

## EDUCAÇÃO DAS VIRTUDES HUMANAS NO COMBATE À ANSIEDADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Raiany Oliveira Lima<sup>1</sup>  
Renata Hingryd Saraiva Ramos<sup>2</sup>  
Evelyn Rachel Barbosa Araújo<sup>3</sup>  
Vivian Saraiva Veras<sup>4</sup>

### RESUMO

A ansiedade é um dos transtornos mentais que mais acomete a população. Segundo dados obtidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), 9,3% da sociedade brasileira sofre com essa condição, sendo o transtorno de maior prevalência no país. Não obstante, a comunidade universitária parece ser ainda mais vulnerável a esta problemática, pois os estudantes passam por diversas mudanças nesta fase, sejam elas sociais, psicológicas e ambientais, além das demandas que o contexto acadêmico passa a exigir, devem se adaptar a este novo papel que começam a exercer em suas vidas. A presente proposta de extensão teve por objetivo realizar oficinas sobre a educação das virtudes humanas como estratégia para combater a ansiedade. Esta atividade de extensão teve como foco o desenvolvimento de oficinas de capacitação sobre educação das virtudes humanas, como prudência, coragem, perseverança, fortaleza, ordem, responsabilidade, paciência, temperança e humildade no combate à ansiedade no meio universitário, com a finalidade de identificar vícios ou defeitos que podem ser substituídos por estas virtudes. Dessa forma, incentivar as potencialidades dos estudantes com o intuito de proporcionar uma melhor qualidade do rendimento acadêmico para que eles possam ter mais discernimento para superar os desafios que iram percorrer durante a graduação. Cada oficina teve uma duração de aproximadamente três meses, com encontro semanal e uma duração média de 60 minutos. Após as oficinas foi realizada uma roda de conversa sobre a virtude trabalhada e para avaliar a compreensão dos estudantes acerca das virtudes que foram discutidas. Os temas das oficinas foram selecionados e adaptados do livro A EDUCAÇÃO DAS VIRTUDES HUMANAS E A SUA AVALIAÇÃO. Diante do exposto, a atividade de extensão possibilitou que os acadêmicos de enfermagem conseguissem conhecer as virtudes e as coloquem em prática para poder ter melhores resultados frente à ansiedade no período da Universidade. Portanto, urge a necessidade de trabalhar com esse público para que os tornem futuros profissionais mais preparados com sabedoria e dedicação para enfrentar seus desafios cotidianos.

**Palavras-chave:** virtudes; ansiedade; universitários; extensão.

---

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, raianyoliveiralima10@gmail.com<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, renatahingryd@gmail.com<sup>2</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, evellynrachel20@gmail.com<sup>3</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, vivian@unilab.edu.br<sup>4</sup>