

ADOCIMENTO PSICOEMOCIONAL DOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Sânia Mayra¹
Omar Ferreira²
Sueli Siqueira³

Resumo

A população universitária vem apresentando indícios de sintomatologias de ansiedade, depressão e estresse associados às vivências da faculdade e submetidos a uma grande carga de estresse, situações ansiogênicas, cobranças pessoais e acadêmicas. O presente estudo tem como objetivo compreender o adoecimento psicoemocional dos universitários que são atendidos pelo Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) na Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE), através de pesquisa com dados secundários, analisando o perfil dos estudantes e sintomatologias destes. Os resultados indicam que a maior demanda apresentada pelos cursos das Ciências da Saúde está relacionada aos sintomas ansiosos, depressivos e de estresse, muitas vezes associadas a adaptação à rotina acadêmica, relacionamentos interpessoais e auto percepção dos jovens sobre o seu desempenho acadêmico. Nesse sentido destaca-se a necessidade das universidades promoverem serviços de apoio e suporte psicológicos que buscam promover a saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Psicologia; adoecimento psicoemocional; adoecimento universitário.

Abstract

DEVELOPMENT OF PSYCHO-EMOTIONAL ILLNESS IN UNIVERSITY STUDENTS

The university population has been showing signs of anxiety, depression and stress symptoms associated with college experiences as well as being subjected to high levels of stress, anxiogenic situations, personal and academic demands. This study aims to understand the development of psycho-emotional illness in university students who are attended to by the Applied Psychology Service (SPA) at Vale do Rio Doce University (UNIVALE), through research with secondary data, analyzing the students' profile and their symptoms. The results indicate that the greatest demand presented by Health Sciences courses is related to anxiety, depression and stress symptoms, often associated with adaptation to the academic routine, interpersonal re-

¹Graduanda do curso de Psicologia da Universidade Vale do Rio Doce.

²Mestre em Gestão Integrada do Território. Coordenador do Curso de Psicologia da Universidade Vale do Rio Doce.

³PhD em Ciências Humanas, Sociologia e Política. Professora da Universidade Vale do Rio Doce.

relationships and self-perception of young people about their academic performance. Therefore, emphasizing the need for universities to promote psychological support services that seek to promote the mental health of students.

Keywords: Psychology; psycho-emotional illness; university illness.

Introdução

O início da fase adulta é um período complexo para a maioria dos jovens, pois envolve escolhas, responsabilidades e para muitos significa grandes transformações em seu cotidiano. Essa pode ser uma das razões da presença de diagnósticos de doenças psicológicas encontrados, especificamente, naqueles inseridos nas universidades. Este período é característico da constituição da independência financeira, procura de relacionamentos mais estáveis, desenvolvimento de valores e crenças e, principalmente, autonomia. Tais exigências se chocam com as demandas da vida universitária, intensificando a utilização de recursos cognitivos, emocionais e físicos para a administração das ocupações. Nesse sentido, destaca-se como períodos críticos da vida universitária o início do curso, em que o estudante precisa se adaptar às rotinas e necessidade desempenho acadêmico, e o final do curso, quando se constata as expectativas para a formação, ingresso no mercado de trabalho e futuro profissional (PADOVANI et al., 2014).

A Cartilha Educação para Saúde, Cidadania e Desenvolvimento Sustentado (UBI, 2010) ressalta que o jovem, quando ingressa para o ensino superior, se depara com a necessidade de desenvolvimento pessoal e adaptação a novos contextos, se tornando vulnerável psicologicamente e potencializando situações de crise. Bayram e Bilgel (2008) corroboram destacando a necessidade de práticas interventivas e de prevenção no contexto universitário devido ao aumento significativo de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse nos universitários. Estes não os prejudicam somente na performance acadêmica, mas também em sua vida pessoal, relacional e até mesmo profissional.

A população universitária vem apresentando indícios de sintomatologias de ansiedade, depressão e estresse associados às vivências da faculdade. No âmbito acadêmico, estas três sintomatologias são desencadeadas por situações ou acontecimentos desagradáveis, que interferem na diminuição da qualidade de vida, no rendimento acadêmico, no trabalho e até mesmo

nos afazeres do dia a dia. Como exemplo dos eventos desagradáveis é possível elencar a necessidade de adequação a uma nova rotina de estudos, cobranças familiares, profissionais e pessoais, além da transição entre a fase adolescente a fase adulta (BRANDTNER; BARDAGI, 2009; FERREIRA et al., 2009; FONSECA et al., 2008).

Diante disso, este estudo tem com o objetivo compreender o adoecimento psicoemocional dos universitários que são atendidos pelo Serviço de Psicologia Aplicada (SPA)⁴ na Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Para tanto, foi realizada uma pesquisa com dados secundários, analisando o perfil dos estudantes, incluindo suas queixas principais relacionadas ao contexto universitário afim de apontar, em nível institucional, os sinais que prejudicam a qualidade de vida e de saúde desta população em específica.

A inserção do jovem na universidade

O primeiro acesso ao ensino superior é um acontecimento marcante na vida do estudante, geralmente vivenciado de maneira estranha e confusa diante das múltiplas mudanças, como o excesso de atividades acadêmicas, a ausência de uma rede social, dificuldades financeiras, saída da casa dos pais (para aqueles jovens que vão estudar em outra cidade), novas responsabilidades, aumento da carga de trabalho, pressão por parte de familiares e/ou responsáveis, mudança nos hábitos alimentares e do sono, integração a um novo local e nova dinâmica de estudo. Desta forma, a universidade é um período de mudanças, de descoberta intelectual e de crescimento pessoal para os estudantes (BRANDTNER; BARDAGI, 2009; RAMOS; CARVALHO, 2007).

Na escolha pela universidade, percebe-se “[...] a influência de duas principais circunstâncias no estado emocional dos estudantes: a entrada na universidade (situação considerada ansiogênica) e a passagem de uma fase para outra (situação considerada crise normativa)” (FERREIRA et al., 2009, p.2).

Salienta-se que a vivência acadêmica implica em uma série de transformações que são distantes da formação profissional, já que englobam a rede social, de amigos, familiar e afetiva do jovem universitário. Durante a adolescência, a vida dos estudantes acontece, primordialmente, em torno da escola, passando seu maior tempo por lá. Já no que concerne ao âmbito das universidades, não há tanta estruturação quanto o ensino médio, sendo necessário, a criação de novos vínculos, novos recursos psicológicos, novas estratégias aca-

dêmicas e novas redes de apoio (TEIXEIRA et al., 2008).

Principais sintomas psicopatológicos nos jovens universitários

Brandtner e Bardagi (2009), diante de revisões de literatura sobre o contexto universitário, apontam percentuais entre 15 a 29% de estudantes universitários com algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua vida acadêmica. Diversos autores (BRANDTNER et al., 2009; LUZ et al., 2009, FERREIRA et al., 2009) destacam ainda a depressão, a ansiedade e o estresse como os principais transtornos diagnosticados nos jovens que procuram apoio psicológico.

Segundo o DSM-V (2013), o transtorno depressivo maior, popularmente conhecido como depressão, necessita que a sintomatologia se apresente por um período mínimo de duas semanas com o humor deprimido ou perda de interesse ou prazer por quase todas as atividades. Este humor pode ser irritável ou rabugento e apresentando, ainda, alguns sintomas como alterações no apetite, peso, sono, atividade psicomotora, sentimentos de desvalia, perda de energia, dificuldades em tomar decisões e pensar e, ainda, pensamentos recorrentes com a temática de morte ou suicídio (LOPEZ, 2010). No meio acadêmico, é reconhecido que pessoas com depressão possuem baixo rendimento das tarefas cotidianas e da aprendizagem, além de interferir diretamente no comportamento assertivo causando danos ao conhecimento profissional (VASCONCELOS, 2015).

Já “a ansiedade é considerada como um sinal de alerta que avisa o ser humano sobre um perigo que está por vir, para que este possa lançar suas defesas de lutar ou fugir” (BRANDTNER; BARDAGI, 2009, p.82). Esta ameaça é experienciada internamente, podendo ser de origem conflituosa que acompanha um sentimento de perigo sendo, dessa forma, um estado emocional complexo e aversivo (BATISTA; OLIVEIRA, 2012). No ambiente acadêmico, a ansiedade decorre de algumas situações, como o planejamento da carreira profissional, nova rotina acadêmica, qualidade e didática do ensino, sistema de avaliação, novidade de matérias curriculares, procura e práxis dos estágios, desgaste na realização de diversos trabalhos acadêmicos, vulnerabilidades psicológicas ou econômicas e busca pela independência (VIEIRA, 2013).

O estresse, por sua vez, é entendido como uma resposta automática do sujeito a qualquer transforma-

ção ocasionada no meio externo ou interno em que há uma necessidade de respostas a demandas. O enfrentamento de tais mudanças pressupõe a disponibilização de recursos cognitivos, físicos ou emocionais. Os fatores que predis põem o estresse, de modo geral, variam desde a personalidade, autoestima, apoio social até a resistência física e saúde (RAMOS; CARVALHO, 2007).

Na saúde dos universitários, encontramos diversas facetas do estresse na situação ocupacional, surgindo principalmente devido à intensificada demanda intelectual associada à competitividade, pressão social, sobrecarga na rotina, aulas práticas, atividades clínicas e estágios curriculares básicos associados ao desempenho acadêmico, capacidade de raciocínio e, principalmente, a pouca autonomia nos processos acadêmicos, interferindo na qualidade de suas vidas (OLIVEIRA, 2012).

Método

O presente artigo utiliza dados secundários contidos nos arquivos do SPA da UNIVALE. É um estudo descritivo de corte transversal, pois utiliza dados referentes aos universitários que foram atendidos no SPA situado no *campus* II da UNIVALE, no período de 2015 ao primeiro semestre de 2019, e que apresentam os três principais transtornos presentes nesta faixa etária, ou seja, a depressão, a ansiedade e o estresse.

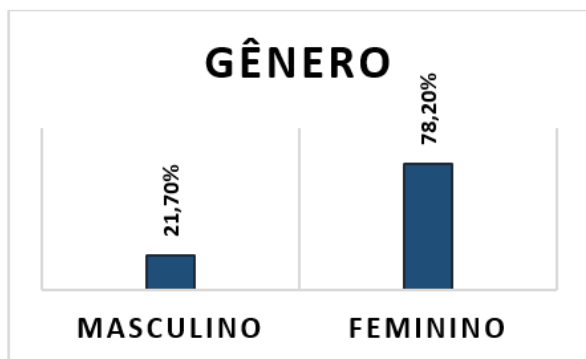
Para a realização, a pesquisa foi autorizada pelo CEP, sob parecer XXXX e pela coordenação do SPA, local onde foi realizada a coleta de dados. Todo o material foi disponibilizado por um funcionário administrativo local, responsável pelos prontuários. Os procedimentos de manipulação, leitura e análise dos prontuários dos sujeitos da pesquisa ficaram sob a responsabilidade da pesquisadora. Destaca-se que nos dados coletados não foram identificados os sujeitos, garantindo assim a privacidade dos mesmos.

No total, foram analisadas 1.350 fichas, das quais foram selecionadas 101 fichas de pacientes que atendiam aos critérios de inclusão do presente estudo, quais sejam ter a idade de 17 a 27 anos e estar cursando ensino superior. A partir desse levantamento, foi elaborado um perfil dos universitários atendidos focalizando: idade; gênero; local de moradia; renda familiar; curso de graduação; área do curso; faculdade e/ou universidade de origem; queixa que gerou a procura pelo apoio psicológico; e principais sintomatologias.

Resultados e Discussão

Com relação à idade, observa-se uma variação de 18 e a 27 anos, sendo a média 21 anos. No tocante ao gênero, a maior parte dos pacientes é do gênero feminino (78,20%), como se apresenta no Gráfico 1.

Gráfico 1

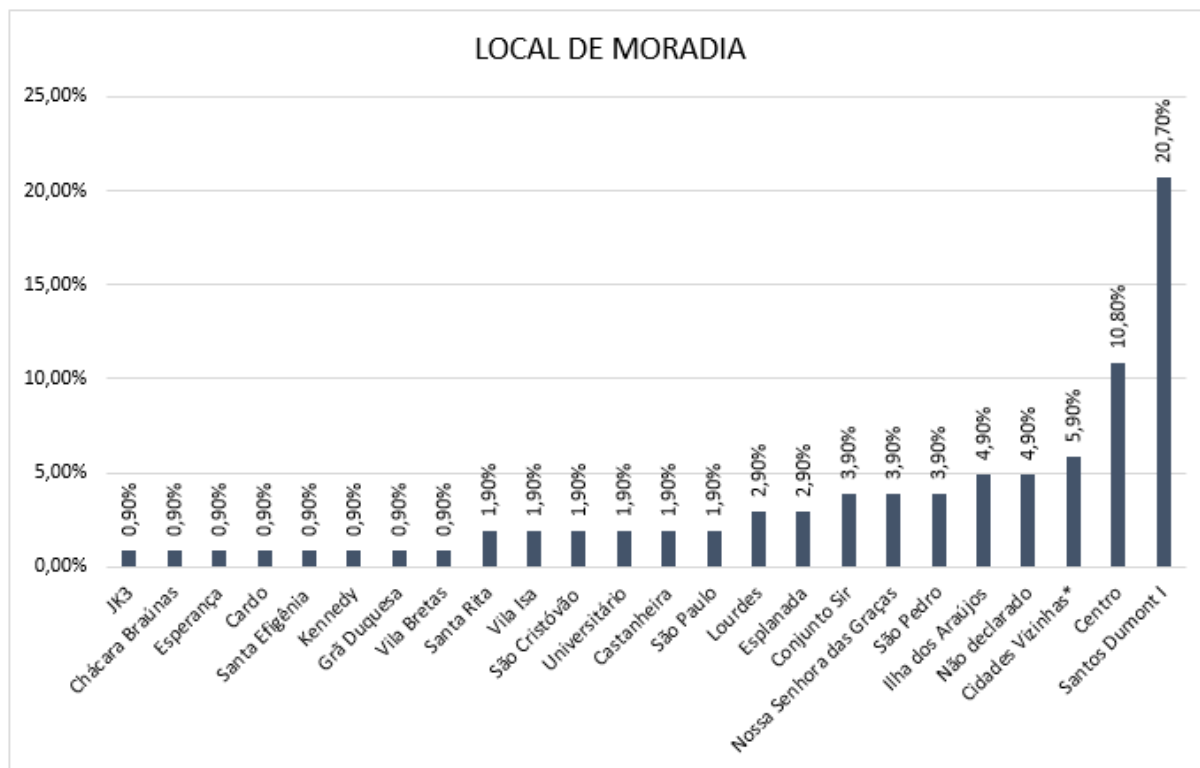


Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019

O resultado no Gráfico 1 apresentado corrobora a ideia proposta por Padovani et al. (2014) de que é preciso problematizar e pesquisar mais sobre a vulnerabilidade da população universitária feminina, propondo, dessa forma, processos de planejamentos e programas de prevenção.

Observa-se no Gráfico 2 que a maior parte dos pacientes identificados nos prontuários residem no Bairro Santos Dumont I (20,70%), em segundo lugar, no Centro (10,80%) do município de Governador Valadares e, em terceiro, nas cidades vizinhas (5,90%).

Gráfico 2



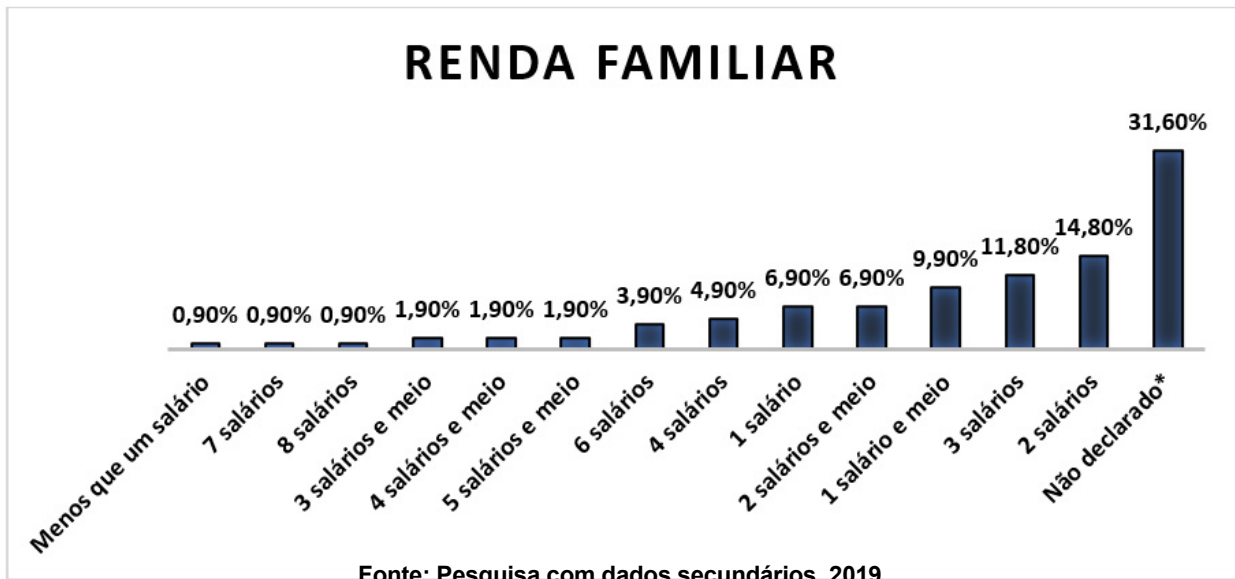
Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019

Destaca-se que a proximidade do local de moradia dos pacientes atendidos, aliado ao fato de já frequentarem cursos de graduação no campus II da UNIVALE, o atendimento seja mais acessível, levando em conta também, que alguns procuram o SPA em função da gratuidade ou do baixo valor cobrado pelo serviço. Dados do Censo 2010, fornecido pelo IBGE (2010), demonstram que a população do bairro Santos Dumont I possuía o total de 1.008 habitantes. Quando descritos de acordo com a faixa etária, a popula-

ção considerada jovem simboliza 27,1%, enquanto a população idosa representa apenas 3%. Levando em consideração os dados do gráfico anterior, a maior população de universitários atendidos pelo SPA reside no bairro Santos Dumont I, tendo a faixa etária também considerada jovem.

A renda familiar (ver Gráfico 3) apresentou variação de 0 a 8 salários mínimos. Destaca-se ainda que a maior parte dos pacientes se negaram a ceder a informação da renda familiar.

Gráfico 3

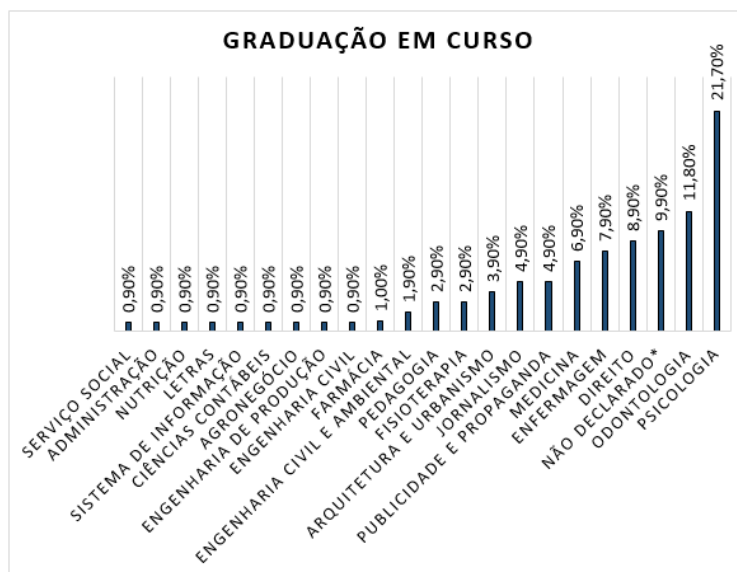


Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019

Os cursos que apresentaram maior prevalência de universitários atendidos pelo SPA são, respectiva-

mente, o curso de psicologia (21,70%) e odontologia (11,80%), como é observado no Gráfico 4.

Gráfico 4

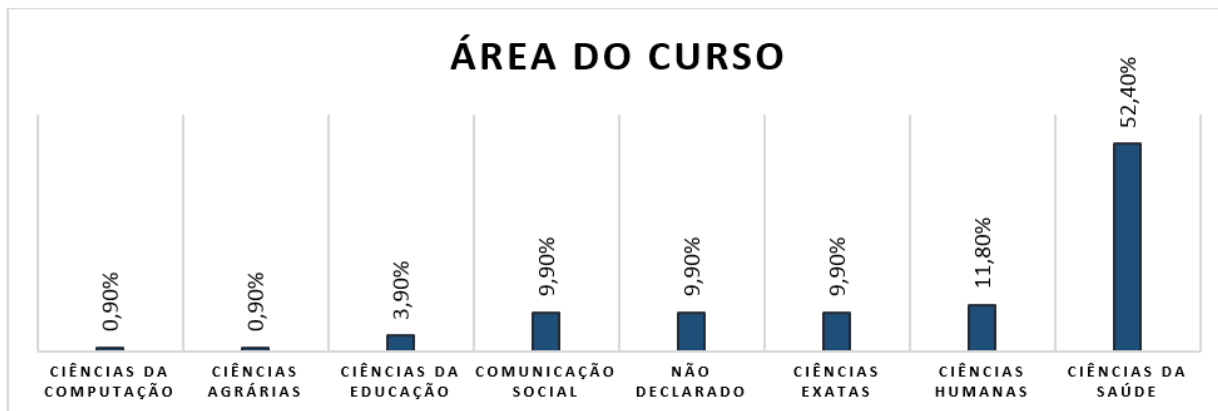


Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019

Levando em consideração os dados do gráfico anterior, consideramos que de acordo com a área do curso superior, os da Ciências da Saúde (52,40%) são

os que apresentam maior procura pelos atendimentos no SPA (ver Gráfico 5).

Gráfico 5



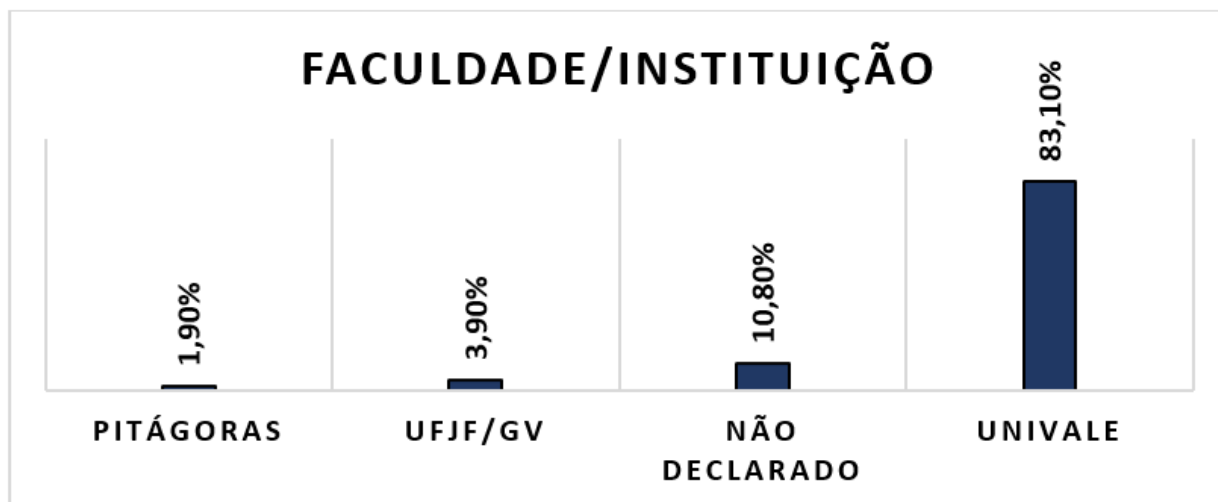
Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019

De acordo com os dados anteriores, os índices mais elevados estão nos cursos das Ciências da Saúde. Salienta-se que por se tratar de áreas de atuação que necessitam do contato direto com pessoas, sendo a maioria deles cargos assistenciais e existindo maiores pressões em suas relações interpessoais, se tornam mais vulneráveis, desenvolvendo maior sensibilidade às questões emocionais. Os estudantes dos cursos das Ciências da Saúde, em sua formação, incorporam conceitos e conhecimentos teóricos, aprimorando a percepção destes no processo de adoecimento, principalmente sobre as doenças que possuem estigmas sociais, além de terem conhecimento de recursos internos e

externos para a solução de estressores, trazendo melhoras na qualidade de vida e saúde dos estudantes (GONÇALVES et al., 2015; MOURA et al., 2019).

Sobre a faculdade ou universidade no qual os estudantes frequentam, o Gráfico 6 demonstra claramente que a maior parte cursa o ensino superior na UNIVALE (83,10%). Logo após se apresentam dados não declarados (10,80%), Universidade Federal de Juiz de Fora/Campus Governador Valadares (3,90%) e Pitágoras (1,90%). Destaca-se, novamente, que a proximidade dos universitários com o SPA favorece a procura de atendimentos.

Gráfico 6

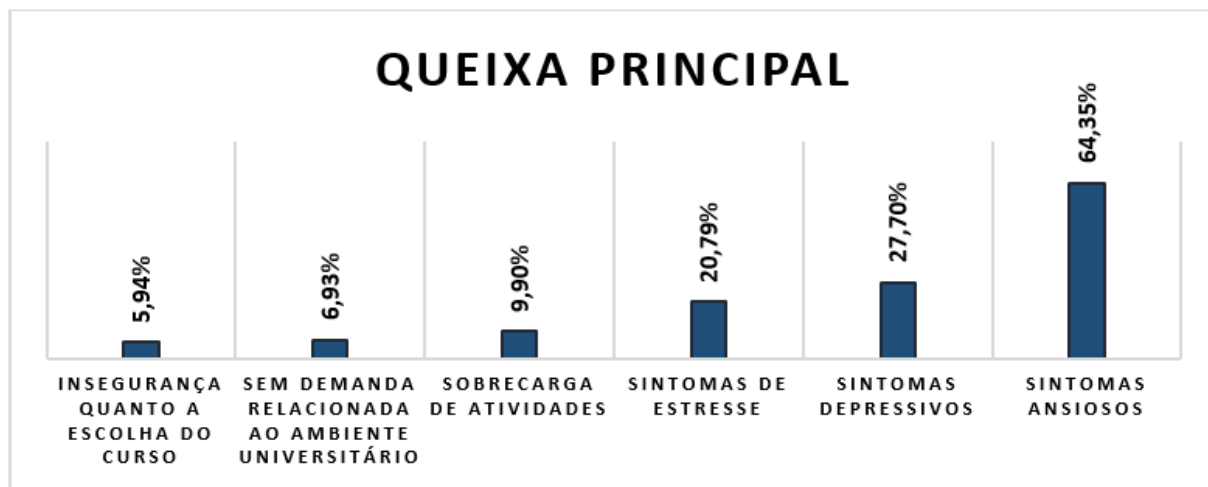


Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019

Acerca dos prontuários e atendimentos realizados, foi possível analisar a queixa principal trazida pelos universitários. Os sintomas ansiosos (64,35%) aparecem em primeiro lugar, seguido pelos sintomas

depressivos (27,70%) e de estresse (20,79%). Dos estudantes que trabalham e estudam, foi possível observar também a sobrecarga da rotina (ver Gráfico 7).

Gráfico 7



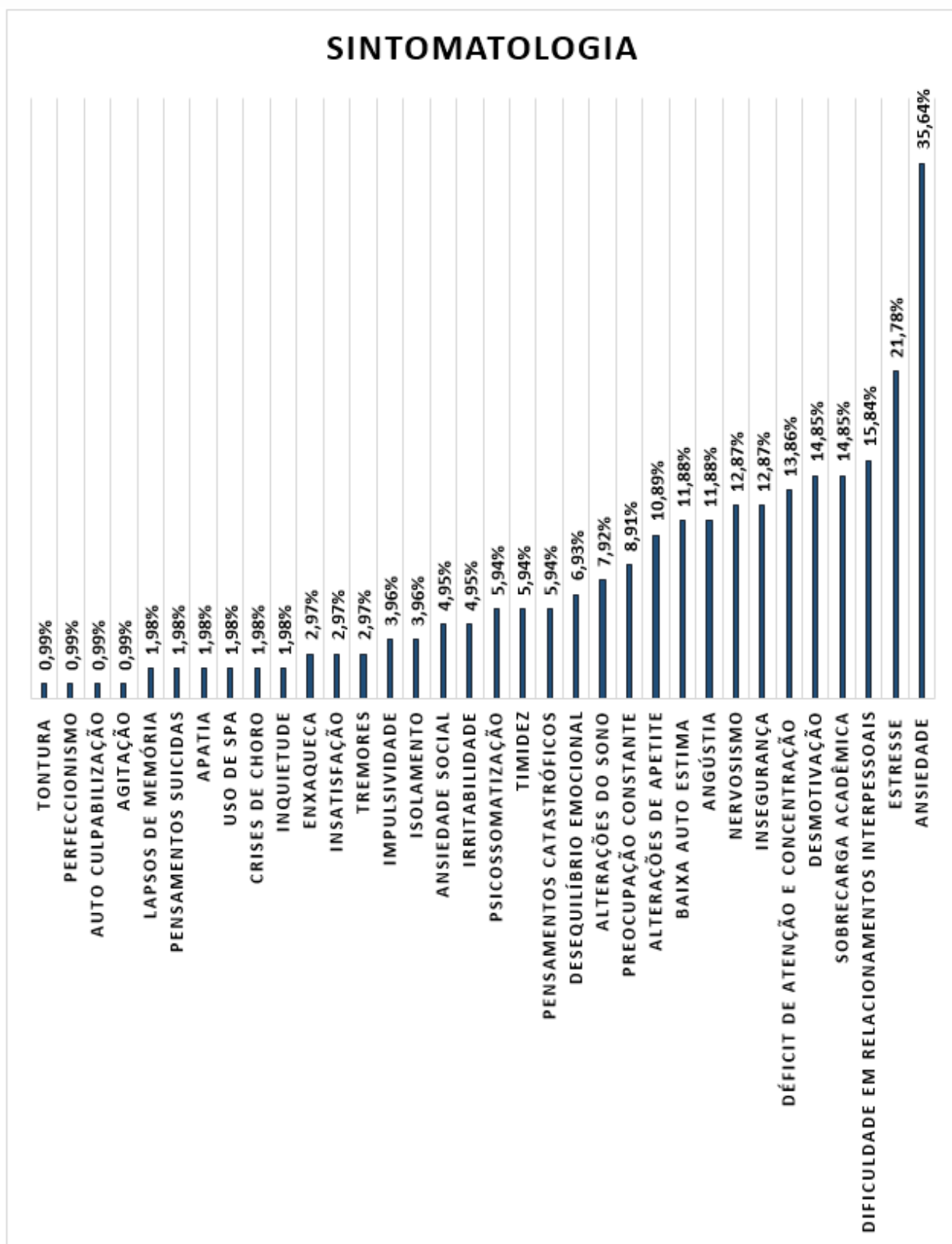
Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019
Respostas múltiplas.

Diante destes percentuais, destacamos que o ingresso do jovem na universidade desencadeia uma série de repercussões no desenvolvimento psicoemocional devido às complexidades deste contexto, podendo o estudante se tornar vulnerável aos sintomas ansiosos, depressivos e de estresse. Ressalta-se, dessa forma, pressões sociais sobre a escolha profissional ser certa já no primeiro curso superior; tem-se também a passagem da adolescência para a fase adulta, relacionada diretamente ao amadurecimento sexual, psicológico, moral e outros. Além da profissionalização, há a mudança do modelo acadêmico do ensino básico para o ensino superior, tendo o universitário de se tornar mais

independente e assertivo em sua rotina acadêmica. Por ser um novo contexto, a rede de apoio também é remodelada, surgindo necessidade do estabelecimento de novos vínculos no ambiente universitário (TEIXEIRA et al., 2008). Estes fatores estressantes comprometem a adaptação dos universitários e tende a comprometer a saúde psicoemocional destes, por estar correlacionado à auto percepção, incluindo o desempenho acadêmico (LUZ et al., 2009).

Além da queixa principal, é possível verificar no Gráfico 8, a sintomatologia relatada pelos universitários de modo mais detalhado.

Gráfico 8



Fonte: Pesquisa com dados secundários, 2019
Respostas múltiplas.

Nos Gráficos 7 e 8 podem ser observados a predominância de queixas e sintomas associados à ansiedade, depressão e estresse. Os fatores que predispoem os estudantes a apresentarem tais sintomatologias não são, necessariamente, efeitos do contexto universitário, ou seja, sempre há influências entre os diversos contextos que vivenciamos como familiar, conjugal, social, profissional e outros.

Ferreira et al. (2009) elucida que várias são as características a serem consideradas ao levar em conta a universidade como contexto ansiogênico, entre elas a situação de entrada na universidade, rotina acadêmica, métodos avaliativos, didáticas dos professores. Considerando que os dados são colhidos do SPA – clínica-escola de psicologia – e que 6% da amostra já são diagnosticados com transtornos relacionados à ansiedade, é necessário atuar com a prevenção ou diagnóstico precoce da ansiedade, pois esta, quando se intensifica diante de situações ou objetos específicos, pode se tornar patológica.

Os sintomas depressivos encontrados neste estudo se referem ao sofrimento psíquico que desencadeia situações que interferem negativamente na qualidade de vida, produtividade, e capacidade de relacionamentos interpessoais. Associa-se ainda a má qualidade do sono e alimentação, a rotina dos que estudam e trabalham, desmotivação para a rotina acadêmica, insegurança, baixa autoestima e angústias. Luz et al. (2009) corrobora e acrescenta que a percepção que o estudante possui do seu rendimento acadêmico influencia diretamente no seu estado de saúde, afetando o desempenho na universidade.

Lipp (2000) destaca que vários eventos estressores de menor intensidade, quando recorrentes, são potencialmente patológicos. Na realidade universitária, os episódios de estresse mais encontrados na literatura e nos prontuários são a adaptação à rotina acadêmica pelos calouros, pressão de encontrar emprego pelos veteranos, exigências e responsabilidades cobradas por familiares e professores, contexto competitivo e outros. As razões primárias para o estresse em universitários corresponde, na maioria das vezes, “[...] as exigências acadêmicas, as relações interpessoais, os problemas financeiros, e os problemas relacionados com a sexualidade” (RAMOS et al., 2007, p.10).

Os resultados apresentam a necessidade de serviços com o objetivo de auxiliar os estudantes em seu sofrimento, principalmente tendo em vista que estes encontram-se na fase de sua vida mais produtiva. Possibilidades de promoção de saúde e desenvolvimentos

de habilidades pessoais e sociais através de serviços de apoio ao universitário, promovem a identificação prévia de fatores de risco, precavendo-os de transtornos ou distúrbios psicoemocionais e desenvolvendo competências de adaptação diante das situações estressoras. Na perspectiva dos fenômenos da ansiedade, depressão e estresse, as ações devem ter como enfoque a contribuição para melhoras na saúde psicológica dos universitários, melhorias das relações interpessoais e aproveitamento dos programas oferecidos pela universidade, criação de campanhas psicoeducativas e serviços de atendimentos, e políticas específicas voltadas para a saúde da mulher.

Considerações finais

Diante do ingresso do jovem na universidade é necessário o desenvolvimento de novas estratégias por parte do estudante para lidar com as novas relações entre colegas de turma e profissionais, com as dificuldades e frustrações diante das responsabilidades. Por isso, adaptar-se à rotina universitária implica se incorporar socialmente às relações e situações desta nova realidade.

É visto também que universitários que vivenciam essa fase de modo negativista, tendem ser mais vulneráveis a transtornos mentais. Dentre as amostras do mapeamento da clientela universitária do SPA e das literaturas já existentes, identifica-se com maior prevalência os sintomas ansiosos, depressivos e de estresse, além da sobrecarga da rotina acadêmica.

Constata-se a necessidade das instituições e universidades se envolverem mais e promoverem iniciativas para servir como suporte, criando estratégias de adequações e controles para uma melhora na saúde mental e níveis de bem-estar dos alunos também no rendimento escolar. Oferta de serviços de apoio ao aluno são ações de promoção à saúde mental de seus discentes, pois atuaria não só no diagnóstico e no tratamento como também na prevenção de situações mais graves.

Referências

BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005.

- BAYRAM, N.; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 43, p. 667-672, 2008.
- BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerai, Rev. Interinst. Psicol.**, Juiz de Fora, v. 2, n. 2, p. 81-91, dez. 2009.
- BRASIL. IBGE. **Censo Demográfico**, 2010. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/governador-valadares/panorama>. Último acesso em: 31 ago 2019.
- FERREIRA, C. L.; ALMONDES, K. M.; BRAGA, L. P.; MATA, Á. N. S.; MAIA, E. M. C. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, p. 973-981, 2009.
- FONSECA, A. A.; COUTINHO, M. P. L.; AZEVEDO, R. L. W. Representações sociais da depressão em jovens universitários com e sem sintomas para desenvolver a depressão. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p.492-498, 2008.
- GONCALVES, et al . Percepção sobre o adoecimento entre estudantes de cursos da área da saúde. **Rev. Bras. Educ. Med.**, v. 39, n. 1, p. 102-111, mar. 2015.
- LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LOPEZ et al. Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. **Revista Psiquiátrica do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 103-08, 2011.
- LUZ et al. Stress e percepção do rendimento acadêmico no aluno do ensino superior. In: X Congresso Internacional Galego – Português de Psicopedagogia, 2009, Braga: Universidade do Minho. **Anais eletrônicos**. Disponível em: <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t9/t9c346.pdf>. Último acesso em: 06 nov. 2018.
- MOURA, A. S. et al. O estudante de graduação e a vivência em rodas de terapia comunitária. **Comunicação em Ciências da Saúde**, [S.l.], v. 29, n. 04, jul. 2019.
- OLIVEIRA et al. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. **J. Manag Prim Health Care**, v. 3, n. 2, p. 72-79, 2012.
- PADOVANI, R. C. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. Bras. Ter. Cogn.**, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014.
- RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R. Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Psicologia.com.pt**, 2007. [online]. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Andre_Roca/publication/320161595_Nivel_de_stress_e_estrategias_de_coping_dos_estudantes_do_1_ano_do_ensino_universitario_de_Coimbra/links/59d17f72aca2721f43674942/Nivel-de-stress-e-estrategias-de-coping-dos-estudantes-do-1-ano-do-ensino-universitario-de-Coimbra.pdf. Último acesso em: 06 nov 2018.
- TEIXEIRA et al. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicol. Esc. Educ.**, v. 12, n. 1, p. 185-202, jan./jun., 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/2823/282321824014/5>. Último acesso em: 22 julho 2019.
- UBI. Universidade da Beira Interior. Departamento de Psicologia e Educação. **Educação para Saúde, Cidadania e Desenvolvimento Sustentado**. Covilhã (Portugal), 2010.
- VASCONCELOS, T. C. de et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Rev. Bras. Educ. Med.**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 1, p.135-142, mar. 2015.
- VIEIRA et al. **Vivência da praxe acadêmica – percepção de integração e ansiedade na transição para o ensino superior**. 2013. 50f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013.