

ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: Uma Revisão Narrativa

Adriane Silva dos Santos¹

Eldjara Larissa Simão Cachina Caldas²

Francisca Mattos³

Ivonete Soares Cordeiro Diersmann⁴

Lorrany do Amaral Pereira⁵

Milene Carneiro dos Santos Caldas⁶

Janaina Emanuela Damasceno dos Santos⁷

RESUMO

Introdução: A ansiedade é uma emoção universal de reação ao estresse que todos os indivíduos os experimentam e que se encontra presente em todas as fases do desenvolvimento humano. O ingresso no ensino superior é um período propício para desencadear quadros ansiosos, pela sobreposição de variáveis estressoras de natureza interpessoal, acadêmica e contextual.

Objetivo: Identificar através de uma revisão de literatura os fatores desencadeadores de ansiedade mais prevalentes nos estudantes de graduação. **Metodologia:** Levantamento bibliográfico de dados extraídos da base de dados “Biblioteca Virtual em Saúde”, utilizando os descritores “Ansiedade”, “Estudantes Universitários”. Foram coletados 18 artigos em português, publicados nos últimos 10 anos, sendo 1 excluído. Os 17 restantes foram lidos na íntegra. Foi utilizada 01 obra padrão-ouro em psicologia. Ao total, 18 obras foram avaliadas. **Resultados:** Existem inúmeros fatores ansiogênicos que surgem e passam a coexistem a partir do ingresso e permanência dos alunos de graduação na universidade que devem ser foco de atenção das Instituições de Ensino Superior, assim como dos docentes e discentes pois tem impactos na motivação e no bem-estar dos estudantes. **Conclusão:** As variáveis ansiogênicas mais prevalentes são o excesso de demandas acadêmicas, a preocupação em não conseguir arcar com os custos da universidade, e as dificuldades em conciliar a universidade com outras áreas da vida. O somatório geral dos índices aponta que a categoria de estressor mais prevalente são os de cunho contextual. Porém, mais pesquisas de campo devem ser empreendidas para que seja possível ampliar o conhecimento sobre o tema.

Palavras-chave: Ansiedade. Transtorno de Ansiedade. Instituição de Ensino Superior

ANXIETY IN COLLEGE STUDENTS: A Narrative Review

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a universal reaction emotion to stress that all individuals experience and is present at all stages of human development. Entering higher education is a favorable period for triggering anxiety, due to the overlap of stressful variables of an interpersonal, academic and contextual nature. So, what would be the most prevalent anxiety-triggering factors in undergraduate students at a Higher Education Institution? **Objective:** To identify the most prevalent anxiety-triggering factors in undergraduate students. **Methodology:** Bibliographic survey of data extracted from the “Virtual Health Library” database, using the descriptors “Anxiety”, “University Students”. Eighteen articles in Portuguese, published in the last 10 years, were collected, of which 1 was excluded. The remaining 17 were read in full. A gold standard work in psychology was use. In total, 18 works were evaluated. **Results:** There are numerous anxiogenic factors that arise and begin to coexist from the entry and permanence of undergraduate students in university that should be focus of attention of Higher Education Institutions, as well as teachers and students, as they have an impact on the motivation and well-being of students. **Conclusion:** The most prevalent anxiety-producing variables are excessive academic demands, concern about not being able to afford university costs, and difficulties in reconciling university with other areas of life. The overall sum of the indexes indicates that the most prevalent category of stressors are those of a contextual nature. However, more field research should be undertaken to expand knowledge on the subject.

Key Words: Anxiety. Anxiety disorder. Higher Education Institution.

¹Aluno(a) de graduação do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. E-mail: adrianessilva12@hotmail.com

²Aluno(a) de graduação do Curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. Email: larissacachina10@gmail.com

³Aluno(a) de graduação do Curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. E-mail: mattosfrancisca@gmail.com

⁴Aluno(a) de graduação do Curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. E-mail: vandawm@yahoo.com.br

⁵Aluno(a) de graduação do Curso de Biomedicina, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. E-mail: amaralorrany@gmail.com

⁶Aluno(a) de graduação do Curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. E-mail: milene-ba@hotmail.com

⁷ Professora orientadora do Curso de graduação, do Centro Universitário UniFTC Salvador-Ba. E-mail: emanela.santos3@ftc.edu.b

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade e medo são emoções universais de reação ao estresse (Feldman, 2015). Todos os indivíduos os experimentam em algum momento da vida, estendo presente em todas as fases do desenvolvimento (Feldman, 2015). Contudo, existem situações que são propícias a desencadear quadros ansiosos. O ingresso no nível superior e as inúmeras mudanças que promove na vida do estudante são exemplos delas.

Nesse período, é comum que o indivíduo esteja fazendo a transição da adolescência para a vida adulta; precise passar por um período de adaptação entre o ensino médio e o superior; se veja rodeado por pessoas com quem nunca conviveu; perceba um aumento na carga horária dedicada à vida acadêmica; necessite conciliar trabalho e estudo, dentre outros fatores (Zancan et al, 2021).

São também recorrentes o desconforto com o excesso de atividades curriculares, dificuldades em lidar tanto com as formas adotadas pelas instituições para avaliar o conteúdo teórico, bem como com o tempo exigido pelos professores para entrega de atividades (Guimarães et al, 2022).

Assim, muito embora a entrada na universidade seja carregada de celebração e expectativas positivas, ocorre uma sobreposição de variáveis relacionadas a eventos estressores de natureza *inter-pessoal* (que dizem respeito ao estudante enquanto sujeito em si, e enquanto sujeito em interação com os demais, como por exemplo, dificuldades de relacionamento com os colegas e professores), de natureza *acadêmica* (aqueles estressores diretamente relacionadas à vida universitária, como avaliações, prazos apertados para a entrega de trabalho, necessidade de falar em público) e de natureza *contextual* (estressores que estão mais relacionados ao ambiente a ao contexto do discente, e também vinculados as suas condições materiais de vida, como dificuldades financeiras, necessidade de conciliação entre trabalho e estudo, mudança para outra cidade, etc.) (Zancan et al, 2021, Barbosa et al, 2020, Agélico; Bauth, 2020).

Ademais, estudos mostram que eventos estressores podem patologizar a ansiedade caso sejam muito intensos e se protraíam no tempo demasiadamente (e é preciso ressaltar que os cursos universitários são longos, estendendo-se por no mínimo quatro anos).

Desta forma, todas essas questões se justapõem, caracterizando a entrada na universidade como período propício para que o aluno desencadeie sintomas ansiosos, que tem o condão de dificultar o desenvolvimento estudantil e precarizar seu estado geral de saúde física e mental (Silva; Tucci, 2018).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo, dentro da miríade de variáveis potencialmente ansiogênicas, oriundas da vivência dentro da universidade, avaliar através de uma revisão de literatura os fatores mais prevalentes que interferem no sucesso adaptativo dos

discentes levando em consideração os fatores desencadeadores de ansiedade.

2 METODOLOGIA

Este trabalho constitui-se como uma pesquisa de Revisão Bibliográfica Narrativa Descritiva, evidenciando uma síntese do conhecimento sobre quais fatores desencadeadores de ansiedade são mais prevalentes nos estudantes de graduação. Ao total foram utilizadas 18 (dezoito) obras, levando em consideração os seguintes critérios:

Foram utilizados artigos coletados na base de dados “Biblioteca Virtual em Saúde” (BVS), realizada através dos descritores, disponíveis na base dos Descritores em Ciência e Saúde (DeCS), “Ansiedade”, “Estudantes Universitários”, combinados por meio do Operador Booleano AND. Os critérios de inclusão foram: 1) Artigos que tinham como objeto principal a população de interesse dessa pesquisa (estudantes universitários de graduação residentes no Brasil); 2) Artigos escritos em português; 3) Publicados nos últimos 10 anos (2014 – agosto 2024).

Ao total foram coletados 18 artigos, sendo 01 excluído por não ter como objeto a população de interesse da pesquisa. Em seguida, os 17 artigos restantes foram lidos na íntegra. Foi utilizada, ainda, 01 obra padrão-ouro em psicologia para fins de conceitualização, totalizando 18 (dezoito) obras.

3 REVISÃO DE LITERATURA

O quadro abaixo sumariza os fatores ansiogênicos nos estudantes universitários mais recorrentes na literatura, agrupados por tema, dando origem à 9 (nove) variáveis:

QUADRO 1 – Frequência de citação de variáveis referentes à ansiedade em estudantes universitários

VARIÁVEL		FREQUÊNCIA	ESTUDO (primeiro autor, data)
1	Dificuldades em lidar com provas e trabalhos acadêmicos	6	BARBOSA, 2020; ANGÉLICO, 2020; TAVARES, 2021; COSTA, 2019; CARDOZO, 2016; COUTINHO, 2020
2	Dificuldades em falar em público	1	ANGÉLICO, 2020
3	Excesso de demandas acadêmicas	8	ZANCAN, 2021; BARBOSA, 2020; MOTA, 2021; ANGÉLICO, 2020; TAVARES, 2021; COSTA, 2019; SILVA, 2018; CARDOZO, 2016
4	Preocupa-se em não conseguir arcar com os custos da universidade	7	ZANCAN, 2021; GUIMARÃES, 2022; BARBOSA, 2021; CHAVES, 2015; TAVARES, 2021;

			BENETON 2021 ZANCAN, 2021;
5	Dificuldades em conciliar a universidade com outras áreas da vida (profissional, social, familiar)	3	MOTA, 2021; SILVA, 2023 GUIMARÃES, 2022;
6	Dificuldades no relacionamento com colegas e professores	4	SILVA, 2018; BENETON 2021 JARDIM, 2020 GUIMARÃES, 2022;
7	Possui dúvidas se houve acerto na escolha do curso	2	ANGÉLICO, 2020 MOTA, 2021;
8	Preocupações com o mercado de trabalho da área escolhida	6	BARBOSA, 2020; TAVARES, 2021; COSTA, 2019; CARVALHO, 2015; JARDIM, 2020 FERNANDES, 2017;
9	Uso de substâncias (bebida alcoólica/outras)	2	SILVA, 2023; BENETON 2021

Fonte: Própria

Em seguida, as variáveis foram agrupadas pela equipe nas categorias de estressores interpessoais, acadêmicas ou contextuais:

Tabela 1 – Prevalência das variáveis ansiogênicas

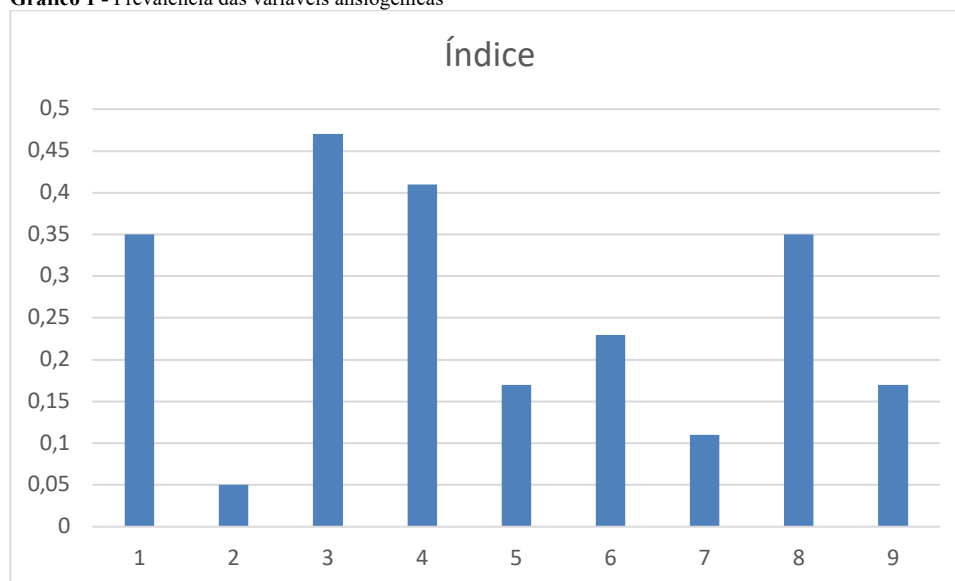
	VARIÁVEL	CATEGORIA	ÍNDICE
1	Dificuldades em lidar com provas e trabalhos acadêmicos	Estressor Acadêmico	0,35
2	Dificuldades em falar em público	Estressor Interpessoal	0,05
3	Excesso de demandas acadêmicas	Estressor Acadêmico	0,47
4	Preocupa-se em não conseguir arcar com os custos da universidade	Estressor Contextual	0,41
5	Dificuldades em conciliar a universidade com outras áreas da vida (profissional, social, familiar)	Estressor Interpessoal	0,17
6	Dificuldades no relacionamento com colegas e professores	Estressor Interpessoal	0,23
7	Possui dúvidas se houve acerto na escolha do curso	Estressor Contextual	0,11
8	Preocupações com o mercado de trabalho da área escolhida	Estressor Contextual	0,35
9	Uso de substâncias (bebida alcoólica/outras) ¹	Estressor Interpessoal	0,17

Fonte: Própria

Assim, depreende-se da análise do quadro que a variável ansiogênicas mais prevalente é o excesso de demandas acadêmicas, seguida da preocupação em não conseguir arcar com os custos da universidade, além das dificuldades em conciliar a universidade com outras áreas da vida, conforme se apreende do gráfico abaixo:

¹ Esta variável refere-se ao uso de substâncias para alívio da ansiedade (como por exemplo, o álcool) que gera efeito temporário de redução dos sintomas à curto prazo, mas que, se não tratada, acarreta o aumento dos efeitos ansiogênicos à longo prazo (Silva; Tucci, 2018).

Gráfico 1 - Prevalência das variáveis ansiogênicas



Fonte: Própria

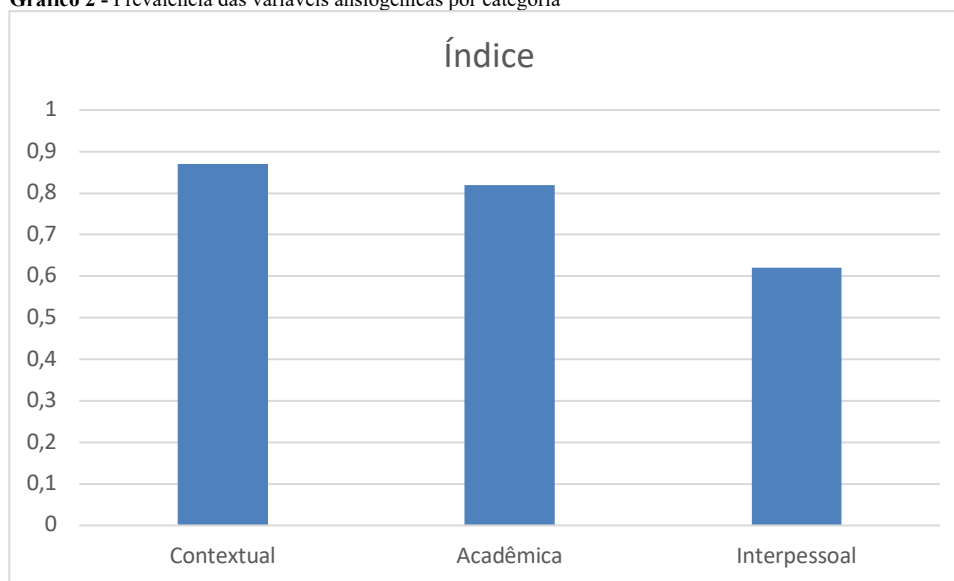
Há, contudo, uma limitação do presente estudo em definir de forma mais acurada o que seria “excesso de demandas acadêmicas”. Na análise dos estudos levantados, esta variável parece compreender aspectos que vão desde a alta carga horária dos cursos (Zancan et al 2021, Tavares et al, 2021), passando pelo pouco tempo disponível para a entrega das atividades (Barbosa et al, 2020, Cardozo et al, 2016), o que diminuiria sobremaneira o tempo de descanso (Souza et al, 2022), comprometendo as horas de sono (Mota et al, 2021, Costa et al, 2019).

Ademais, houve um dado subjacente que também apareceu com certa frequência (especialmente dentro do recorte específico de estudantes de universidades públicas) que se refere aos estressores que emergem a partir da necessidade de necessidade de se mudar de cidade e ficar longe da família (Zancan et al, 2021; Guimaraes et al, 2022, Souza et al, 2022, Barbosa et al, 2020, Chaves et al, 2015, Tavares et al, 2021, Costa et al, 2019, Silva et al, 2023, Beneton et al, 2021, Jardim et al, 2020).

Contudo, dentro do universo dos estudantes das Instituições de Ensino Superior (IES) particulares, um estressor comum é a preocupação em não conseguir arcar com os custos da universidade (Barbosa et al, 2020, Tavares et al, 2021, Zancan et al, 2021), o que obriga os alunos a trabalharem enquanto estudam, e esse fator aumenta níveis de desistência do curso (Zancan et al, 2021).

No que diz respeito ao somatório geral dos índices, foi identificada maior prevalência das variáveis de cunho contextual (0,87) sobre as acadêmicas (0,82) e interpessoais (0,62), conforme se observa abaixo:

Gráfico 2 - Prevalência das variáveis ansiogênicas por categoria



Fonte: Própria

A categoria das variáveis contextuais agrega das preocupações em não conseguir arcar com os custos da universidade, dúvidas acerca da escolha do curso, além de apreensão com o mercado de trabalho na área. Ou seja, abarca as condições materiais de ingresso e permanência no curso, além da projeção de dificuldades financeiras no futuro.

A reação individual dos estudantes aos estressores relacionados à sua vivência universitária é um processo que pode tanto aumentar a motivação quanto gerar danos nas esferas cognitivas, emocionais e comportamentais. Esses fatores deveriam ser objeto de atenção das IES, na medida em que impactam o bem-estar do alunado e também podem contribuir para o processo de evasão (Zancan et al, 2021).

Assim, os gestores e profissionais do universo da educação de nível superior (como psicopedagogos e professores) também devem ser preparados para reconhecer e detectar a ansiedade como um dos óbices ao sucesso acadêmico. A articulação de estratégias intersetoriais pode ajudar o aluno a mitigar o efeito do estresse na vida universitária (Carvalho et al, 2015).

Outras propostas de intervenção das IES nesse sentido foram trazidas pela literatura. Os artigos falam em promoção de práticas de *mindfulness* (Silva et al, 2023); estímulo à práticas não farmacológicas de relaxamento, como exercícios físicos (Souza et al, 2022, Costa et al, 2019); psicoeducação, seja no formato online ou presencial (seminários, aulas, disciplinas optativas) (Barbosa et al, 2020, Souza et al, 2022); parcerias com a sociedade local em projetos sociais que promovam apoio ao estudante (Guimarães et al, 2022); promoção de cuidados com saúde e sono (Souza et al, 2022); aconselhamento individual, atividades baseadas na religião ou espiritualidade (Chaves et al, 2015); serviços de apoio e orientação ao estudante quanto ao uso de álcool e outras substâncias (Silva; Tucci, 2018); projetos de promoção da saúde do universitário realizados pelos

próprios estudantes (Jardim et al, 2020).

Assim, as IES podem promover intervenções de prevenção em saúde planejadas e operacionalizadas pelos próprios alunos, em disciplinas específicas. Ações como essas costumam gerar engajamento da comunidade alvo em prol da conscientização acerca do tema, além de auxiliar na manutenção da motivação dos estudantes.

Deste modo, gestores e profissionais da educação de nível superior devem estar atentos para o bem-estar biopsicossocial dos alunos. Isso pode gerar benefícios tanto no nível do território da sala de aula (possibilidade de diminuição de eventuais tensões e ruídos nas relações interpessoais dentro da instituição, aumento na capacidade de lidar com a ansiedade voltada para provas e trabalhos acadêmicos, etc.) quanto no nível da administração (diminuição do absenteísmo e nas taxas de trancamento de disciplina e de curso, desafogando demandas reiteradas como estas).

É preciso, contudo, ressaltar que muitos dos estudos levantados utilizam amostragem por conveniência: universitários das áreas de saúde, o que limita o poder de generalização de seus resultados.

Entretanto, identificar os fatores desencadeadores de ansiedade nos discentes permite às instituições intervir na comunidade local, detectando precocemente eventuais problemas associados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, é possível considerar que verificou-se que a variável ansiogênica mais prevalente em estudantes de graduação é o excesso de demandas acadêmicas, havendo necessidade de se delimitar de forma mais precisa o que isso significa, o que pode ser empreendido em futuros estudos de campo. Ademais, foi possível detectar que a categoria de estressores ansiogênicos mais prevalentes foi a contextual, que envolve os aspectos materiais da vida universitária.

A presente revisão de literatura evidenciou uma hierarquia de fatores ansiogênicos que pode ser utilizada pelas universidades em eventuais campanhas de conscientização envolvendo a comunidade universitária acerca do tema. Além disso, as variáveis levantadas pode ser foco de atenção dos profissionais das IES para que estes possam fomentar uma cultura de apoio, acolhendo as preocupações dos estudantes quando necessário.

É preciso, assim, realizar novas pesquisas sobre o assunto, incluindo amostragens de alunos de diversos cursos e compilando artigos de outras bases de dados, para que seja possível ampliar o conhecimento sobre o tema.

REFERÊNCIAS

1. ANGÉLICO, Antônio Paulo; BAUTH, Murilo Freitas. Avaliação da Ansiedade de Estudantes de Psicologia em Situações Experimentais de Falar em Público. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.40, p.1-14, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003214267>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1143512>. Acesso em: 1 ago. 2024.
2. BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho de. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD Ver. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, v. 1, n. 16, p. 1-8, 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1094438>. Acesso em: 1 ago. 2024.
3. BENETON; Emanueli Ribeiro; SCHMITT, Marina; ANDRETTA, Ilana. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **Revista da SPAGESP**, v. 22, n. 1, p. 145-159, jan.-jun 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1155520>. Acesso em: 1 ago. 2024.
4. CARDOZO, Mayara Quadros; GOMES, Karin Martins; FAN, Lee Gi; SORATTO, Maria Tereza. Fatores acadêmicos associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 9, n. 2, p. 251-262, maio-ago. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.177651/1983-1870>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-832019>. Acesso em: 1 ago. 2024.
5. CARVALHO, Eliane Alicrim de; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; MILANI, Rute Grossi; MARTINS, Mayra Costa. Índice de Ansiedade em Universitários Ingressantes e Concluintes de uma Instituição de Ensino Superior. **Cienc Cuid Saude**, v.3, n.14, p.1290-8, jul./set. 2015. DOI: 10.4025/ciencucuidsaude.v14i3.23594. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1121148>. Acesso em: 1 ago. 2024.
6. CHAVES, Erika de Cássia Lopes; IUNES, Denise Hollanda; MOURA, Caroline de Castro; CARVALHO; Leonardo César; SILVA, Andréia Maria; CARVALHO, Emília Campos de. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Rev. Bras. Enferm.**, v.3, n. 68, p. 504-9, mai.-jun. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680318i>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/lil-756547>. Acesso em: 1 ago. 2024.
7. COSTA, Katlyn Laury Fernandes; SIMÕES, Lorena de Oliveira; SOUZA, Natã Filipe Lima; ANDRADE, Victória Stefanie Marques Andrade; CHAVES, Carolina Marques Carvalho Mitre; LOPES, Renata Antunes. Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioter. Bras.**, v. 20, n. 5, p. 659-67, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33233/fb.v20i5.2729>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1281734>. Acesso em: 1 ago. 2024.
8. COUTINHO, Mayara Karolina Alvarenga Recaldes Gomes. O conto como objeto mediador: uma experiência com grupos de universitários. Vínculo – **Revista do NESME**, v. 13, n. 1, jan.-jun. 2020. DOI: 10.32467/issn.19982-1492v17n1p119-137. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1127524>. Acesso em: 1 ago. 2024.
9. FELDMAN, Robert S. Introdução à Psicologia. 10. ed. Trad. Daniel Bueno; Sandra Maria Mallman. Porto Alegre: AMGH, 2015.
10. FERNANDES; Maria de Fátima Santos; OLIVEIRA, Cinthia Romeika de; SUREIRA, Thaiz Mattos; FREITAS, Fernanda da Fonseca. Efeito da ingestão de ômega-3 sobre a ansiedade em estudantes universitários. **BRASPEN J**, v. 32, n. 2, p. 140-3, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-848147>. Acesso em: 1 ago. 2024.
11. GUIMARÃES, Michelle Firmino; VIZZOTTO, Marília Martins; AVOGLIA, Hilda Rosa Maria Capelão; PAIVA, Eliane Aparecida Faria. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Rev. Psicol. Divers. Saúde**, Salvador, v. 11, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpsd.2022.e4038>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1377559>. Acesso em: 1 ago. 2024.
12. JARDIM, Marília Guimarães Leal; CASTRO, Tathiane Silva; FERREIRA-RODRIGUES, Carla Fernanda. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 25, n. 4, p. 645-657, out./dez. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1155091>. Acesso em: 1 ago. 2024.
13. MOTA, Iago Gomes; TON, Larissa Aparecida Benincá; DE PAULA Janice Simpson; MARTINS, Ana Paula Varela Brown. Estudo transversal do autorrelato de bruxismo e sua associação com estresse e ansiedade. **Rev. Odontol. UNESP**, v. 50, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-2577.00321>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1289858>. Acesso em: 1 ago. 2024.
14. SILVA, Érika Correia; TUCCI, Adriana Marcassa. Correlação entre ansiedade e consumo de álcool em estudantes universitários. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo-SP, v.2, n.20, p.93-106, ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v20n2p107-119>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-956022>. Acesso em: 1 ago. 2024.

15. SILVA, Leonardo Júnior Souza; MONTEIRO, Raissa Ester Maia; MENEZES, Danilo Andrade de; BANDEIRA, Ighor Domingos; LOPEZ, Luiz Carlos Serramo. Eficácia de uma Intervenção Online para Prevenção da Ansiedade: Um Ensaio Clínico. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo-SP, v. 25, n. 3, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP15070.pt>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1451198>. Acesso em: 1 ago. 2024.
16. SOUZA, Giovanna Calixto Rossi Marques; VASQUES, Júlia Scoqui; RODRIGUES, Luciana Almeida Chaebub; KOMATSU, André Vilela; SILVA, Jorge Luiz da; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Uso de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de medicina de uma universidade. **Psico**, Porto Alegre, v. 53, n. 1, p. 1-10, jan.-dez. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.38105>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1415380>. Acesso em: 1 ago. 2024.
17. TAVARES, Thaynná Rodrigues; COIMBRA, Marla Brenda Pires; OLIVEIRA, Caroline Karem de Resende; BITTENCOURT, Bárbara Fortunato; LEMOS, Patrícia de Lima; LISBOA, Helen Cristina Fávero. Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v. 20, n. 4, p. 560-567, 2021. DOI: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v20i4.43820>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1359322>. Acesso em: 1 ago. 2024.
18. ZANCAN, Renata Klein; MACHADO, Antônio Bonfada Collares; BOFF, Natália; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, v. 2, 2021. DOI: 10.12957/epp.2021.61067. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1358816>. Acesso em: 1 ago. 2024.