



## **ANSIEDADE ENTRE ACADÊMICOS DOS ANOS FINAIS DO CURSO DE PSICOLOGIA: PERSPECTIVAS DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

**Juliana Ribeiro<sup>1</sup>**

**Kelly Nayara Pereira Sílvia<sup>1</sup>**

**Fernanda Bicalho Pereira<sup>2</sup>**

**Cíntia Mendes de Assis<sup>3</sup>**

[fernandabicalhopereira@gmail.com](mailto:fernandabicalhopereira@gmail.com)

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da saúde

**RESUMO:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) vem sendo uma abordagem muito utilizada em vários contextos, podendo, portanto, ser útil para auxiliar na manutenção e promoção da qualidade de vida das pessoas em geral, principalmente na ansiedade. O tema ansiedade é um tópico comum observado nas discussões cotidianas entre os alunos das modalidades finais do curso de psicologia e demais cursos da faculdade Univértix, tendo sido tema de um artigo apresentado por uma das autoras ao projeto de Iniciação científica - PIBIC no ano de 2018. O objetivo principal deste estudo é o de avaliar os níveis de ansiedade associados em universitários que estão entre os dois últimos anos do curso de psicologia na Faculdade Vértice – Univertix. Esta é uma pesquisa quantitativa de cunho exploratório e abordagem descritiva. A construção deste trabalho visou promover informações acerca da ansiedade que acomete alunos constantemente, devido ao fato de ser o meio acadêmico propício para o desenvolvimento de tal patologia, sendo esse sofrimento causado pelo processo de integração do sujeito com o ambiente universitário. Neste trabalho foi possível constatar que grande parte da amostra entrevistada apresentou certo grau de ansiedade, fazendo assim nos aprofundarmos em estudos que possibilitem tratamentos para diminuição desses sintomas ansiosos, através da terapia cognitivo-comportamental, que se mostra como grande aliada no tratamento de transtornos ansiosos, com tratamentos estruturados. Estudos comprovam a eficácia desse modelo de terapia.

**PALAVRAS CHAVE:** Terapia Cognitivo-comportamental (TCC), Ansiedade, Psicologia e Técnicas.

### **1. INTRODUÇÃO**

<sup>1</sup> Graduandas em Psicologia/ Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – MATIPÓ.

<sup>2</sup> Psicóloga. Mestre em Saúde e Enfermagem. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

<sup>3</sup> Mestranda em Psicologia Clínica e da Saúde. Especializando em Terapia Cognitiva Comportamental. Especialista em Perícia Examinadora de Trânsito. Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e em Educação Especial, Graduada em Psicologia e Pedagogia. Professora do Curso de Psicologia Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.



Desde o início da trajetória acadêmica no Curso de Psicologia na Faculdade Vértice – UNIVERTIX, no Município de Matipó/MG, o tema ansiedade é um tópico comum observado nas discussões cotidianas entre os alunos do curso de psicologia e demais cursos dessa faculdade. Tendo sido tema de um artigo apresentado por uma das autoras ao projeto de Iniciação científica - PIBIC no ano de 2018, foi visto também em diversas disciplinas do currículo e mais especificamente em psicopatologia.

Desde o início da psicologia, existem relatos do quanto a nossa saúde mental é afetada em nossa vida, como somos guiados pelos nossos pensamentos e como nossos sentimentos influenciam o cotidiano. “A Psicologia, no âmbito da saúde coletiva, visa a integralidade da pessoa, no seu contexto biopsicossocial e espiritual, almejando melhorar a sua qualidade de vida” (SOUZA *et al.*, 2005).

Segundo Santos (2019), a ansiedade é um distúrbio comum que afeta o funcionamento emocional e psicossocial do indivíduo podendo ser definida como uma experiência funcional persistente de interação com o meio ambiente ou mesmo um estado adaptativo a situações de estresse, perigo real ou imaginário. Entre os sintomas de estado ansioso estão falta de ar, dores no peito, distúrbios do sono, fadiga, tensão muscular, dificuldade de concentração, palpitações, vertigens, náuseas, nervosismo e inquietação. A intensidade dos sintomas varia de acordo com a reatividade do indivíduo à situação ansiogênica.

Podemos, então, entender que a ansiedade normal existe e nem sempre ela é maléfica para o sujeito.

A proporção de pessoas que são acometidas por ansiedade nos últimos anos é alta (SILVEIRA *et al.*, 2011). Ferreira *et al.* (2009) aponta que, ao ingressar no ensino superior, o estudante se depara com problemas antes nunca vivenciados. Conforme a responsabilidade e a rotina de estudos aumentam, o estudante fica predisposto a desenvolver algum grau de ansiedade, principalmente devido à dificuldade de conciliação da vida acadêmica, pessoal e, para alguns, também a vida profissional.

Sadock e Sadock (2012) afirmam que a ansiedade influencia a cognição e tem uma tendência a produzir má-formação da percepção, pois é um estado com vários efeitos. Dentre os vários tipos de diagnósticos de transtorno de ansiedade proposta pelos autores, podemos usar dois diagnósticos de transtornos de ansiedade para exemplificar a questão vivenciada por acadêmicos:

Tal questão chamou a atenção desde sempre, visto ser uma condição muito comum revelada por uma boa parcela de pessoas em nossa sociedade, trazendo sérias consequências e agravantes em saúde mental. De outra forma o tema despertou interesse novamente pela recorrência entre os acadêmicos ao longo da trajetória do Curso de Psicologia, e mais especificamente dos anos finais, diante das peculiaridades do final de uma formação (PEREIRA, SILVA, CARVALHO, 2018).

Entendem Bhamani e Hussain (2013) que muitos estudantes universitários durante o seu primeiro ano, independentemente das suas características pessoais, conseguem aprender e adaptar-se às atividades e ao ambiente social e acadêmico que os rodeia. De outra forma, há também muitos outros que se deparam com problemas psicossociais até aí desconhecidos: conviver com maior proximidade com o sexo oposto, participar em atividades em que tem de falar em público, fazer trabalhos de grupo ou atividades de aprendizagem coletiva.

O objetivo principal deste estudo é o de avaliar os níveis de ansiedade e fatores de risco associados em universitários que estão entre os dois últimos anos do curso de psicologia na Faculdade Vértice – Univértix.

A questão norteadora que permeará a pesquisa é: Podem os transtornos de ansiedade afetar a vida acadêmica e profissional de alunos concluintes no Curso de Psicologia? Qual a contribuição que a Teoria Cognitivo-comportamental traz para os transtornos de ansiedade?

Buscar uma compreensão ampliada dos transtornos de ansiedade entre estudantes concluintes dos cursos universitários se torna relevante para a comunidade acadêmica no sentido de promover ações em saúde mental entre os acadêmicos, que podem se sentir mais confortáveis e seguros na conclusão de seu curso e início da vida profissional.



## 2. METODOLOGIA

Está é uma pesquisa qualitativa de abordagem descritiva que, de acordo com Gil (2010), tem como objetivo principal desenvolver, elucidar e transformar conceitos e ideias. Um tipo de pesquisa que apresenta menor rigidez no planejamento, pois pretende proporcionar uma visão geral, de tipo aproximativo, acerca de determinado fato.

Para o alcance dos objetivos propostos nesse estudo, utilizou-se a pesquisa decampo, com a aplicação remota de um questionário estruturado, por meio da plataforma digital Google Forms.

Devido às medidas de segurança por conta da Pandemia COVID-19, os dados foram coletados de forma virtual, através do aplicativo Whatsapp e por e-mail, no mês de março do ano 2021, para os alunos regularmente matriculados nos dois últimos anos do curso de Psicologia da Faculdade Vértice Univertix, incluindo os formandos do presente ano.

A princípio foi realizado um contato, convite com alunos incluídos, no qual foi apresentada a proposta da pesquisa, objetivos e relevância do estudo. Destacamos que a pesquisa ocorreu totalmente de forma virtual, preservando o sigilo, confidencialidade, identidade e, por fim, integridade da saúde dos participantes. A participação dos alunos foi voluntária e validada pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2), que também ocorreu de forma virtual.

Para caracterização da amostra, foi aplicado o Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor (Anexo 1) - Baseado em: Greenberger, D., e Adesky, C. A. (1999), A mente vencendo o humor. Inventário este que conta com 24 itens, com orientações que permitem descrever o quanto a pessoa experimentou cada sintoma durante a semana anterior à aplicação, através de respostas em uma escala que varia entre (0) Nem um pouco, (1) Às vezes, (2) frequentemente, (3) Maior parte do tempo. Para a análise dos dados é utilizada a estatística descritiva, visando a



mensuração comparativa dos dados e descrever o entendimento do fenômeno abordado no estudo aqui proposto.

### **3. RESULTADO E DISCUSSÕES**

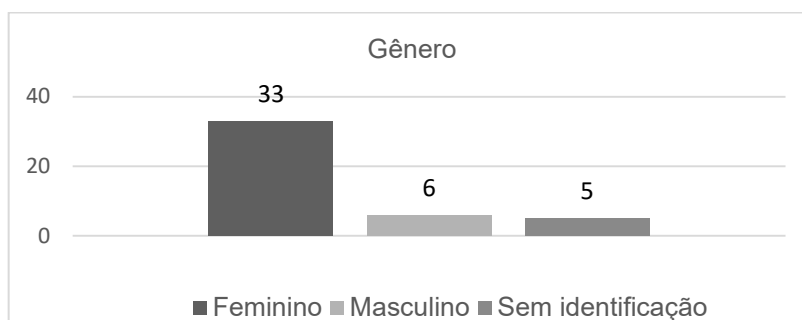
Não existe uma classe social de idades ou de gêneros que expliquem e caracterizem o surgimento da ansiedade na vida de um sujeito. Elas podem surgir em qualquer idade, a qualquer época da vida e principalmente em qualquer ambiente físico. Então, para uma melhor análise, o público-alvo desse estudo são os acadêmicos de Psicologia dos períodos finais do presente ano, da Faculdade Univértix, uma Faculdade do Interior de Minas Gerais, ou seja, as informações descritas abaixo são referentes a essa população.

Para analisar os níveis de ansiedade, foi utilizado um Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o humor, que com um círculo ao número, em cada item, faz com que o paciente descreva o quanto experimentou cada sintoma durante a última semana. O inventário traz o nível de ansiedade de cada estudante que respondeu. Dentro desse Inventário contém 24 (vinte e quatro) perguntas, sendo elas : 1- Nervosismo, 2- Preocupação frequente, 3- Tremores, espasmos musculares, 4- Tensão muscular, dores musculares, 5- Inquietação, 6- Cansaço fácil, 7- Respiração superficial, 8- Batimento cardíaco acelerado, 9- Transpiração não devido ao calor, 10- Boca seca, 11- Tonteira, vertigem, 12- Náusea, diarreia ou problemas estomacais, 13- Urinação frequente, 14- Rubores (calores) ou calafrios, 15- Dificuldade de engolir ou bola na garganta, 16- Sentindo-se tenso ou excitado, 17- Facilmente assustado, 18- Dificuldade de concentração, 19- Dificuldade de pegar no sono ou dormir, 20- Irritabilidade, 21- Evitando lugares onde possa ficar ansioso, 22- Pensamentos frequentes de perigo, 23- Vendo-se incapaz de lidar com as dificuldades e, por último, a questão 24- Pensamentos frequentes de que algo terrível irá acontecer.

Contem também 4 (quatro) opções para marcar, sendo elas: 1 – Nem um pouco, 2- Às vezes, 3- Frequentemente e a 4- A maior parte do tempo.

Foram entrevistados no mês de março um total de 44 estudantes do curso de psicologia, dentre esses, alunos do 6° e 7°, 8° e 9° períodos. A partir da análise dos resultados, considerando os níveis de ansiedade propostos pelo Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor.

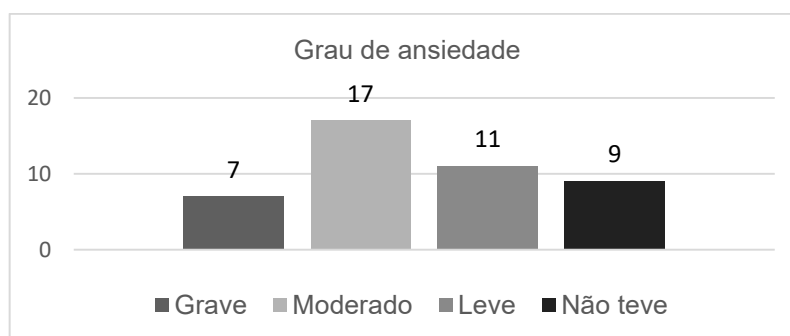
Ao verificar os dados por gênero, pode-se constatar que uma grande parte são mulheres, um total de 33 (trinta e três), de homens são 6 (seis), e sem identificação 5 (cinco), apresentados no gráfico abaixo:



**Figura 1:** O gráfico apresenta o gênero das pessoas que foram pesquisadas e a quantidade das mesmas.

**Fonte:** Elaborado pelos pesquisadores.

Com a aplicação do Inventário de Ansiedade A Mente Vencendo o Humor, foi constatado que, dos 44 alunos avaliados, 7 revelaram ansiedade considerada grave, 17, moderada, 11, ansiedade leve e 9 não apresentaram ansiedade. A ansiedade tem se mostrado cada vez mais presente na vida de universitários.



**Figura 2:** O gráfico apresenta o grau de ansiedade nas pessoas que foram pesquisadas.

**Fonte:** Elaborado pelos pesquisadores.

Segundo Santos (2019), a predisposição para grau de ansiedade em cursos da área da saúde é maior devido à rotina acadêmica exigida pelos mesmos, cargas horárias extensas de estágios e expectativa com o mercado de trabalho, estando entre as principais. Torna-se evidente a necessidade de intervenções psicológicas. A Terapia Cognitivo-comportamental se mostra como grande aliada no tratamento de transtorno de ansiedade, através de técnicas que permitem a extinção e regulação de sentimentos ansiosos.

ODSM V(2014) caracteriza como transtornos de ansiedade aqueles que apresentam características de medo e ansiedade excessivos. O medo está relacionado a uma ameaça real, associado a períodos de excitabilidade aumentada necessária para luta e fuga, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma possível ameaça, sendo associada à tensão muscular e vigilância em preparação para o perigo futuro e comportamentos de esquiva.

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de situações e objetos que induzem ao medo, comportamento de esquiva ou ansiedade. Além disso, diferem do medo e da ansiedade adaptativos por serem persistentes e excessivos.

Desenvolvem-se na infância e tendem a persistir se não forem tratados, sendo que as maiores incidências são em indivíduos do sexo feminino (DSM V, 2014).

Segundo Knapp e Beck (2008), a forma como os sujeitos compreendem e internalizam uma determinada situação irá consequentemente influenciar na forma como esse sujeito irá se comportar e reagir diante da mesma. Nessa forma de experiência, situações são chamadas de pensamentos automáticos que antecedem ao acontecimento e tais pensamentos são espontâneos e imediatos. Devido a essa constatação, a TC visa modificar e ressignificar esses pensamentos, dando a eles novas formas, propiciando tratamentos a fim de promover melhoras nos sintomas apresentados.

As atividades que são realizadas e aplicadas no ambiente universitário, tais como: atividades específicas, aulas práticas, estágios, avaliações, competitividade, conflitos e estresse, podem provocar no estudante uma grande crise de ansiedade e desencadear transtornos, impactando diretamente sua saúde mental e

principalmente sua saúde física (COSTA *et al.*, 2017). Com essa ansiedade também pode vir o medo, envolvendo assim diversos fatores cognitivos, comportamentais, afetivos e fisiológicos, que estarão vinculados a percepção do indivíduo nesse ambiente, que promovem respostas direcionadas a algum tipo de ação (LEÃO, 2018).

Diante dessa constatação que a Teoria Cognitivo-comportamental nos traz, ao fazer um paralelo com a ansiedade apresentada por estudantes universitários em seus anos finais do curso, a forma como eles reagem as pressões e exigências universitárias podem se apresentar como pensamentos automáticos, como por exemplo a ansiedade devido ao futuro, mercado de trabalho, apresentações de trabalhos, dentre outras, os alunos experienciam a ansiedade e conseqüentemente pensamentos automáticos que antecedem aos fatos, fazendo assim com que muitas das vezes esses pensamentos sejam distorcidos e antecidos em pensamentos de formas negativas.

Em seus estudos, Pereira *et al.* (2007) citam os modelos de apoio entre pares (Alunos por Alunos – PeerSupport/Counselling) para promover competências e lidar com situações difíceis dentro do ambiente acadêmico, que podem gerar estresse. Apontaram também as Consultas de Psicologia como um serviço eficaz na intervenção de problemas pessoais e patológicos entre os estudantes. Foi conduzido um Workshop de formação sobre estresse na Universidade de Aveiro - Portugal, visando aplicar instrumentos para identificar, prevenir, controlar e ensinar sobre sintomas de estresse cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Os resultados da pesquisa demonstraram uma melhora nos níveis de bem-estar percebido em todos os grupos considerados.

Seguindo essa tendência, Pureza *et al.* (2012) conduziu uma intervenção nomeada Treinamento em Habilidades Sociais num grupo de estudantes universitários de diferentes cursos. O estudo teve como objetivo diminuir o déficit de habilidades sociais, as quais possuem impacto relevante na saúde e qualidade de vida numa amostra de estudantes com ansiedade social. Após a condução dos métodos e instrumentos, observou-se melhora significativa nos sintomas de



ansiedade social, uma necessidade de investimento em estudos que aprofundem a reflexão sobre o real papel das universidades, onde se possa construir meios para equacionar os problemas através de soluções criativas e contribuir para uma formação profissional intelectual completa, em que o amadurecimento pessoal e o bem-estar possam ser valorizados como condição para o desenvolvimento de uma personalidade equilibrada e madura.

O tratamento da TC visa a reassignificação e a mudança de pensamento do sujeito através de sessões estruturadas em que se utilizam da abordagem colaborativa e psicoeducativa. Com isso, a terapia cognitivo-comportamental respalda seu tratamento em técnicas que auxiliam pessoas em situações de transtornos patológicos, dentre eles o transtorno de ansiedade (LEAHY, 2006; JOKIĆ-BEGIĆ, 2010). Seu tratamento está voltado para técnicas de respiração e relaxamento, que tem como objetivo a extinção do medo vivenciado diante de situações ansiogênicas (LEAHY, 2006).

O relaxamento se encontra com uma técnica muito utilizada pela terapia cognitivo-comportamental e traz resultados satisfatórios em casos de transtorno de ansiedade. A meditação auxilia na redução da tensão propagada pelo transtorno de ansiedade; em sua fundamentação teórica a TCC utiliza de técnicas que tendem a diminuir a sintomatologia ansiosa (MENEZES, DELL'AGLIO, 2009; NETO, 2011).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ansiedade é uma combinação complexa de sentimentos como medo, apreensão e preocupação, e pode existir como uma desordem cerebral ou estar associada a outros problemas médicos, incluindo transtornos psiquiátricos. Apesar de ser um problema universal vivenciado por todos os humanos, muitas vezes ao longo da vida ainda não possui uma definição exata.

Desse modo, é perceptível a fragilidade desses jovens estudantes e, considerando o aumento da prevalência de ansiedade entre os universitários, demonstra a importância de estudos com essa temática com estudantes, levando



em consideração como se encontram inseridos no contexto acadêmico e entre as mais variadas situações acadêmicas, como exemplo a proximidade de provas, exames, apresentação de seminários, entre outras que igualmente são exaustivas e trazem consigo um conflito e a exigência de adequação e ajuste, podendo provocar ansiedade.

De acordo com Ferreira (2014), a ansiedade é também fundamental para o indivíduo, pois permite a sua adaptação às exigências da vida, possibilitando a utilização de medidas para lidar com situações que envolvem mudança ou experiências inéditas.

A construção desse trabalho visou promover informações acerca da ansiedade que acomete alunos constantemente, devido ao fato de ser o meio acadêmico propício para o desenvolvimento de tal patologia, devido ao sofrimento causado pelo processo de integração do sujeito com o ambiente universitário. Sofrimento este que também resulta das transformações propícias da juventude, além de profundas mudanças de ordem econômica, social e cultural, que demandam considerável esforço para que a adaptação ao novo estilo de vida aconteça.

Nos anos finais da vida acadêmica, os alunos se deparam com situações causadoras de sofrimento e sintomas ansiosos, que podem atrapalhar seu desempenho nessa reta final. As preocupações com o mercado de trabalho se fazem presentes e trazem consigo um peso muito grande, os universitários se cobram e são cobrados a todo tempo, gerando assim uma pressão psicológica que se apresenta em forma de sentimentos ansiosos.

Através desse estudo, vê-se necessário o comprometimento das instituições com os alunos no decorrer de seu desenvolvimento enquanto universitários, propiciando assim novos meios de lidar com essa realidade, considerando as demandas e necessidades.

Neste trabalho foi possível constatar que grande parte da amostra entrevistada apresentou certo grau de ansiedade, fazendo assim nos aprofundarmos em estudos que possibilitem tratamentos para diminuição desses sintomas ansiosos, através da terapia cognitivo-comportamental, que se mostra como grande aliada no

tratamento de transtornos ansiosos, com tratamentos estruturados. Estudos comprovam a eficácia desse modelo de terapia.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In: **MERCURI, E.; POLYDORO, S.A. J. (Orgs.)**. Estudante universitário: características e experiências de formação. Taubaté: Cabral, 2003. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/12086>. Acesso em: 10 de Abril de 2021.

ARRUDA, E. S. *ET AL.*; Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. **Scientia Medica Porto Alegre**, v. 30, p. 1-9, jan.- dez. 2020.

AUERBACH, R. P., *et al.* (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Psychological Medicine**, Oct; 46(14)2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27484622/>. Acesso: 10 de out. 2020.

BHAMANI.S, HUSSAIN.N. Investigando a satisfação acadêmica de estudantes em escolas de negócios do Paquistão. **Conferência: Simpósio Internacional de Educação, Psicologia e Ciências Sociais** Em: Kuala Lumpur. outubro de 2013. Disponível em :[\(PDF\) Investigando a satisfação acadêmica de estudantes em escolas de negócios do Paquistão \(researchgate.net\)](#). Acesso em ; 01 de Junho de 2021.

BRACONNIER, A. Psicologia dinâmica e psicanálise. **(1ª Edição)**. Climepsi Editores. 2000. Disponível em: [http://www.ispa.pt/biblioteca/localizacao\\_do\\_documento/c3.htm](http://www.ispa.pt/biblioteca/localizacao_do_documento/c3.htm) - Acesso em 28 de Maio 2021.

BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. **Revista Interinstitucional de Psicologia**. Uberlândia-MG, 2 (2), 81 – 91, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v2n2/v2n2a04.pdf>. Acesso em: 01 de Maio. 2021.

CABRERA, C.C.; SPONHOLZ, A. Ansiedade e insônia. In N. J. (Botega, Ed.), Prática psiquiátrica no Hospital Geral: interconsulta e emergência. **(3ª Edição, pp. 411–429)**. Porto Alegre Artmed. 2002. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462002000200016> - Acesso: 28 de Maio 2021.

CABRAL, Ana Paula Tolentino et al. O estresse e as doenças psicossomáticas. **Revista de Psicofisiologia (UFMG)**. Belo Horizonte, v.1, n.1, 2007. Disponível em: < <http://labs.icb.ufmg.br/lpf/mono1.pdf>>. Acesso em: 20/10/2020.

CARDOZO M. Q. et al. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá-PR, v. 9, n. 2, p. 251-262, mai./ago. 2016. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/02/832019/6.pdf>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

CLAUDINO, A. C. S. O. et al; Relato de experiência: ansiedade, estresse e depressão no âmbito universitário. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**. v. 5, n. 5, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/AppData/Local/Temp/496-Article%20Text-873-1-10-20200526.pdf>. Acesso: 20 de set. 2020.

COSTA K.M.V. et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, **Editora Realize**. v. 2.n.1, Campina Grande-PB, 2017. Disponível em: <[http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA13\\_ID592\\_14052017235618.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf)>. Acesso em: 09 abr. 2021.

DIAS, D. N. S., OLIVEIRA, P. de T. R. de. Qual a relação entre a saúde e a doença? **Rev. NUFEN**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 23-45, 2013. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912013000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912013000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 20/10/2020.

FERREIRA, Camomila Lira et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação do traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.14, n. 3. 2009.

FERREIRA, E. S. D. Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com o estresse acadêmico, estratégias de coping e satisfação acadêmica. Dissertação (Mestrado em psicologia)-Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa - POR. 2014. Disponível em <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/6021/Elisabete%20Ferreira%20tese%20final.pdf?sequence=1>> Acesso em: 12 de abril. 2021.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A.; **A mente vencendo o humor : mude como você se sente, mudando o modo como você pensa** . Tradução: Sandra Maria Mallman da Rosa . 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2017.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa?**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, L. A. F.; BADARÓ, A. C.; Qualidade de vida de estudantes de psicologia de uma faculdade privada de juiz de fora. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 1, n. 2, p. 645-671, ago./dez. 2019.

KNAPP, P.; BECK, A.; Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitivo comportamental. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v.30, n.1,2008.

LEAHY, R.L. 2006. **Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta**. Porto Alegre, Artmed, 360 p.

LEÃO A. M. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v.42, n.4. out./dez. 2018. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022018000400055](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000400055)>. Acesso em: 16 abr. 2021.

DSM-5. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARTINCOWSKI, T. M. A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. In **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, v.6, n.12, p.129-140. 2013.

MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D.D. Os efei-tos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.29, n.2, p. 276-289, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/abstract/?lang=pt>. Acesso em : 10 de Abril de 2021.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O.; Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Rev. Psic.** v.10, n. 33,2017.

MORTIER, P.; *et al.*, Suicidal thoughts and behaviors among college students and same-aged peers: Results from the World Health Organization World Mental Health Surveys. 530. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v.53, n.3, p. 279–288, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1481-6>. Acesso: 10 de out. 2020.

OMS - Organização Mundial de Saúde - **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em 20 de set. 2020

PEREIRA.K.N,SILVA.S.M,CARVALHO.J.L. Ansiedade nos estudantes do ensino superior: um estudo com acadêmicos do 1º e 2º períodos de uma faculdade privada do interior de minas gerais, , **Revista Digital do Fórum Acadêmico da Faculdade Vértice – Univértix**.Campus Matipó/MG. (2018).

PEREIRA, A.; MOTTA, E.; et. Al. **Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: estratégias de intervenção**. *Análise Psicológica*, 1(XXIV), 51–59. 2007. Disponível em : [https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Lopes-2/publication/237539350\\_Sucesso\\_e\\_desenvolvimento\\_psicologico\\_no\\_Ensino\\_Superior\\_Estrategias\\_de\\_intervencao/links/0046352d30d43914a6000000/Sucesso-e-desenvolvimento-psicologico-no-Ensino-Superior-Estrategias-de-intervencao.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Lopes-2/publication/237539350_Sucesso_e_desenvolvimento_psicologico_no_Ensino_Superior_Estrategias_de_intervencao/links/0046352d30d43914a6000000/Sucesso-e-desenvolvimento-psicologico-no-Ensino-Superior-Estrategias-de-intervencao.pdf). Acesso em : 01 de Junho de 2021.

PUREZA, J.R *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção. **Rev. bras. ter. cogn. [online]**. 2012, v.8, n.1, pp. 2-9. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872012000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100002). Acesso em: 01 de Junho de 2021.

POLYDORO, S. A. J.; MERCURI, E.; (Org.). Estudante universitário: características e experiências de formação. Taubaté: **Cabral Editora e Livraria Universitária**. *Psico-USF*, v. 9, n. 1, p. 105-106, Jan./Jun. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/hyTwSJXSXQhhTFxCJdZsLBm/?lang=pt>. Acesso em : 10 de Abril de 2021.

RUSCIO, A. M.; *et al.* Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. **Psychological Medicine**, v.38, n.1, p.15–28. 2008. Disponível em: <http://doi.org/10.1017/S0033291707001699>. Acesso em: 10 de Maio. 2021.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A. **Manual de Psiquiatria Clínica**. 5. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2012.

SANTOS, R. M.; SIMÕES, M. O. S.; Níveis de ansiedade em alunos concluintes de cursos de saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**. v. 1, n.5. 2019. Disponível em : <https://www.bing.com/search?q=Níveis+de+ansiedade+em+alunos+concluintes+de+cursos+de+saúde&qs=n&form=QBRE&sp=1&pq=níveis+de+ansiedade+em+alunos+concluintes+de+cursos+de+saúde&sc=0-60&sk=&cvid=0433491100774E908636E271A63E2155>. Acesso em : 19 de Maio de 2021.

SILVEIRA Celeste *et al.* Saúde mental em estudantes universitários. In.: **Acta MedPort.**, v.1, n. 24, 2011.

SOUZA *et al.* Associação de eventos estressores ao surgimento ou agravamento de vitiligo e psoríase. **UNISINOS**, v. 36, n. 2, p. 167-174, maio/ago. 2005. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1386>. Acesso em: 03/06/2021.

ROAZZI, Antonio *et al.* O que é emoção? Em busca da organização estrutural do conceito de emoção em crianças. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 51-61, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722011000100007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722011000100007&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 20/10/2020.

UNIVÉRTIX, **Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI)**, 2014.