CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

NÁGYLLA ESTHER SILVA DE LIMA

AVALIAÇÃO DO USO DE BENZODIAZEPÍNICOS POR UNIVERSITÁRIOS DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR DO BRASIL - Uma Revisão Integrativa

VITÓRIA DA CONQUISTA - BA

2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

NÁGYLLA ESTHER SILVA DE LIMA

AVALIAÇÃO DO USO DE BENZODIAZEPÍNICOS POR UNIVERSITÁRIOS DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR DO BRASIL - Uma Revisão Integrativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

VITÓRIA DA CONQUISTA

2023

SILVA DE LIMA, Nágylla Esther, **AVALIAÇÃO DO USO DE BENZODIAZEPÍNICOS POR UNIVERSITÁRIOS DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR DO BRASIL - Uma Revisão Integrativa.** 2023. 15 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2023.

RESUMO

Introdução: Os psicotrópicos são medicamentos eficazes para o tratamento de transtornos mentais. Entretanto, o uso indiscriminado pode ocasionar riscos à saúde, de maneira aguda ou crônica. O uso regular deve ser feito através de prescrição médica, seguido de posologias e periodicidade corretas. **Objetivos:** Avaliar a prevalência e revisar a literatura acerca do uso de benzodiazepínicos por estudantes universitários de instituições de ensino do Brasil de forma indiscriminada. Além disso, investigar e discutir possíveis riscos à saúde e prejuízos acadêmicos relacionados ao provável uso irregular dessas substâncias. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa de literatura. A revisão será realizada através de uma combinação e síntese de dados independentes acerca do assunto resultando em definições de conceitos e revisão de teorias. **Conclusão:** Considerando as problemáticas que o uso irregular dos psicotrópicos podem originar aos usuários, é fundamental que o tema seja discutido a fim de obter-se compreensão dos riscos e compartilhar alternativas para prevenção de agravos, gerindo condutas para que o uso tenda a ser de maneira regularizada de acordo com prescrição médica adequada.

Palavras-chave: Uso Indevido de Medicamentos; Psicotrópicos; Estudantes.

ABSTRACT

Introduction: Psychotropic drugs are effective medications for the treatment of mental disorders. However, the use involved can cause health risks, acutely or chronically. Regular use must be done through medical prescription, followed by correct dosages and frequency. **Objectives:** To evaluate the prevalence and review the literature on the indiscriminate use of benzodiazepines by university students at educational institutions in Brazil. Furthermore, investigate and discuss possible health risks and academic losses related to the possibly irregular use of these substances. **Methodology:** This is an integrative literature review type of research. A review will be carried out through a combination and synthesis of independent data on the subject resulting in definitions of concepts and review of theories. **Conclusion:** Considering the problems that the irregular use of psychotropic drugs can cause to users, it is essential that the topic is discussed in order to obtain an understanding of the risks and share alternatives for preventing serious accidents, managing behaviors so that the use tends to be regulated in accordance with an appropriate medical prescription.

Keywords: Misuse of Medicines; Psychotropics; Students.

Sumário

INTRODUÇÃO	5
METODOLOGIA	6
RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	144

INTRODUÇÃO

O estudo do uso de substâncias psicotrópicas tem sido uma vertente crescente no Brasil. Com o avanço da medicina, novos recursos terapêuticos foram incorporados na abordagem das doenças e a medicalização tornou-se um evento prioritário, sobretudo, na área psiquiátrica (GARCIA, 2016). Apesar de ser conclusivo que a terapêutica medicamentosa seja eficaz aos indivíduos portadores de transtornos mentais, o uso irregular pode causar implicações na saúde da população.

Nesse cenário, algumas classes de psicotrópicos se destacam pela alta incidência de prescrições, como os benzodiazepínicos (BZD). Essas drogas agem diretamente no sistema nervoso central (SNC) e possuem indicações para o tratamento da ansiedade e insônia, alterando os aspectos cognitivos e psicomotores no organismo, tendo como principais efeitos terapêuticos a sedação, hipnose e relaxamento muscular (LOPES; CAVALCANTI, 2021).

Entretanto, torna-se importante ressaltar que a terapêutica medicamentosa dessas substâncias farmacológicas, quando administradas corretamente, são eficazes para reduzir o sofrimento e a dor, entre outros prejuízos ocasionados pelos transtornos mentais. Contudo, é essencial que o uso seja racional e seguro, considerando que o paciente deve receber uma prescrição assertiva com a droga, dosagem e posologia apropriadas para sua necessidade clínica (NUNES, 2015).

No entanto, o uso indiscriminado advindo por prescrições errôneas e a automedicação dos BZD pode acarretar sérios problemas de saúde, associados com os riscos do uso prolongado.

> Os elevados perfis de utilização trazem importantes consequências, que vão além das reações adversas, efeitos colaterais e paradoxais que reconhecidamente os benzodiazepínicos produzem quando usados nas situações e limites preconizados. Há, também, impactos do uso prolongado desses medicamentos, como déficits cognitivos, alterações motoras, sedação excessiva, tolerância e dependência, entre outros efeitos decorrentes da utilização inapropriada ou abusiva (LOPES; CAVALCANTI, 2021).

Considerando as problemáticas, é fundamental que a população compreenda a maneira correta da utilização dos BZD, e habilite o uso conforme prescrição médica, seguindo adequadamente as orientações. Não obstante, a educação em saúde multiprofissional acerca dos psicotrópicos tende a preservar a saúde dos indivíduos

cogitando os aspectos físicos e mentais.

> O conceito de educação em saúde está ancorado no conceito de promoção da saúde, que trata de processos que abrangem a participação de toda a população no contexto de sua vida cotidiana e não apenas das pessoas sob risco de adoecer. Essa noção está baseada em um conceito de saúde, considerando como um estado positivo e dinâmico de busca de bem-estar, que integra os aspectos físicos e mentais (ausência de doença), ambiental pessoal e social (MACHADO et al., 2007 apud DUTRA, 2014).

Com base no aumento do uso dos psicotrópicos de maneira irregular relacionado com fatores estressantes à critérios socioeconômicos e ambientais, o presente estudo busca levantar informações referentes ao consumo de BZD entre universitários instituições de nível superior, compreendendo que é um ambiente que pode proporcionar diferentes experiências emocionais. Ademais, é considerável que a problemática associada à prática imprópria possa acarretar prejuízos no desenvolvimento das atividades universitárias, causando malefícios na formação acadêmica.

Fundamentado nisso, o estudo objetiva avaliar a prevalência e revisar a literatura acerca do uso de benzodiazepínicos por estudantes universitários de instituições de ensino superior no Brasil, descrevendo as características dos universitários referentes ao início do uso de benzodiazepínicos e os possíveis fatores externos que instigaram a necessidade do uso desses medicamentos. Além disso, objetiva-se investigar e discutir possíveis riscos à saúde relacionados ao provável uso irregular dessas substâncias.

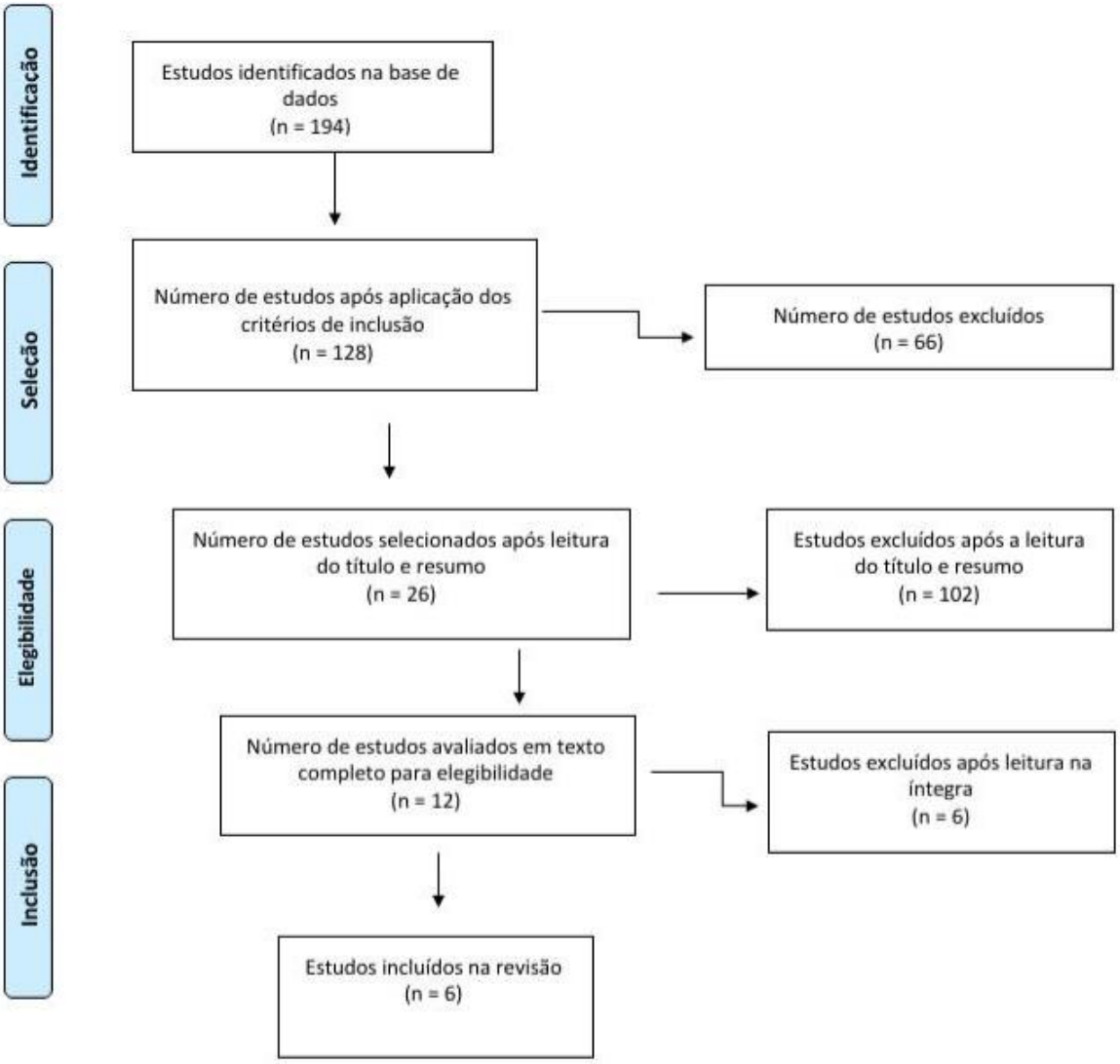
METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa de literatura, que se refere a um método de revisão onde é feita uma combinação de dados independentes sobre o mesmo assunto resultando em definições de conceitos, além da revisão de teorias é realizada a identificação de lacunas nas áreas de estudos e síntese do conteúdo. Segundo Cooper (1982, 1989) é um método que agrupa os resultados de pesquisas

primárias sobre o mesmo assunto com o objetivo de sintetizar e analisar esses dados para desenvolver uma explicação mais abrangente de um fenômeno específico. Em princípio, será elaborada a pergunta norteadora em que determinará os estudos incluídos, por conseguinte, será realizada a busca em base de dados em concordância com o assunto, adiante será feita a coleta de dados dos artigos selecionados, seguido de uma análise crítica destes estudos onde será apurada a validade dos métodos e dos resultados e sua utilidade na prática, a partir desta análise, será feita a discussão dos resultados e a apresentação da revisão integrativa, que busca identificar o perfil dos estudantes de instituições de ensino superior que fazem uso indiscriminado de benzodiazepínicos relacionado ao ambiente universitário. A pesquisa foi realizada por meio do acesso online nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nos meses de abril a setembro de 2023.

Para a busca das obras foram utilizadas as palavras-chaves presentes nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Uso Indevido de Medicamentos; Psicotrópicos e Estudantes. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, que abordassem o tema pesquisado e permitissem acesso integral ao conteúdo do estudo, não foi estabelecido critério relacionado ao ano de publicação e idioma, mas de preferência foram utilizados os mais recentes e em português. O critério de exclusão foi imposto naqueles trabalhos que não se relacionassem com a temática proposta ou que excedesse do campo contemporâneo.

A estratégia de seleção dos artigos seguiu as seguintes etapas: busca nas bases de dados selecionadas; leitura dos títulos de todos os artigos encontrados e exclusão daqueles que não abordavam o assunto; leitura crítica dos resumos dos artigos e leitura na íntegra dos artigos selecionados nas etapas anteriores.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os benzodiazepínicos são medicamentos que atuam no sistema nervoso central, bastante populares no tratamento de transtornos de ansiedade, são hipnóticos e ansiolíticos que provocam sensações de relaxamento mental e corporal, podendo causar sono. São eficazes no transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno obsessivo compulsivo e fobias específicas, portanto, eles não podem ser usados como forma de alívio do estresse do

dia-a-dia, sendo necessário sua prescrição médica e acompanhamento médico, além dos seus efeitos relaxantes e alto teor de dependência e intolerância, podendo gerar síndrome de abstinência. Seus efeitos colaterais mais comuns são tontura e diminuição da atividade psicomotora, sonolência.

Na literatura analisada há uma ampla conceituação de que os benzodiazepínicos estão entre os psicotrópicos mais consumidos e prescritos no Brasil e no mundo, estudos apontam que atualmente das prescrições de medicamentos, 50% são de benzodiazepínicos (SILVA AC; SILVA RF, 2015), e que esteja entre os três medicamentos mais consumidos no Brasil (GUEVARA GP, 2014). Segundo o III Levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas pela População Brasileira, a classe de medicamentos mais consumida de forma não prescrita foi a de benzodiazepínicos (3,9%). Se trata de um medicamento muito conhecido devido ao seu efeito ansiolítico e sedativo e causa um satisfatório controle dos distúrbios de sono e transtorno de ansiedade. Com essa satisfação, se dá cada vez mais a prática da automedicação, entretanto esta classe possui um alto índice de dependência física e psíquica sendo um grave problema se consumido sem prescrição médica.

São medicamentos seguros, entretanto, seus efeitos colaterais podem desencadear certos tipos de complicações, além do mais, como muito do seu uso se dá de forma errônea e sem acompanhamento, muitas são as consequências indesejadas pelos efeitos colaterais relacionados principalmente a depressão do sistema nervoso central como a diminuição da atividade psicomotora, o prejuízo na memória, a desinibição paradoxal, a tolerância e dependência e a potencialização do efeito depressor pela interação com outras drogas depressoras, principalmente o álcool.

São classificados como tarja preta, podem ter ação sedativa e causar dependência, por isso apenas são dispensados e vendidos com prescrição e retenção de receita sendo o controle fiscalizado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, conforme a regulamentação governamental nº 344/98. Apesar desse cuidado, ainda há uma falha na prescrição que contribui para esse uso indiscriminado que só prejudica a saúde do usuário. (SILVA RP, et al., 2021).

Diversos fatores têm contribuído para o uso desenfreado desses medicamentos, incluindo a facilidade de se conseguir receitas médicas através da própria prescrição do médico em prescrever um benzodiazepínico apenas porque o paciente está pedindo que, segundo uma pesquisa realizada em São Paulo em 2005, se dá pela falta de uma boa preparação acadêmica dos médicos em relação à prescrição de medicamentos que, inclusive, é mencionado pelos próprios profissionais, além de fatores como o baixo custo do medicamento, imagem positiva conferida por usuários crônicos, a fama desta classe em ser eficaz na maioria dos casos, e a praticidade em conseguir as medicações com amigos e familiares, razões que oportuniza a banalização do uso dos benzodiazepínicos. A automedicação pode causar implicações graves, como efeitos colaterais indesejados, intoxicação por interação medicamentosa, dependência, tolerância, abstinência além de poder mascarar doenças e dependendo da dose consumida, resultar em overdose.

Muitas pessoas possuem a visão de solução milagrosa do medicamento, dado a ele o potencial de que ele cure toda enfermidade física ou psicológica. Dessa maneira, os medicamentos, de uma forma geral, são estabelecidos como a salvação de todos os problemas, sendo consumido de forma descontrolada provocando diversas consequências à saúde. Conforme Noto et al. (2002) pode acrescentar:

> A crescente utilização de medicamentos, inclusive psicotrópicos, devido à medicalização da sociedade, às pressões mercadológicas da indústria farmacêutica e ao envelhecimento da população, promove a utilização inadequada de medicamentos. No entanto, o uso inadequado de psicotrópicos, uma realidade no país, provoca tolerância, dependência e outras reações adversas extremamente danosas aos indivíduos, deixando clara a necessidade de intervenção.

Através de análise de artigos relacionados ao uso de benzodiazepínicos foi possível observar a prevalência do uso inadequado destes medicamentos e o uso do fármaco entre universitários bastante considerável. A inserção de jovens no ensino superior podem desencadear transtornos mentais como ansiedade e depressão, os fazendo

recorrer à automedicação. Alguns estudos apontam para o crescente adoecimento psíquico de universitários e aumento significativo do consumo de medicamentos no ensino superior. Em um estudo de Silvano et. al, em relação ao uso de psicofármacos entre acadêmicos da área da saúde, identificaram que 63,9% dos alunos passaram a utilizar os medicamentos após o ingresso no ensino superior. Em um outro estudo, feito com estudantes de graduação da área da saúde em uma Instituição de Ensino Superior em Pernambuco, 22,3% dos estudantes relataram o uso de benzodiazepínicos nos últimos 12 meses, sendo 14,8% sem prescrição médica. Na pesquisa de Filho, Sperandio e Ferreira (2019), através de um questionário online com 96 estudantes universitários foi verificado que a qualidade de sono de 63% destes estudantes apresenta ser sono irregular e 17,7% utiliza medicação para dormir, além de 85,2% não fazer o uso por indicação médica. Avaliando as possíveis razões pela qual os estudantes consomem os remédios, segundo uma pesquisa feita em uma faculdade particular no Sudoeste da Bahia entre acadêmicos do curso de Farmácia e Enfermagem no ano de 2017, pôde-se concluir que em ambos os cursos, os motivos mais prevalentes do consumo dos fármacos foram a ansiedade (23,3%) e a falta de sono (18,8%).

Com esse ambiente acadêmico extremamente propício a reforçar esses comportamentos ansiosos, gerando insônia, ansiedade, depressão, exaustão, e muitos outros transtornos, muitos universitários recorrem ao uso eventual de benzodiazepínicos, sem prescrição e supervisão médica, para controlar esses sintomas advindos da pressão psicológica de uma universidade, com o intuito de regular o sono, manter a produtividade e eliminar as manifestações ansiosas e depressivas. Sem o acompanhamento médico adequado, a dependência se torna a principal consequência deste uso indevido. Com o uso crônico, a suspensão abrupta do tratamento depois de semanas ou meses, pode levar a abstinência, ou seja, sintomas mentais e físicos que ocorrem devido a suspensão repentina, por causa da falta do medicamento a que o corpo estava habituado, podendo aumentar a sensação de ansiedade, associado a tremores, perda de peso e distúrbios do sono. Portanto, sua retirada deve ser de maneira gradual, evitando que o corpo se manifeste a abstinência. Devido a esse fator também, é que muitos usuários não param de tomar, tornando-se um ciclo vicioso,

já que esta classe de medicamentos tem um teor de dependência alto.

De acordo com Silva (2021), a baixa adaptação acadêmica pode estar relacionada com os sintomas de ansiedade. O ambiente institucional pode resultar em um sofrimento psicológico dos acadêmicos, segundo Santos (2020) está ligado ao desamparo institucional das necessidades psicossociais como rotina exaustiva de trabalho e estudo, pressão dos familiares, professores e própria, desadaptação acadêmica, podendo impactar na saúde mental dos universitários levando-os a recorrerem aos psicofármacos de forma indiscriminada. Com experiências e emoções desconhecidas, o ensino superior exige uma adaptação, propiciando desafios pessoais e acadêmicos. (Oliveira, Carlotto, Vasconcelos, & Dias, 2014; Veríssimo, Costa, Gonçalves, & Araújo, 2011).

A adaptação acadêmica se refere a adaptação do indivíduo às mudanças relacionadas à universidade, como as exigências acadêmicas, pressão sob seu desempenho, convivência com novos colegas e professores. Um processo de aprendizagem totalmente diferente do ensino médio, onde na universidade existe a necessidade de um estudo ativo, responsável e que constantemente o aluno tem acesso a prática de forma a buscar oportunidades além da sala de aula, diferente do ensino médio, onde a aprendizagem acontecia de forma mais passiva e tranquila. (Soares, Poubel, & Mello, 2009; Teixeira, Dias, Wottrich, & Oliveira, 2008). Este processo se dá na fase de transição da adolescência para a vida adulta, a mudança repentina acarreta dificuldades de adaptação, onde nessa trajetória repleta de desafios, de se ajustar à nova realidade, o estudante não saiba lidar, afetando sua saúde mental, fazendo com que recorra a meios como o consumo de medicamentos psicotrópicos.

O ambiente acadêmico se torna um espaço propício para a iniciação do consumo de forma errônea de medicamentos psicotrópicos, como consequência gerando um aumento de transtornos mentais inerentes à graduação. No mesmo estudo dos estudantes da Instituição em Pernambuco, 64,4% apresentaram quadro de estresse psicológico em categorias nos níveis alto e muito alto e 56,5% apresentam um quadro de Transtorno Mental Comum. Além da possibilidade do agravamento dos sintomas de algum transtorno, efeitos colaterais, mascaramento de possíveis doenças e interação medicamentosa, o uso abusivo pode provocar a dependência, tolerância, abstinência e intoxicação. A dependência e a tolerância se dá quando o usuário sente que precisa de

doses cada vez maiores para ter o efeito, e o uso ininterrupto por bastante tempo, após a interrupção pode levar a manifestação da síndrome de abstinência com alguns sintomas como tremores, taquicardia, sudorese, disforia, cefaléia, ansiedade intensa, agitação, insônia e alterações do padrão do sono, vertigens, distúrbios gastrointestinais, anorexia, entre outros, além do efeito rebote que configura nos sintomas anteriores à automedicação voltarem mais intensos. (RANG, DALE, 2007; SEIBEL, TOSCANO, 2000; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, 2008, apud AMARAL, MACHADO, BRUNIERA, YAMACITA, 2012).

Considerando as problemáticas, é fundamental que a população compreenda a maneira correta da utilização dos BZD, e habilite o uso conforme prescrição médica, seguindo adequadamente as orientações. Não obstante, a educação em saúde multiprofissional acerca dos psicotrópicos tende a preservar a saúde dos indivíduos cogitando os aspectos físicos e mentais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho pretendeu investigar a prevalência do uso indiscriminado de benzodiazepínicos por universitários de instituições de ensino superior a partir da análise de artigos referente ao tema. O objetivo era observar a predominância e revisar a literatura proveniente da temática, e descrever os fatores que influenciaram o uso indevido e os possíveis riscos à saúde. pode-se concluir que o ambiente acadêmico repleto de pressões relacionados a exigência ao desempenho do estudante, a imprevisibilidade do mercado de trabalho após a formação, a conciliação do estudo com trabalho, a adaptação a mudanças, transição entre ensino médio e superior, entre outros, impacta na saúde mental dos jovens acadêmicos de forma que recorram aos benzodiazepínicos para dormirem melhor e diminuir a ansiedade, podendo os submeter as diversos riscos à saúde como dependência, abuso, tolerância, intoxicação, abstinência além de efeitos colaterais prejudiciais. Sendo assim, pode-se perceber que a automedicação no Brasil sendo cultural, o uso inadequado de benzodiazepínicos sem prescrição médica por jovens universitários acontece de forma preocupante, advindo

de um ambiente acadêmico cada vez mais adoecedor favorecendo o surgimento de doenças mentais. Os instrumentos de coleta de dados permitiram destacar que a automedicação pode ser um fator bastante recorrente entre os estudantes universitários, e que tende a crescer a cada ano, havendo a possibilidade de se tornar um problema de larga escala e proporção, suscitando em diversos outros problemas de saúde. Propõe-se em pesquisas futuras centralizar a discussão da automedicação aos universitários, uma vez que há uma certa escassez deste assunto em artigos em relação aos estudantes.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Bruno Daniel A.; MACHADO, Kaliana Larissa; BRUNIERA, Lenita Brunetto; YAMACITA, Fabiane Yuri. Benzodiazepínicos: uso crônico e dependência. 30 Folhas. Monografia (Especialização em Farmacologia) – Centro Universitário Filadélfia – Unifil, Londrina, 2012.

DUTRA, M. M.. Uso indiscriminado de Benzodiazepínicos: plano de ação para educar a população quanto aos riscos da automedicação no PSF Paulo Gonçalves Lage em Santo Antônio do Amparo/MG. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/una-8942> Acesso em: 20 mar 2023

GARCIA, Y. A.. MEDIDAS PARA DIMINUIR O USO EXCESSIVO DE PSICOFÁRMACOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA EM MUNICÍPIO DE MINAS GERAIS. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/una-8672> Acesso em: 20 mar 2023

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa.** Tradução Joice Elias Costa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. Disponível em: <http://www2.fct.unesp.br/docentes/geo/necio_turra/PPGG%20-%20PESQUISA%20QUALI%20PARA%20GEOGRAFIA/flick%20-%20introducao%20a%20pesq%20quali.pdf> Acesso em: 05 abr 2023

Gil, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Gil, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999. Disponível em : <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf> Acesso em: 06 abr 2023

LOPES, A. G. S.; CAVALCANTI, M. A. S.. Controle do uso indiscriminado de benzodiazepínicos na Unidade Básica de Saúde Oiti do município de Pimenteiras-PI. **UNA-SUS**, 2021. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/24248> Acesso em: 20 mar 2023

Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image et son public*. Paris: PUF. Disponível em : <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000300013#:~:text=Segundo20Moscovici%20(1961)%2C%20a,e%20dotadas%20de%20certa%20estabilidade> Acesso em: 06 abr 2023

NASCIMENTO, D. M. do. **Metodologia do trabalho científico**: teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense, 2002..

NUNES, B. G.. Uso de psicofármacos e estratégias para a promoção do uso racional: proposta de intervenção na Unidade da Estratégia da Saúde da Família Anna Florência, Ponte Nova - Minas Gerais. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/una-6064> Acesso em: 20 mar 2023

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al . Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo , v. 15, n. 2, p. 177-186, dez. 2014 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008&lng=pt&nrm=iso>. ABNT)

:

RIBEIRO, Bruno S.; RODRIGUES, Rafael L. de A.; DUARTE, Stênio F.P. Prevalência e Fatores Associados com o Consumo de Benzodiazepínicos por Acadêmicos de Enfermagem e Farmácia de uma Faculdade Particular do Sudoeste da Bahia.Id onLine Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2017, vol.11, n.38,p.166-176. ISSN: 1981-117

SANTOS, R. M. 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.

SILVA, T. I.. O uso indiscriminado de Benzodiazepínicos na comunidade de Sobrália: projeto de intervenção. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/una-9525> Acesso em: 20 mar 2023

Soares, A. B., Poubel, L. N., & Mello, T. V. S. (2009). Habilidades sociais e adaptação acadêmica: um estudo comparativo em instituições de ensino público e privado. Aletheia, 29, 27-42