

AVALIAÇÃO DE SINTOMAS DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DE ANOS INICIAIS

Leticia da Cruz Oliveira ¹
Lucilaine Costa Silva Pereira ²
Cintia Mendes de Assis

cintiamendesdeassis@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Saúde Mental e Saúde Coletiva

RESUMO

A universidade traz mudanças dramáticas na vida acadêmica. A transição do ensino médio para o ensino superior apresenta muitos desafios aos jovens estudantes. Vários estudos mostraram que os estudantes universitários têm uma maior prevalência de transtornos mentais em comparação com a população em geral. O objetivo dessa pesquisa foi investigar os sintomas de ansiedade entre acadêmicos do primeiro e terceiro período de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira. Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. A pesquisa ocorreu em uma Instituição privada de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira. A mesma possui uma ampla gama de cursos de pós-graduações sendo mais de 20 cursos, e contendo mais de 3000 alunos. A coleta de dados foi obtida através de um Inventário de Ansiedade, validado por Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1999) do livro "A mente vencendo o humor". Para aqueles que aceitaram participar da pesquisa, foi disponibilizado um formulário da plataforma *Google Forms* e encaminhado pelos meios de comunicação eletrônicos WhatsApp ou E-mail. Os dados obtidos foram conferidos e organizados utilizando o Software Microsoft Excel e foram apresentados descritivamente. Para melhor entendimento e visualização, os resultados do Inventário foram subdivididos em 4 partes, apresentando os sintomas: Reações Físicas, Estados de Humor, Comportamento e Pensamento. Sendo percebido que a maior classificação dos sintomas (50%) são as reações físicas.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Estudantes universitários; Monitoramento dos sintomas de ansiedades.

INTRODUÇÃO

A ansiedade faz parte da vida de todas as pessoas, podendo ser experimentada de diferentes maneiras em diferentes momentos da vida, com maior ou menor intensidade e duração. Freeman, Daniel, Freeman e Jason (2015)

¹ Acadêmicas do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice – Matipó – MG.

² Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental. Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice - Matipó - MG.

apontam que “Ninguém passa pela vida sem ficar ansioso de vez em quando – talvez antes de tomar um avião, fazer um discurso ou conhecer pessoas novas”. Ou seja, inevitavelmente a ansiedade estará presente em determinados momentos da nossa vida. Segundo Cury (2016), a ansiedade é um sentimento saudável, resultante de situações tidas como ameaçadoras para o indivíduo.

Contudo, para algumas pessoas, a ansiedade é experimentada intensamente, prejudicando sua vida social e familiar. Neste caso, a ansiedade deixa de ser um acontecimento saudável, tornando algo doentio, podendo evoluir para um transtorno mental (NAUE; WELTER, 2016).

A ansiedade é uma coligação de sentimentos como angústia, medo, apreensão e preocupação. Considerada imprescindível ao ser humano em níveis baixos, servindo de influência para fuga e resolução de problemas. Em um contexto patológico, a ansiedade avalia eventos estressores, como sobrepajamento de cobrança vital acadêmica, medos em apresentação laboral, contenda nas relações interpessoais, falta de motivação, repulsão financeira, dupla jornada, desavenças familiares, podendo ocasionar situações que atrapalhem o indivíduo no prosseguimento na vida acadêmica, tendo equívocos na vida pessoal e necessidade de acompanhamento psiquiátrico e psicológico para lidar com a ansiedade (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

A ansiedade é um estado emocional com elementos psicológicos e fisiológicos, que faz parte das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho cognitivo. Ela passa a ser considerada patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione. Ela é caracterizada como uma condição psicológica particular e desagradável que pode ser gerada por fatores fisiológicos e psíquicos e que acompanham situações de medo, perigo, ameaça ou desafio (LEITE, 2016).

O início na vida universitária se dá após o ensino médio, quando os indivíduos, em relevante porcentagem são considerados jovens. Souza e Paiva (2012) discorrem sobre a juventude como uma fase repleta de mudanças biológicas, sociais, culturais e psicológicas, anoveladas umas às outras, modificando conforme a classe, à época, à cultura etc. Para os autores, a fase jovial não pode ser tida como algo global, e é um momento que pode afetar todo contexto em sua volta.

Considerando a juventude e a vida universitária, a ansiedade ou o transtorno de ansiedade surge como um aparato de fuga e acaba ficando mais violenta e explícita quando, a modificação acontece de forma mais rápida, devido às particularidades do âmbito universitário (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

A presente pesquisa foi baseada no atual momento vivenciado por jovens que ingressam na universidade, pois os sintomas de ansiedade são frequentes e muitas vezes duradouro. Neste sentido, a proposta é analisar os sintomas e fazer uma reflexão sobre os motivos que levam a manifestação dos sintomas de ansiedade.

Assim, tem-se como questão norteadora deste estudo: Como estão os sintomas de ansiedade entre acadêmicos do primeiro ao terceiro período do curso de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira? Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo investigar os sintomas de ansiedade entre acadêmicos do primeiro ao terceiro período do curso de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira.

Trabalhos como esses são de suma importância para avaliar os sintomas de ansiedade vivenciados pelos acadêmicos iniciantes, buscando assim trazer informações e conhecimento acerca do tema proposto.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Medeiros e Bittencourt (2017) e Mao *et al.* (2019) falam sobre dificuldades que os jovens enfrentam na entrada da vida acadêmica, como uma marcha de estudos de longa e intensa jornada, que traz um encargo emocional, que influencia o desempenho e, por consequência, pode ser um gatilho para o desenvolvimento de transtornos mentais e ansiedade. O universitário defronta muitos sofrimentos, dentre eles a dificuldade de moldagem institucional, dificuldade em organizar sua identidade, problemas de rendimento acadêmico, dificuldades nas relações interpessoais, na escolha de carreira, incômodos por não ter a presença familiar ou pela distância de atividades de lazer, problemas ao enfrentar a pressão de atividades curriculares ou extracurriculares.

Martins (1991), apud Silva (2019), acatou o ambiente acadêmico sendo visto como atmosfera de “toxicidade psicológica”. Nesta notoriedade, ele considerou que

as instituições reproduzem um ambiente contestável para os processos psicossomáticos. Frisou, ainda, a necessidade de cuidado com programas pedagógicos e com encorajamento para conversas dentre os aspectos que tornam os acadêmicos mais vulneráveis, diante das mudanças e responsabilidades que eles carregam, consolidando prejuízos a saúde mental dos estudantes e os fatores que evoluem produzindo os transtornos psicossomáticos.

Ingressar na universidade pode ser uma vivência que desencadeia ansiedade nos estudantes em decorrência da época de mudanças que o ofício de estudar representa. Sendo assim, é indispensável entender como os estudantes enfrentam as adversidades e dificuldades na universidade e a repetição da ansiedade na saúde mental (TEIXEIRA et al, 2008).

Chaves *et al.* (2015) afirma que inicialmente a universidade se torna um momento de transcendência que pode ser responsável pela ansiedade, dependendo da estrutura do ciclo básico, da moldura da grade curricular, dos horários disponibilizados para os alunos e a demanda composta pelos conteúdos na universidade.

Muitos estudos têm demonstrado alta prevalência de transtornos mentais em acadêmicos universitários, quando comparados à população geral. As primeiras cenas de transtornos mentais se desenvolvem no início da fase adulta, espaço que geralmente coincide com a formação acadêmica, nas idades entre 18 a 25 anos. O ingresso na universidade traz grandes mudanças na vida do acadêmico. A modificação do Ensino Médio para o Ensino Superior coloca os jovens estudantes diante de vários desafios (PADOVANI *et al.*, 2014).

A vivência do ingresso no Ensino Superior pode representar para o estudante, além da busca por uma carreira profissional, a entrada em um mundo de deveres e responsabilidades, que diversas vezes marcam o início da vida adulta. Para grande maioria, significa distanciar-se de seu local de origem e do núcleo familiar para realizar uma graduação, adaptar-se a um âmbito que impõe determinações pedagógicas não vividas na etapa do ensino anterior, a carestia de estabelecer laços sociais, dentre outros conflitos individuais e coletivos que são ligados à dinâmica desse meio: a universidade (BOLSONI-SILVA e GUERRA, 2014).

Segundo MARGIS (2003) analisando a ansiedade a partir de um princípio evolutivo conseguimos olhar que esta relação com os instintos de defesa, que são acionados quando o indivíduo é apresentado a situações de perigo e/ou quando seu bem-estar é ameaçado, com isso esses estressores conseguem gerar comportamentos característicos de medo.

De acordo com CASTILLO (2000), a divisão patológica de ansiedade de medo se dá quando se torna desproporcional em relação ao estímulo, a faixa etária e acabam interferindo no conforto emocional, na qualidade de vida ou desempenho das pessoas. A diferenciação entre normal e patológica se dará pela avaliação da reação ansiosa, se é de uma duração curta, autolimitada e correspondente ao estímulo ou não.

Em concordância Lima *et al.* (2017), descreve que para ser vista como uma patologia, a ansiedade precisa gerar efeitos negativos no indivíduo em termos comportamentais, como por exemplo, comportamento de fuga e evasão de aspectos tidos como importantes em diversos níveis da vida, acarretando assim uma desordem.

O ingresso na universidade pode ser uma vivência causadora da ansiedade nos acadêmicos, em consequência da etapa de transição que a vida de estudar representa. Portanto é essencial conhecer como os estudantes enfrentam as adversidades e os obstáculos na universidade e a repercussão da ansiedade na saúde mental (TEIXEIRA *et al.*, 2008). Galvão (2013) classifica que há desigualdade significativa entre ansiedade normal e patológica. Isso se deve ao fato de que a primeira tem curto período, autolimitada e referente ao acontecimento que lhe deu origem. Já durante a existência, a constância e a intensidade da ansiedade patológica costumam ser desproporcionais ao estímulo, ademais ela, frequentemente, apresenta-se espontaneamente e de maneira generalizada.

Medeiros e Bittencourt (2017), em concordância apresentam que nesse novo ambiente onde tudo é novidade, o universitário passa por várias situações de vulnerabilidade, que podem vir em desestruturas que afetam diretamente sua autonomia, cognição e sua motivação com os estudos, prejudicando seu processo de aprendizagem.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. A pesquisa quantitativa caracteriza-se pela coleta e análise de dados quantitativos sobre determinadas variáveis, identificando assim a natureza profunda das realidades, sua estrutura dinâmica e seu sistema de relações. É determinada também pela força da associação ou correlação entre as variáveis, a objetivação e a generalização dos resultados por meio de uma amostra (ESPERÓN, 2017).

Fizeram parte da pesquisa, estudantes de ambos os sexos dos períodos iniciais do curso de Psicologia, sendo alunos do primeiro ao terceiro período, que possuíssem mais de 18 anos e que concordassem em participar da pesquisa mediante a validação Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1).

A pesquisa ocorreu em uma Instituição privada de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira. Ela possui uma ampla gama de cursos de pós-graduação sendo mais de 20 cursos, e contendo mais de 3000 alunos. Portanto temos base de dados suficientes na Instituição. Contudo coletamos os dados em abril.

A coleta de dados foi feita por meio de um Inventário de Ansiedade, validado e baseado em Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1999), do livro “A mente vencendo o humor” (ANEXO 2). O referido instrumento possui questões relacionadas a sintomas de ansiedade como, por exemplo: nervosismo, preocupação frequente, tremores, tensão muscular, inquietação, cansaço fácil, respiração superficial, batimento cardíaco acelerado, entre outras. Contém um inventário com questões referentes à ansiedade e quantas vezes a pessoa experimentou cada sintoma em um determinado tempo. O inventário possui 24 questões numa escala onde 0 corresponde a nenhum pouco; 1 às vezes; 2 frequentemente e 3 a maior parte do tempo. Após a aplicação do instrumento dados do mesmo foram contabilizados e evidenciou - se o escore. Após esse processo foram analisados os sintomas de ansiedade e classificados como leve, moderado ou grave.

Para aqueles que aceitaram participar da pesquisa foi disponibilizado um formulário desenvolvido através do *Google Forms* e encaminhado pelos meios de

comunicação eletrônicos *WhatsApp*, para uma aluna do primeiro período do curso de psicologia e ela enviou para demais colegas dos anos iniciais do mesmo.

Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo. A coleta de dados só ocorreu após a obtenção do consentimento pelos Participantes da Pesquisa. Por se tratar de uma pesquisa em ambientes virtuais, serão obedecidas às orientações descritas na Carta Circular nº 1/2021, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), que requer a não identificação de nomes na lista, nem acesso aos dados por terceiros, bem como a orientação para que os participantes guardem uma cópia do questionário, assim como só poderão visualizar as perguntas após estarem em consentimento com a participação.

Os dados obtidos foram conferidos e organizados utilizando o Software Microsoft Excel e serão apresentados descritivamente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram obtidas 11 respostas de alunos do primeiro ao terceiro período do curso de psicologia. Houve o predomínio do sexo feminino (63,6%) na faixa etária de 18 a 25 anos (81,8%) (TABELA 1).

Na Figura 1 é demonstrado o resultado da pesquisa e para melhor entendimento e visualização os resultados do Inventário foram subdivididos em 4 partes, apresentando os sintomas de: Reações Físicas, Estados de Humor, Comportamento e Pensamento. Foi percebido que a maior classificação dos sintomas (50%) são as reações físicas, sendo elas: tremores, espasmos musculares; tensão muscular; cansaço fácil; respiração superficial; batimento cardíaco acelerado; transpiração não devido ao calor; boca seca; tonteira, vertigem; náusea, diarreia ou problemas estomacais; urinação frequente; rubores (calores) ou calafrios; dificuldade de engolir ou bola na garganta.

A preocupação frequente e excessiva é uma das características principais da ansiedade, porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados como hiperatividade autônoma e a tensão muscular. Dentre os sintomas de uma forma geral são aparentes batimento cardíaco acelerado,

transpiração (não devida ao calor, dificuldade de pegar no sono, dores musculares, tremores). Para realizar o diagnóstico, é essencial, que os sintomas também causem influências no desempenho do indivíduo ou uma manifestação de sofrimento significativo (ZUARDI, 2017).

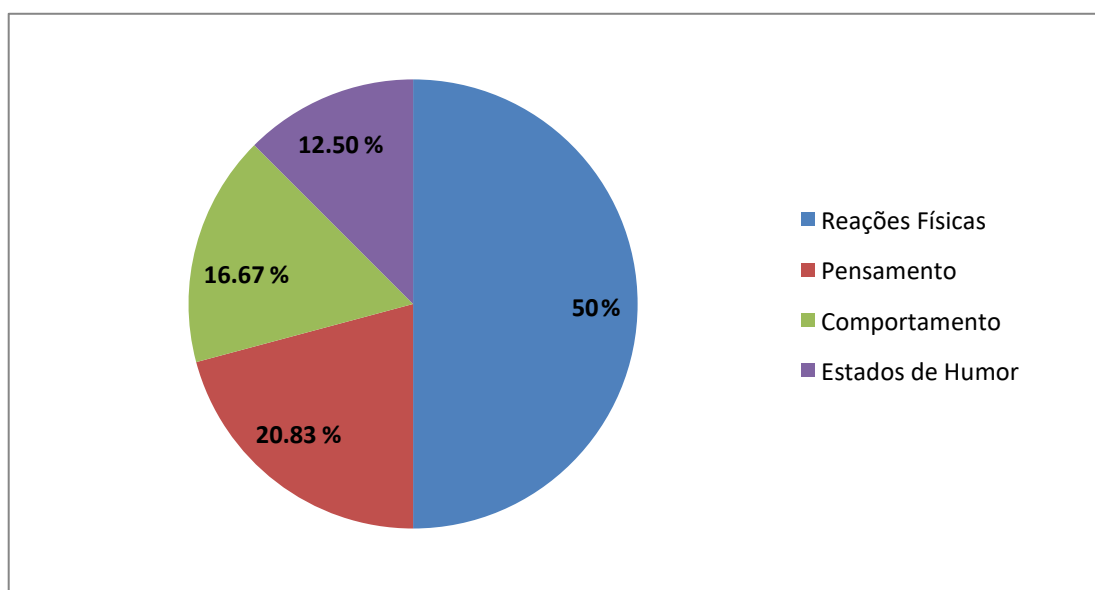


Figura 1: Sintomas ansiosos em universitários de anos iniciais do curso de psicologia

Fonte: Elaborado pelas autoras

Os sintomas classificados como relacionados ao pensamento obtiveram aproximadamente 21% do total das respostas, esses sintomas são: Preocupação frequente; dificuldade de concentração; pensamentos frequentes de perigo; vendose incapaz de lidar com as dificuldades e pensamentos frequentes de que algo terrível irá acontecer.

Os pensamentos negativos trazem grande consequência no desenvolvimento dos acadêmicos, uma vez que, conseguem comprometer a saúde mental, aumentando os níveis de ansiedade, podendo trazer prejuízos nas atividades acadêmicas e sociais (CAMPBELL-SILLS *et al.*, 2007).

Os sintomas relacionados ao comportamento apresentaram-se em aproximadamente 17% do total das respostas, esses sintomas são: Inquietação; facilmente assustado; dificuldade de pegar no sono ou dormir; evitando lugares onde possa ficar ansioso.

O modelo de comportamento dos indivíduos com ansiedade é qualificado por medo típico e por uma vontade de evitar as situações nas quais constem a

exposição, tendo em vista que o pavor na ansiedade é ser o foco das atenções, de demonstrar suas imperfeições e, em decorrência disso ser julgado de forma negativa (STRAVYNSKI, BOND & AMADO, 2004).

Por fim os estados de humor apresentaram aproximadamente 13% dos sintomas, e estes são: nervosismo; sentindo-se tenso ou excitado; irritabilidade.

A modificação nos estados de humor pode comprometer a atuação do acadêmico sem suas ações e em seu contexto social, ao passo que essas modificações não proporcionam ao estudante ótimas condições de desenvolvimento, bem como podem indicar sobrecarga (HAGTVET; HANIN, 2007).

A Figura 2 demonstra os resultados do Inventário realizado pelos participantes da pesquisa, onde revela a avaliação dos sintomas ansiosos vividos pelos acadêmicos participantes na última semana.

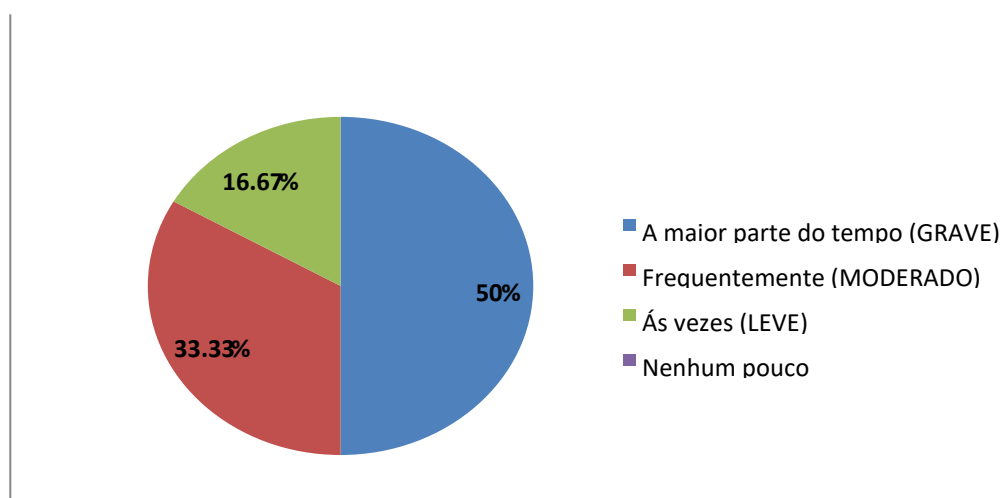


Figura 2: Sintomas ansiosos em universitários de anos iniciais do curso de psicologia
Fonte: Elaborado pelas autoras

Os 11 participantes, quatro obtiveram a somatória dos sintomas, ou seja, o escore entre 0 a 24, sendo considerado um grau “leve” de sintomas ansiosos; quatro obtiveram o escore entre 25 a 48, sendo considerado um grau “moderado” de sintomas ansiosos e três obtiveram o escore entre 49 a 72, sendo considerado um grau “grave” de sintomas ansiosos.

Carvalho *et al.* (2015), salientam que o avanço na universidade é considerado como um desafio, contendo vários aspectos que podem ser visíveis

como estressores, além disso, Brandtner e Bardagi (2009) expõe que o início da vida adulta, motivo pela qual grande parte dos estudantes entram no Ensino Superior, é o período em que os transtornos mentais têm maior probabilidade de surgir e 10% dos distúrbios não psicóticos são atrelados à ansiedade e depressão.

Santos (2014) discorre que a vida acadêmica em curso de saúde é tensa devido às exigências cobradas no período de formação, as tarefas e avaliações, adição de pressão psicológica, estresse, cansaço mental e expectativa para o mercado de trabalho. Ao ingressar no Ensino Superior, os universitários são sujeitos a uma grande incursão de estresse, devido às longas horas de estudo, exigências pessoais, de professores e familiares.

É essencial relatar que embora em muitos momentos a ansiedade possa ser avaliada como antagonista, marcando um problema mental, ela é considerada como um sentimento de resposta biológica natural do indivíduo. Trazendo em questão que todas as pessoas passam pela ansiedade em alguma fase da vida, uma vez que essa sensação tem função adequada e indispensável à sobrevivência, ajeitando o organismo para o enfrentamento de vivências ameaçadoras ou desafiadoras (LEAHY, 2011).

Embora, esses reflexos primitivos tenham se revigorado como um mecanismo de resposta rápida e eficaz a perigos físicos, as mesmas, ação espontânea (luta e fuga), podem atrapalhar o desempenho, quando acessadas em condição benignas e que não envolvem a vida do indivíduo (CLARCK & BECK, 2011; OLVEIRA & ANDRETTA, 2011).

Sendo assim, mesmo existindo pesquisas que demonstrem resultados fartos, o presente estudo confirma a tendência que surge em vários estudos, com resultados prevalentes entre os gêneros dentro do contexto acadêmico. Desta forma, Cardozo *et al.* (2016) destacam que, é considerado imprescindível a implementação de estratégias que possibilitem a identificação das dificuldades vivenciadas pelos universitários beneficiando a busca por respostas e estratégias para os conflitos que pesem e interfiram na qualidade de vidas deles.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se com esse estudo que a fase do aluno ingresso no ensino superior é um período composto por muitas mudanças, manifestando medo e insegurança; considerando-se que esta etapa geralmente se apresenta dentro das fases do desenvolvimento a partir de uma transição das fases do final da adolescência para o início da vida adulta, o que converge para o desencadeamento de dificuldades de adaptação, a partir das modificações que são impostas pelas instituições.

REFERÊNCIAS

BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. **Revista Interinstitucional de Psicologia**. Juiz de Fora, v.2, n. 2, p. 81-91, dez. 2009.

CAMPBELL-SILLS, Laura., & BARLOW, David, H. **Incorporando a regulação emocional em conceituações e tratamentos de ansiedade e transtornos do humor**. Em JJ Gross (Ed.), Manual de regulação emocional (pp. 542–559). Guilford Press, 2007.

CARDOZO, Mayara, Quadros, *et al.* Índice de Ansiedade Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá- PR, v.9, n.2, p.251-262, maio/agosto, 2016.

CARVALHO, Eliane, Alicrim *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Revista Saúde e pesquisa**. Maringá-PR, v. 9, n. 2, p. 1290-1298, mai/ago, 2015.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtorno de Ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria, Brasília V.22, n. 20-23, janeiro, 2000.**

CHAVES, Erika de Cássia Lopes *et al.* Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 68, p. 504-509, fevereiro, 2015.

CLARK, David. A; BECK, Aaron, T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.

CURY, Augusto. Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos. São Paulo: Saraiva, Saraiva Educação SA, 2014.

ESPERÓN, Julia. Maricela. Torres. Pesquisa Quantitativa na Ciência da Enfermagem. **Escola Anna Nery [online]**. 2017, v. 21, n. 1. Epub 16 fevereiro, 2017.

FREEMAN, Daniel.; FREEMAN, Jason. Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar. **[Tradução: Janaína Marco Antônio]** –Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS: L&PM, 2015.

GALVÃO, Anderson ÉRIKA de Oliveira. Ansiedade. **Revista Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão** Quixadá, v.1, n.1, julho -dezembro, 2013.
GREENBERGER, Denis.,& PADESKY, Christine A. A mente vencendo o humor. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017

HAGTVET, Knut A., HANIN, Yuri L. Consistência das emoções relacionadas ao desempenho em atletas de elite: teoria da generalização aplicada ao modelo IZOF. **Psicologia do esporte e do exercício**. V.8, n.1, p.47-72, jan. 2007.

Henry K. Beecher, "Consent in Clinical Experimentation: Myth and Reality," *Journal of the American Medical Association* 195 (1966).

HOSSNE, William, Saad; VIEIRA, Sônia. Experimentação com seres humanos: aspectos éticos. . *In: Segre M, Cohen C (org.) Bioética*. São Paulo, EDUSP. 1995

LEAHY, Robert. L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre:Artmed,2012.

LEITE, Cláudia, Dias *et al*. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Rev. Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.6 n. 1, **pág. 36-46, abril, 2016**.

LIMA, Brigitt, Vasconcelos de Brito Gomes; TRAJANO, Flávia, Maiele Pedrosa;

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOA, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7º ed. – São Paulo: Altas, 2010.

MARGIS, Regina *et al*. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. . **Rev. psiquiatria**. Rio Gd. Sul, Porto Alegre, 2003

MARTINS, Luís. A. Nogueira. Atividade Médica: Fatores de risco para a saúde mental do médico. *Revista Bras Clín. Terap.* ; v.20, n.9: 355-64, 1991.

MEDEIROS, Palloma. Prates; BITTENCOURT, Felipe. Oliveira. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, V. 10, n. 33, **pág. 42-55, dezembro, 2017**.

NETO, Gabriel, Chaves; ALVES, Rayanne, Santos; FARIAS, Jamilton, Alves; BRAGA, João, Euclides, Fernandes. Avaliação da ansiedade e autoestima em

concluintes do curso de graduação em Enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE**, v.11, n. 11, pág. 4326-4333, novembro, 2017

OLIVEIRA, Margareth; ANDRETTA, Liana. **Manual Prático de Terapia CognitivoComportamental**. Porto Alegre: Casa do Psicólogo, 2011.

PADOVANI, Ricardo; *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante Universitário. **Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, vol.10, n.1.pág. 02-10, junho, 2014.

SANTOS, Rômulo. Moreira. dos. Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde. 2014. 84f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - PPGSP) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

STRAVYNSKI, Ariel., Bond, Suzie., & Amado, Danielle. Causas cognitivas da fobia social: uma avaliação crítica. **Clinical Psychology Review**. Canadá, v. 24, n.4, p. 421-440, ago. 2004.

TEIXEIRA, Maria, Odília. & COSTA, Cátia. João Carreira e bem-estar subjetivo no ensino superior: Determinantes pessoais e situacionais. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. Florianópolis, v. 18, n. 1, pág. 19-29, junho, 2017

TURINI, Bolsoni-Silva, Alessandra; TREVIZAN Guerra, Bárbara O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, vol. 14, núm. 2, 2014, pp. 429-452 Universidade do Estado do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil

VINUTO, Juliano. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, SP, v. 22, n. 44, p. 203–220, dezembro, 2014.

ZUARDI, Antônio, W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada**. Medicina (Ribeirão Preto, On-line). Universidade de São Paulo. V 50, n supl. 1, p. 51-5, jan.- fev., 2017.