

# FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE GRADUANDOS DE CURSOS DE PSICOLOGIA

Maisa Bastos Nunes<sup>1</sup>  
Carlos Antonio Santos<sup>2</sup>

## RESUMO

A presente pesquisa objetivou: analisar os fatores de risco relacionados à saúde mental e estratégias de enfrentamento de estudantes de psicologia. Trata-se de uma pesquisa de campo de abordagem qualitativa e do tipo descritiva, que foi realizada com 10 estudantes do último ano do curso de Psicologia. Ao final da pesquisa, foi possível perceber que os fatores de risco relacionados à saúde mental envolvem aspectos externos e internos, tais como: infraestrutura das instituições, distribuição e organização da carga horária do curso, não consideração do aluno como um ser que possui diversos papéis sociais, escassez de atividades de promoção da saúde mental, autocobrança, pouca utilização de estratégias de enfrentamento e o desequilíbrio no ritmo pessoal. Por fim, a principal estratégia de enfrentamento indicada pelos participantes foi a terapia.

**Palavras-chave:** Fatores de Risco, estratégias de enfrentamento, graduandos, psicologia, saúde mental.

---

<sup>1</sup> Psicóloga clínica. Especialista em Neuropsicopedagogia (UniFacid) e em Análise do Comportamento Aplicado (FAVENI). Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica (IFPI) maisabastosnunes@gmail.com. ORCID 0000.0002.7555.4222.

<sup>2</sup> Psicólogo organizacional. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (PUC/PR). Especialista em Neuropsicologia (Faculdade Estácio de Sá). Especialista em *Coaching* e Liderança (UCDB). Mestre em Psicologia Social (UFPB). ORCID 0000.0001.7960.6467.

# **RISK FACTORS FOR MENTAL HEALTH AND COPING STRATEGIES OF PSYCHOLOGY COURSES GRADUATES**

## **ABSTRACT**

The present research aimed to: analyze the risk factors related to mental health and coping strategies of psychology students. This is field research with a qualitative and descriptive approach, which was carried out with 10 students in their final year of the Psychology course. At the end of the research, it was possible to realize that the risk factors related to mental health involve external and internal aspects, such as: infrastructure of institutions, distribution and organization of course hours, failure to consider the student as a being who has different roles social issues, lack of activities to promote mental health, self-demand, little use of coping strategies and imbalance in personal rhythm. Finally, the main coping strategy indicated by the participants was therapy.

**Key-words:** Risk factors, coping strategies, undergraduates, psychology, mental health.

## **FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD MENTAL Y ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO DE LOS GRADUADOS DE CURSOS DE PSICOLOGÍA**

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo: analizar los factores de riesgo relacionados con la salud mental y las estrategias de enfrentamiento de los estudiantes de psicología. Se trata de una investigación de campo con enfoque cualitativo y descriptivo, la cual se realizó con 10 estudiantes del último año de la carrera de Psicología. Al final de la investigación, se pudo dar cuenta que los factores de riesgo relacionados con la salud mental involucran aspectos externos e internos, tales como: infraestructura de las instituciones, distribución y organización de las horas de estudio, no considerar al estudiante como un ser que tiene roles diferentes, cuestiones sociales, falta de actividades para promover la salud mental, autoexigencia, poco uso de estrategias de enfrentamiento y desequilibrio en el ritmo personal. Finalmente, la principal estrategia de enfrentamiento indicada por los participantes fue la terapia.

**Palabras clave:** Factores de riesgo, estrategias de enfrentamiento, estudiantes universitarios, psicología, salud mental.

## INTRODUÇÃO

O ingresso no Ensino Superior traz consigo modificações na vida do indivíduo, no seu ritmo, em suas obrigações e responsabilidades. Trata-se de um período de transição para a vida adulta para muitos jovens universitários, que também é permeado por inúmeros desafios. Este pode ser também um período no qual podem se desenvolver transtornos psiquiátricos, principalmente a depressão. Entre os fatores de risco pode-se citar a cobrança acadêmica, a rotina de estudo intensa, a competição e dúvidas sobre o mercado de trabalho (Brondani, Hollerbach, Silva, Pinto & Corrêa, 2019).

Nota-se a insatisfação de muitos estudantes com sua experiência acadêmica, o que pode contribuir para problemas de saúde mental. Assim, ao falar sobre fatores de risco, precisa-se considerar o indivíduo em seus diversos aspectos, em suas relações interpessoais, socio estruturais, familiares, aspectos institucionais, entre outros. Além disso, o termo “fatores de risco” está bastante associadas com eventos aversivos, cuja ocorrência pode aumentar a chance de uma pessoa desenvolver problemas emocionais, físicos ou sociais. É preciso também considerar a maneira como cada pessoa irá lidar com esses eventos, a forma como eles irão aparecer e como serão percebidos. Dessa forma, as estratégias de enfrentamento, entendido como os recursos cognitivos, emocionais e comportamentais que o indivíduo dispõe para lidar com situações estressoras, podem ajudar a lidar com estes eventos (Oliveira & Vêras, 2023; Vieira-Santos & Silva, 2022).

Neste sentido, o estudo conduzido por Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020) com 410 alunos de uma universidade federal do interior do Pernambuco encontrou uma prevalência de sofrimento mental de 53,9%. Foi identificado a ansiedade como estado em 43,4% dos participantes e ansiedade como traço em 42%, assim como estresse moderado e sintomatologia depressiva. Esta pesquisa foi realizada com os cursos de Medicina, Enfermagem, Farmácia e Psicologia. Observou-se que o curso com mais sintomas depressivos foi Farmácia, que o curso com maior nível de satisfação foi Psicologia e o com maior insatisfação foi Enfermagem. Além disso, 26,5% dos participantes buscaram acompanhamento psicológico devido a queixas de ansiedade, 12% por queixas de sintomas depressivos e 13,5% já passaram por acompanhamento psiquiátrico.

É possível notar também uma correlação entre a falta de atividade física e a piora da qualidade de vida em universitários, como apontado na pesquisa de Couto et al. (2019). Segundo os autores, dos 392 participantes, 51,4% eram insuficientemente ativos. Dentre as barreiras mencionadas estavam: a falta de tempo, o cansaço e a falta de companhia. Tais dados revelam que a rotina da graduação pode ser bastante exaustiva, consumindo boa parte do dia dos estudantes, sem uma distribuição adequada que pudesse proporcionar uma maior qualidade de vida.

A qualidade de vida abrange 4 domínios: físico, social, psicológico e ambiental. Na pesquisa de Rodrigues, Silva, Souza e Campos (2019) realizada com 251 estudantes da área de saúde, nota-se que os domínios mais prejudicados foram o ambiental (50%) e físico (48,46%). Levando-se em consideração os estímulos estressores aos quais os estudantes

estão expostos, estes podem prejudicar seu rendimento acadêmico, sua percepção do curso, entre outros aspectos que serão explorados no decorrer desta pesquisa.

Assim, foi proposto como problema de pesquisa: Quais são os fatores de risco para a saúde mental e estratégias de enfrentamento utilizadas por graduandos de psicologia? E como questões norteadoras: Quais fatores os graduandos consideram essenciais para a sua saúde mental? De que forma a distribuição do tempo de cada aluno para sua vida acadêmica e pessoal influencia sua qualidade de vida? Os alunos têm procurado intervenções terapêuticas? Os alunos têm desenvolvido estratégias de enfrentamento? As variáveis sociodemográficas influenciam na manutenção da saúde mental?

A partir disto, foram elaborados os seguintes objetivos, geral e específicos, respectivamente: Analisar os fatores de risco relacionados à saúde mental e estratégias de enfrentamento em estudantes de psicologia, identificar quais fatores os graduandos consideram essenciais para a sua saúde mental, investigar de que forma a distribuição do tempo de cada aluno para sua vida acadêmica e pessoal influencia sua qualidade de vida, averiguar a procura de intervenções terapêuticas, verificar o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e identificar se as variáveis sociodemográficas influenciam na manutenção da saúde mental.

O interesse pelo tema surgiu a partir do compartilhamento de experiências relacionadas ao adoecimento psíquico no último ano da graduação, tanto no curso de Psicologia, quanto nos demais, comparando-se as diferenças ocorridas na trajetória acadêmica, a sobrecarga comumente vivenciada, que em alguns casos leva à desistência do curso e/ou episódios de crises.

As exigências para o ingresso no mercado de trabalho têm sido cada vez maiores, como cursos superiores, experiências em estágios, cursos complementares e a iniciativa científica desde a graduação, o que tem sobrecarregado muitos indivíduos e acarretado no adoecimento destes, tornando este tema propício para a discussão e aprofundamento, constituindo assim a relevância social desta pesquisa.

A relevância científica reside em fornecer material para a ampliação das bases de dados, com foco na publicação em revistas científicas, contribuindo para o aprofundamento teórico e incentivando outros pesquisadores a aplicarem pesquisas voltadas para essa temática.

## **1. MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Integral Diferencial (Facid Wyden), via Plataforma Brasil, com o CAAE nº 17931819.9.0000.5211 e após sua aprovação, verificada no parecer nº 3.551.309, foi iniciada a coleta de dados. A pesquisa realizada estava de acordo com os princípios éticos presentes nas resoluções 466/12, 510/16 e 580/18 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Dessa forma, os procedimentos adotados foram utilizados preservando-se a privacidade, o sigilo e a autonomia dos sujeitos, que assinaram um Termo de Consentimento Livre

e Esclarecido (TCLE), comprovando que estavam cientes dos riscos, benefícios, procedimentos e objetivos da pesquisa.

Tratou-se de uma pesquisa de campo qualitativa e do tipo descritiva, que envolveu a observação de um grupo, bem como a coleta de informações com informantes. Estes auxiliaram na compreensão de crenças, atitudes e valores comuns a esse grupo, para uma descrição do fenômeno ou objeto estudado (Gil, 2017; Minayo, 2012).

Participaram desta pesquisa 10 sujeitos da cidade de Teresina (Piauí), tendo como critérios de inclusão: estudantes do último ano do curso de Psicologia regularmente matriculados em Instituições de Ensino Superior da cidade pesquisada, de ambos os gêneros e que estavam em terapia. E como critérios de exclusão: alunos não pertencentes ao último ano da graduação ou formados, que trancaram o curso, tinham restrição médica para participar da pesquisa ou não estavam em terapia.

A coleta de dados foi realizada individualmente. Inicialmente foi feito o contato telefônico para marcação do dia, horário e local de acordo com a disponibilidade de cada participante, utilizando-se de uma amostra de conveniência. Foram adotados os seguintes procedimentos: primeiro foi feita a leitura e assinatura do TCLE pelos participantes, em seguida foi aplicado o questionário sociodemográfico, que continha perguntas sobre o sexo, nível de escolaridade, estado civil, classe social, religião, carga horária de suas atividades (faculdade, estudos individuais, lazer e sono), entre outras; e, por fim, foi solicitada a gravação da entrevista semiestruturada, que continha perguntas abertas acerca da saúde mental, distribuição de tempo, qualidade de vida, estratégias de enfrentamento, entre outros aspectos. Como todos concordaram com a gravação, não se utilizou o bloco de anotações. Após a coleta, foi solicitado ao participante a indicação de outra pessoa que pudesse participar, utilizando o método de *snowball* (Vinuto, 2016).

Os dados foram submetidos a Análise de Conteúdo, técnica esta que se caracteriza por um agrupamento de procedimentos científicos especializados, sistemáticos e objetivos que auxiliam na compreensão, interpretação e inferência dos dados. Primeiramente foi realizada a codificação dos materiais, depois a definição do elemento que foi submetido a classificação, então a categorização através do agrupamento dos dados por semelhança ou parte em comum, a construção de categorias e, por fim, a interpretação dos conteúdos obtidos (Bardin, 2011).

Esta pesquisa não redundou em riscos para os participantes, que apenas responderam a entrevistas semiestruturadas e questionários com perguntas fechadas. Contudo, havia a possibilidade de ocorrer constrangimentos em função dos participantes terem de se referir a valores, atitudes e crenças. Como não ocorreram tais constrangimentos, não foi necessário encaminhá-los para atendimento psicológico. Os participantes podem ser beneficiados de maneira indireta através da implantação de medidas que possam vir a beneficiá-los, como serviços de apoio psicológico aos estudantes.

## 2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 2.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES

Os dados obtidos a partir do questionário sociodemográfico foram organizados e analisados por meio de porcentagens e médias. Para preservar o sigilo de seus nomes, estes foram substituídos por PF (participante feminino) e PM (participante masculino), seguindo a numeração da ordem da coleta de dados.

Os participantes constituem uma amostra majoritariamente jovem, com idades entre 21 e 47 anos, sendo que a média de idade é de 25,5 anos, cuja maior parte (70%) declarou-se como pertencente ao gênero feminino e 30% ao gênero masculino. Entre estes, 40% são de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública e 60% de IES privadas, sendo 10% da Instituição Privada A e 50% da Instituição Privada B. São distribuídos igualmente entre os períodos do último ano do curso, sendo metade pertencente ao 9º período e a outra metade ao 10º período. 80% são solteiras(os) e 20% casadas. 40% mantêm alguma atividade profissional remunerada (trabalha), com faixa salarial entre 1 e 3 salários mínimos. Com relação à classe social, 70% pertencem a classe média, 20% à classe média baixa e 10% à classe média alta. Sobre a religião, 10% é católica, 10% evangélica, 20% espírita, 10% umbandista, 10% budista, 20% declararam não possuir nenhuma religião e 20% preferiram não declarar. A distribuição daqueles que residem ou não com a família e/ou irmãos foi igual, sendo que metade residia e a outra parte não.

Os dados obtidos relevam que a maioria (80%) não pratica atividade física, sendo que aqueles que praticam (20%) possuem uma frequência que varia de 2 a 4 vezes na semana. Apesar da atividade física estar relacionada com a manutenção da qualidade de vida e diminuição do nível de estresse, nota-se que este percentual é superior ao encontrado por Couto et al. (2019). Percebe-se assim um prejuízo do domínio físico nos participantes, como descrito por Rodrigues et al. (2019).

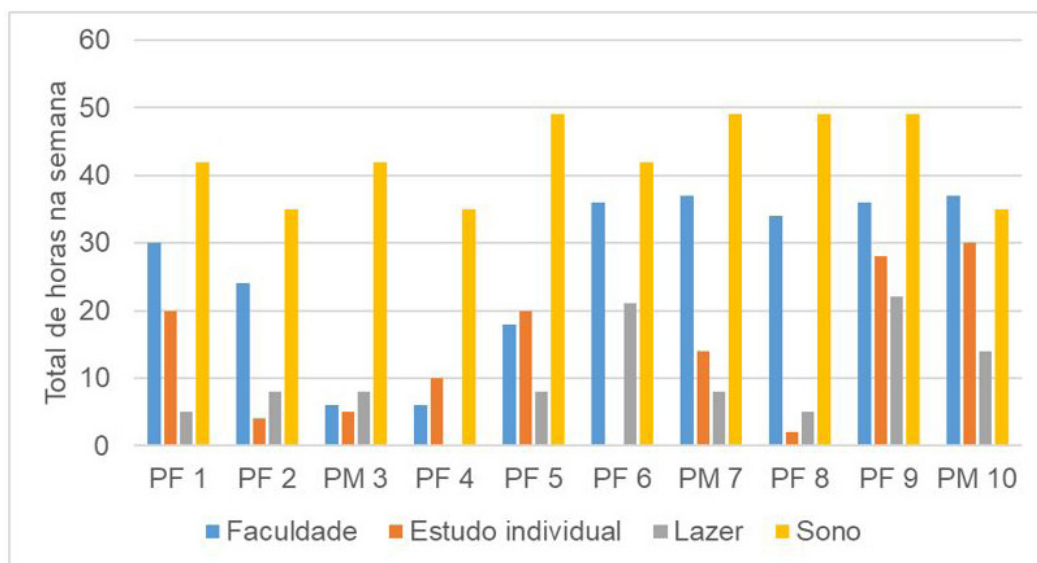
Acerca da terapia, percebe-se que 90% começaram esta antes de iniciarem o estágio clínico, sendo que 10% iniciou o processo concomitantemente ao seu ingresso no estágio. Diante disso, percebe-se a preocupação dos estudantes com o domínio psicológico e com seu fortalecimento (Rodrigues et al., 2019).

De modo geral, 60% dos participantes não fazem uso de nenhuma medicação, enquanto que 40% utilizam medicamentos receitados regularmente, resultado que difere da pesquisa de Coelho et al. (2017), visto que não foi encontrada nenhuma prática de automedicação. Já acerca do consumo alcoólico, 40% não bebem, 20% bebem quinzenalmente, um consumo de baixo risco, e 40% consomem semanalmente, com um possível uso de risco, o que pode estar associado com uma pior qualidade de vida no domínio psicológico, assim como apontado no estudo de Ferro e Oliveira (2019). Além disso, o consumo alcoólico pode ser entendido como um comportamento de risco que pode ser encontrado em até 89,4% dos estudantes universitários (Carleto et al., 2019).

Quando separados por gênero, é possível perceber que o uso de medicamentos receitados é maior entre as PFs (42, 86%) do que entre os PMs (33,33%), e com relação ao consumo de bebidas os PMs são aqueles com consumo semanal mais elevado (66,67%) quando comparados com o consumo das PFs (28,57% semanal e 28,57% quinzenal). Este segundo dado é também percebido na pesquisa de Carleto et al. (2019), que indica o maior consumo de álcool entre estudantes do sexo masculino.

No Gráfico 1 estão dispostas as horas da semana que os participantes dedicam para a faculdade, incluindo disciplinas e estágios (clínicos ou em outras áreas); para estudo individual (leituras complementares, realização de atividades e trabalhos acadêmicos), lazer (atividades voltadas para si, para a interação com amigos e familiares) e o sono. Representados, respectivamente, nas cores: azul, laranja, cinza e amarelo.

**Gráfico 1.** Distribuição das horas na semana por atividade



**Fonte:** Nunes (2019).

Percebe-se que o maior grupo é aquele destinado a horas de sono, que varia entre 35 e 49, com média de 42,7 horas, o que pode se explicar pela maior necessidade de descanso após a realização dos outros 3 grupos que, juntos, somam entre 16 e 86 horas, com média de 49,6 horas semanais. Ainda assim, quando calculadas diariamente, as horas de sono variam entre 5 e sete horas, com média de 6,1 horas, sendo esta uma alteração decorrente do cumprimento das obrigações acadêmicas, como mencionado por Pellá e Magnabosco-Martins (2018).

Foi possível notar que o lazer foi a atividade mais afetada na rotina dos participantes, que variava entre 0 e 22 horas, com média de 9,9 horas semanais. Quando divididos por período, percebe-se um decréscimo do tempo médio de lazer entre o 9º (14 horas) e o 10º (5,8 horas), equivalente a 58,57%, movimento este que está em consonância com a pesquisa de Pellá e Magnabosco-Martins (2018). Com relação à variação do tempo na faculdade, bastante discrepante entre as instituições, é melhor explicado levando-se em conta a

distribuição das disciplinas ao longo do curso, de acordo com a grade curricular de cada uma, como explicado pelos participantes ao responderem o questionário.

Contudo, não foram adicionadas a esse cálculo o tempo dispendido por aqueles que mantinham um trabalho, visto que não estava previsto no questionário sociodemográfico, o que pode ser revisto futuramente. Acredita-se que caso verificadas, as horas de trabalho estariam ainda mais associadas à necessidade de sono e desgaste físico e emocional dos participantes.

## **2.2 CATEGORIAS DE ANÁLISE**

Para a construção das categorias, as entrevistas gravadas foram transcritas na íntegra, então as respostas para cada pergunta foram lidas e fichadas, para fins de visualização geral. Através dos temas mais recorrentes durante a leitura foram elaboradas cinco categorias que representaram as falas de no mínimo seis participantes. Após a visualização geral dos conteúdos das respostas, de acordo com as categorias, foram selecionadas três falas como representantes de cada categoria, que serão apresentadas e discutidas nos tópicos abaixo, de maneira mais detalhada.

### **2.2.1 O DESEQUILÍBRIO DOS PAPEIS SOCIAIS E ATIVIDADES DIÁRIAS**

Durante as entrevistas, cada participante foi questionado sobre os fatores considerados essenciais para a sua saúde mental, como estes realizam a distribuição do seu tempo entre o curso e a vida pessoal; e como sua rotina atual contribui para a qualidade de vida. Diante das respostas, percebe-se que estes valorizam o equilíbrio em suas atividades diárias, porém, no contexto de final de curso, a vida pessoal fica geralmente concentrada nos finais de semana, havendo um excesso de obrigações a serem cumpridas nos outros dias, o que acaba diminuindo o contato com a família e os amigos, como também indicado na pesquisa de Dias Júnior et al. (2023).

A diminuição do contato com amigos e momentos prazerosos encontra-se relacionada com o desgaste, o cansaço físico e mental (Pellá & Magnabosco-Martins, 2018). Deve-se levar em consideração que o domínio social é referido como um dos principais para a qualidade de vida (Carleto et al., 2019). Os participantes encontram dificuldades em balancear sua rotina e o excesso de papéis a desempenhar acaba tornando-se também um estressor (Rios et al., 2019), como descrito nas falas abaixo:

[...] minha rotina atual não contribui em nada para a minha qualidade de vida. A única coisa que eu consigo manter na minha rotina atual é o horário de sono, então religiosamente meia noite eu já estou dormindo e seis horas da manhã eu acordo, mas é somente isso e... nada mais, a rotina de transporte, a rotina de pegar ônibus, a rotina de vir pra faculdade e pra um hospital insalubre, eh... de ir pra clínica e não ter uma clínica adequada, eh... nem ter, né? A clínica na verdade, então tudo isso afeta porque, como eu disse, a maior parte do meu tempo é a universidade, é o trabalho, então se eu não tenho isso ok, eu não tenho qualidade de vida (PF 1, 22 anos).



[...] a minha vida fica muito no sentido acadêmico mesmo, né? A vida pessoal mesmo é fim de semana. Então assim, e às vezes final de semana é o tempo que eu tenho pra estudar e às vezes eu fico meio... como que eu faço, né? Como que eu vou me dividir entre tudo isso, mas geralmente fim de semana é um momento que eu tiro pra poder estudar um pouquinho, né? E também passear, sair pra igreja, eu sou cristã, eu sou evangélica, então eu vou pra igreja, saio com a minha família à noite, saio com o meu esposo, minha filha, durante a tarde no sábado e no domingo, então assim, é mais nesses momentos mesmo. Mas durante a semana é bem raro, raríssimo mesmo, só quando eu vou fazer atividade física, que eu só consigo fazer duas vezes na semana, que aí eu consigo, né? Desopilar um porquinho, mas assim de sair pra se divertir mesmo, só aos fins de semana, assim de uns 15 dias, uma vez na semana (PF 2, 27 anos).

Assim, eu tento aproveitar o máximo o meu tempo, mas às vezes, por questões daqui, no final do curso assim puxar muito da gente, eu acabo ficando aqui o dia todo, então eh... não dou muito valor durante esse tempo aqui à minha vida pessoal, então se fica mais durante a semana voltado para os meus pais e... amigos ficam mais distantes, então eu não consigo, não consigo mais distribuir como antes, eu distribuía melhor a atenção tanto pros meus amigos, quanto pros meus familiares, quanto também ter o tempo de me dedicar à faculdade, porque a gente já chega exaustada em casa e muitas vezes eu acho em casa, nem pra família eu tô dando atenção, chego e durmo, nem janto mais às vezes porque tá cansativo, o sono tá maior do que a fome e eu preciso daquele tempo pra mim poder dormir e poder voltar e fazer o que eu tenho que fazer, então não tá uma distribuição assim certa, direitinho (PF 6, 23 anos).

As participantes percebem que sua qualidade de vida acaba sendo afetada diante do contexto em que estão inseridas, das condições ambientais e dos múltiplos papéis exercidos, que prejudicam seu domínio das relações sociais e também o domínio físico, manifesto pela diminuição do tempo para descanso, lazer e no número reduzido de participantes que conseguem manter uma prática de atividade física regular (Dias Júnior et al., 2023; Couto et al., 2019).

### **2.2.2 A PRESSÃO INTERNA E EXTERNA COMO FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE MENTAL**

Esta categoria reúne os fatores de risco para a saúde mental, bem como relatos voluntários das(os) participantes acerca de suas vivências em momentos de crise, sendo referida principalmente a ansiedade, o estresse, a falta de motivação, o sofrimento apresentado em períodos de provas e em menor quantidade a depressão, com significativo prejuízo da realização de atividades diárias e tendência ao desequilíbrio em seus ritmos pessoais, cuja incidência de ansiedade, cansaço e tristeza é semelhante à apontada por Ferro *et al.* (2019), como mencionado nas falas a seguir:

Eu tô a ponto de enlouquecer, eu num tô fazendo muito, é como eu te falei, não houve uma estratégia e a contribuição pra minha saúde mental é o de realmente chegar no pico do estresse da loucura mesmo, eu já pensei muito, hoje minha ida pra faculdade é arrastada, eu não tenho vontade nenhuma, quando eu levanto de manhã eu já levanto imaginando a noite, porque tem todo um dia até chegar a noite e eu levanto já “eu vou ter que ir na faculdade hoje” e piorou bastante porque nesse último período [...] Aí esse [provas] é o pico mesmo do estresse da loucura, a irritabilidade é muito grande e você quer fuzilar todo mundo, que bom que não somos terroristas, somos um povo pacifista, mas a vontade é essa, é muito desconto de raiva nos outros que num tem nada a ver, isso é bastante, porque, como eu te falei, não existe essa visão do aluno como um ser que trabalha, que tem família, que tem outras coisas pra fazer, na faculdade você é só aluno e conteúdo demais, é muito conteúdo pa pouca pergunta, pa pouca eh... situação. Então assim, é bem constrangedor, é bastante constrangedor esse período de prova, é muito complicado (PF 4, 47 anos).

Eu, nesse período, eu num tive muito equilíbrio em relação a esse ritmo, então eu adoeci, eu tive uma crise depressiva, tenho ansiedade, tenho depressão também e eu decidi seguir o ritmo anterior [...] eu acho que as aulas, a supervisão, o peso de ter que “meu Deus, eu tenho que ajeitar meu TCC, eu tenho que produzir” e a clínica em si, os atendimentos, que você tem que cumprir aquela carga horária, eu acho que deixa muito pesado, então quem, eu por exemplo, vou falar por mim, né? Eu que tenho essa coisa de num deixar nada passar, eu surtei no começo do período, eu “meu Deus, eu num vou dar conta” e eu realmente num dei conta foi de nada, joguei tudo pro ar, faltei 2 semanas, fiquei muito mal em casa [...] quando eu estava em estado depressivo, até ir no banheiro, passava dias sem ir no banheiro, aí acontecia infecções urinárias por passar dias sem ir ao banheiro [...] (PF 8, 25 anos).

[...] é um momento de decisão, é um momento que a gente se pressiona muito mais e além dessa pressão interna, tem todo o externo [...] e se eu pudesse voltar até lá atrás e falar com a D. de 2015.2 eu falaria só pra ter um pouco mais de paciência, pra não deixar a ansiedade tomar de conta [...] (PF 9, 22 anos).

Percebe-se a predominância de sintomas depressivos (incluindo humor irritável), ansiosos, estresse e sobrecarga na fala dos participantes, que parecem estar relacionados diretamente com a pressão externa e interna. Estes níveis preocupantes de sintomas também são encontrados na pesquisa de Krefer e Vayego (2019), em que 42% dos participantes foram estudantes de Psicologia. Os autores apontam para uma prevalência de sintomas depressivos de 85,71% em estudantes do sexo feminino e de 81,82% em estudantes do sexo masculino, estando 28,18% com indícios de sintomas depressivos graves.

A sobrecarga mencionada pelas participantes também é apontada na pesquisa de Pellá e Magnabosco-Martins (2018), que também estudam a realidade dos estudantes de psicologia.

Diante do desgaste emocional e físico das participantes, relacionado por elas a um conjunto da pressão interna (autocobrança) e externa (atividades do curso, a não consideração do aluno como um ser que possui outros papéis fora da instituição), percebe-se que o adoecimento faz parte do percurso destas, assim como dos demais estudantes entrevistados, em momentos de “surto” e “crises” de ansiedade e depressão, situações comumente encontradas na pesquisa de Bastos, Maria, Oliveira e Ferreira (2018), bastante referidos nos discursos, que encontram seu pico em momentos de provas, para os quais os alunos não encontram tempo para estudar, o que aumenta a insegurança e a irritabilidade.

Contudo, foi encontrada uma diferença entre esses períodos de provas para cada instituição, pois os alunos da Pública relataram não ter mais provas no último período e que quando as tinham conseguiam negociar com os professores e distribuí-las melhor, sendo que os alunos da Instituição Privada A e da B, diante das chamadas “semanas de provas”, foram os mais afetados pela dinâmica das instituições, apresentando maior nível de ansiedade, o que corrobora a pesquisa de Silva et al. (2023) sobre a ansiedade cognitiva de provas.

Além disso, os presentes dados são semelhantes aos encontrados na pesquisa de Almeida e Duarte (2023, p. 87), na qual são apontados como fatores de risco:

[...] questões internas e externas como pressões advindas do contexto familiar e escolar, carga horária extensa de disciplinas que seguem um modelo compartimentado tradicional, exigência institucional e familiar por notas altas, comparação de desempenho entre os alunos, auto cobrança, expectativas e escolhas relacionadas ao futuro, entre outros inúmeros fatores.

### **2.2.3 A PROMOÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO POR MEIO DA TERAPIA**

Esta categoria refere-se à principal estratégia de *coping* das(os) estudantes: a terapia. Foi bastante mencionado o autoconhecimento e o aprendizado a partir dos momentos de crise, que despertou-lhes o autocuidado para que pudessem concluir o curso sem maiores intercorrências. A terapia, também associada ao curso que escolheram, mostra-se crucial para a sua continuidade. Por se tratar de um recurso utilizado pelos participantes empregado diante de situações estressoras, constitui-se como uma estratégia de enfrentamento, que também foi indicada na pesquisa de Rosendo, Meireles, Cardoso, Bandeira, Paula & Barroso (2022), como demonstrado nas falas abaixo:

Assim, olha, eu amadureci demais, principalmente no sentido de ouvir, mas acho que a gente da psicologia aprende nesse curso a ouvir, a gente está em uma sociedade em que todo mundo quer falar e a gente pouco se ouve e pouco ouve as pessoas, e assim, dentro do curso eu aprendi que muitas vezes eu precisava me ouvir, né? Que muitas vezes eu tava sendo uma pessoa incoerente, eu tava sendo uma pessoa egoísta, eu tava sendo uma pessoa até um pouco narcisista mesmo, né? E assim, dentro do curso eu fui me percebendo através, não só através das aulas

em si, mas através da terapia, né? Que me ajuda bastante, eu digo que se eu puder fazer terapia a minha vida inteira eu vou fazer, porque é algo que faz sentido pra mim e é algo que eu consigo me perceber, né? Me perceber como ser humano, né? Diante de todos esses papéis que eu exerço, eu consigo me perceber em cada um deles, né? Então assim, evolui muito durante o curso [...] (PF 2, 27 anos).

[...] você tem que procurar a terapia, não só você que tá no curso, mas como todo mundo que tem algum problema, que passou ou passa por alguma coisa, buscar um profissional que te ajude a lidar com isso e é o que eu tenho feito desde mais ou menos o terceiro bloco, tenho trabalhado bastante coisa [...] eu acho que começar pela busca da terapia, acho que foi uma que, poxa, fez muita diferença pra mim, acho que como a maioria das pessoas eu busquei num momento de muito sofrimento e... mas apesar disso, trabalhando aquele momento de mais angústia, mas à medida que eu fui conseguindo trabalhar aquilo, outros pontos que estavam presentes, que tinham a ver com o meu sofrimento também vieram em terapia, então eu acho que essa foi minha principal estratégia de enfrentamento [...] (PM 3, 23 anos).

Cara, eu acho que a terapia em si, se eu num tivesse na terapia eu num tava sustentando muita coisa, talvez num teria até aguentado, teria surtado ou teria desistido do curso ou alguma coisa nesse sentido, mesmo eu gostando muito do curso, mas a terapia em si, falando especificamente dela, ela foi algo que foi um divisor de águas assim, ela que realmente me sustenta e que me deu, me dá de certa forma, a saúde mental que eu preciso, que eu necessito, mesmo que seja pouca, pra eu continuar no curso [...] (PM 7, 21 anos).

Assim, manter o equilíbrio do domínio psicológico mostra-se relevante para a manutenção da qualidade de vida dos participantes, aspecto este bastante afetado pela presença de estressores, como mencionado na categoria anterior, sendo uma prática de autocuidado realizada por todos os participantes, contribuindo para seus crescimentos pessoais e profissionais. Por outro lado, a busca por acompanhamento psicológico pode também ser um indicativo para processos de adoecimento, como mostrado na pesquisa de Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020).

Rosendo et al. (2022) apontam a importância da psicoterapia para a resiliência e boa adaptação ao contexto acadêmico. Ela pode ser entendida como uma estratégia de enfrentamento focada no autoconhecimento que pode contribuir para a promoção da saúde mental e redução dos índices de desistência. Apontam ainda a importância da construção de bons hábitos de vida para a superação desta etapa da vida dos estudantes.

## 2.2.4 A EVITAÇÃO DE SITUAÇÕES ESTRESSORAS EM FUNÇÃO DOS ESTUDOS

Outra estratégia relatada foi a evitação de situações estressoras em função dos estudos, caracterizada pela diminuição da autocobrança e realização das atividades de forma a não adoecer. Para isso, os participantes passaram por um processo de racionalização/ressignificação da situação estressora (tarefa a cumprir), o que diminuiu o impacto desta sobre eles, como relatado abaixo:

Primeiro a gente surta. Aí depois... não, é sério, primeiro você fica desesperado, aí você chora alguns dias, dependendo do que seja. Se seu orientador lhe mandar defender assim, daqui a cinco dias, você surta um pouco, mas depois você vai se acalmando e fala assim “eu não vou ficar doida por isso, isso não é tudo na minha vida, é parte dela, mas não vou morrer por isso, ninguém morre por chorar”, é como minha avó diz, então ninguém morre por fazer o TCC, então tá tranquilo assim, vai e dá certo (PF 1, 22 anos).

Bom, eu tento lidar com a maneira como eu falei, de não ficar me cobrando muito sabe? Pronto, eu dou conta de fazer isso daqui fim de semana, então se eu precisar entregar, por exemplo, tenho um trabalho pra entregar daqui uns dois dias, foi passado hoje e eu tenho que entregar daqui há dois dias, eu vou fazer o melhor que eu puder pra entregar daqui há dois dias, mas eu também não vou ficar doida se não sair da melhor maneira que eu acho, que eu poderia fazer, porque o meu melhor eu fiz ali, se não foi suficiente, paciência, eu vou ter a nota que for adequada praquilo ali que eu fiz, mas eu não vou ficar me cobrando “ah, eu podia ter feito assim, ah, se eu tivesse mais tempo, ah, e se, e se não sei o quê”, não, eu ficava muito assim nesse movimento, mas hoje não, eu dou conta de fazer isso aqui, eu não vou pirar por causa disso aqui, eu vou fazer da maneira que eu dou conta e ponto, é isso (PF 2, 27 anos).

Eu acho que os meus amigos, tanto os da universidade quanto os fora dela, a minha família e o meu relacionamento são o que me proporciona essa saúde mental e no decorrer da universidade eu aprendi que não vale a pena perder minha vida por causa da universidade, devido a vários momentos de crise de ansiedade (PF 5, 23 anos).

Percebe-se assim que a forma como cada sujeito enfrenta a situação reflete-se diretamente na diminuição ou aumento do sofrimento psíquico e que minimizar o impacto de uma tarefa com prazo a cumprir tem se mostrado efetivo para as(os) entrevistadas(os), em um método ativo cognitivo, conforme indicado na pesquisa de Vieira-Santos e Silva (2022). Embora estejam cientes de que podem não atingir o desempenho máximo, conseguem manter sua saúde mental e estabelecer um *equilíbrio*.

## 2.2.5 NECESSIDADE DE MUDANÇAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL E MELHORIA DO CURSO DENTRO DAS INSTITUIÇÕES

Nesta categoria são reunidas as sugestões referentes aos aspectos que poderiam ser melhorados no curso e que poderiam promover saúde mental dentro das instituições. As respostas, de modo geral, referem-se principalmente à infraestrutura das instituições, à distribuição da carga horária e grade curricular, de acordo com a necessidade percebida pelos próprios sujeitos, pois percebe-se que a maior insatisfação dos estudantes é com relação ao meio ambiente, dado também apresentado por Rodrigues et al. (2019). Vale ressaltar que, quando avaliada pelas(os) participantes, 70% relatam que a faculdade não contribui para sua saúde mental, 20% acreditam que contribui pouco e 10% considera a instituição boa, mas acrescenta que esta poderia reduzir o ritmo nos últimos períodos. Algumas das sugestões são apresentadas a seguir:

Olha, em se tratando de uma universidade pública, a gente, percebo assim muito que a infraestrutura, a gente não tem uma infraestrutura boa, nós não temos por exemplo, às vezes horários definidos, às vezes os professores querem, na verdade é como se a grade fosse integral, né? E sabe-se que os alunos que são de universidade pública eles não têm uma aquisição financeira muito boa, então 99% dos alunos precisa de um estágio, precisa trabalhar, precisa pra às vezes pagar passagem, pagar xerox e às vezes a gente não tem o auxílio da própria universidade no sentido de organizar horários [...]. A infraestrutura da própria universidade e também a questão do horário, dos horários mais definidos, de forma que os alunos tenham possibilidade de fazer atividades extras, até pra ganhar experiência, né? Pra poder se aventurar melhor no mercado de trabalho (PF 2, 27 anos).

Os fatores que eu considero essencial... eu acredito que um dia livre, um dia que a gente num faça nada, acho muito importante, porque todos os dias da semana, meu Deus do céu, muito pesado no caso, também, como eu tô final de curso também, uma redução das disciplinas e aí ficar um pouco mesmo só com o TCC, a clínica, no caso da Psicologia, mas realmente isso assim, também o lugar proporcionar o espaço e proporcionar algumas coisas assim que favoreçam a saúde mental da gente, uma sala de descanso ou alguma coisa nesse sentido, mas sobretudo pela diminuição da carga horária, que pesa bastante na saúde mental da gente, muita coisa pra dar conta, né? Atendimento, TCC, as disciplinas, trabalhos, eu acredito que seja essencial pra saúde mental seja olhar pra essas cargas horárias, o horário de desempenho que a coordenação coloca pra gente e dar uma mudada nisso [...] (PM 7, 21 anos).

[...] você vê, você olha que você tem 7 matérias, você pensa que num é complexo, num é complicado, mas é extremamente corrido, você num faz nada na tua vida a não ser dedicar a esses estudos e a Instituição Privada B eu acho que ela peca muito nessa questão do, por exemplo, não ter uma área de lazer pro aluno, digamos que a área de

lazer aqui seria a praça de alimentação e a gente vive aqui dentro e a gente num sente esse conforto e aqui, por exemplo, na sala de aula, a gente passa grande parte olhando pra essas paredes brancas, parece que tá virando uma prisão basicamente, num tem um momento de descontração, pra você esquecer que “ah, você tem TCC pra fazer”, “ah, você tem um monte de paciente pra atender”, acho que é isso (PM 10, 22 anos).

Percebe-se assim que os estudantes reivindicam uma série de melhorias que podem contribuir para o seu bem-estar nas instituições, onde passam a maior parte de seu tempo, cuja distribuição dos horários não favorece o desempenho de outras atividades fora da instituição, aspecto este relacionado à organização do curso, havendo uma incongruência entre o debate acerca de saúde mental em sala de aula, quando o próprio curso não promove esta aos alunos (Yosetake, Camargo, Luchesi, Gherardi-Donato & Teixeira, 2018; Balde et al., 2023).

Caso se mantenha este cenário, a tendência é que o adoecimento dos alunos aumente, o que pode contribuir para o consumo de álcool, assim como quadros psicopatológicos e o isolamento, como mencionado por Carleto et al. (2019) e Ferro et al. (2019), sendo assim necessária modificações para a promoção da saúde mental dos alunos, tais como as sugeridas, que podem ser implantadas dentro das possibilidades de cada instituição, em um processo de mediação.

Além disso, podem ser implementadas ações pelo psicólogo escolar educacional da IES, presentes na Instituição Pública e Privada B, tendo em vista que outros participantes também mencionaram a falta de ações específicas, grupais ou individuais, voltadas para eles de modo específico, que pudessem suprir as necessidades de escuta e acolhimento. Dessa maneira, importância de serviços e programas de saúde mental voltados aos discentes é indicada nas pesquisas de Romanini e Gumucio (2023) e Gomes, Letiã, Santos e Zanotti (2023).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da pesquisa realizada evidencia-se que a saúde mental das(os) graduandas(os) está relacionada ao equilíbrio entre vida pessoal, amigos, família, estudos, trabalho e sono. A interação social, o lazer, o sono e a prática de exercícios físicos acabam ficando em segundo plano diante das exigências de carga horária do curso, o que deixa as(os) alunas(os) divididas(os) entre estudar ou reservar um tempo para si. Esse processo, como mencionado por elas(es), também está relacionado ao número de papéis desempenhados nos diversos espaços que ocupam na sociedade, aspecto que consideram como negligenciado pelas instituições.

A distribuição do tempo é percebida como desigual, tendo em vista que a vida pessoal é delegada aos finais de semana. A vida acadêmica adentra a vida pessoal destes, ocupando uma proporção bem maior de tempo com obrigações a cumprir, tais como trabalhos, atendimentos, o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), aulas e provas, em uma carga horária extensa, o que contribui para o cansaço e adoecimento destes, manifesto principalmente através da ansiedade e depressão relatadas.

Foi possível verificar a utilização de duas estratégias de enfrentamento de método ativo cognitivo praticadas pela maioria do grupo: a terapia e a evitação de situações estressoras em função dos estudos. Esta primeira foi referida como um alicerce para as(os) participantes, que os ajuda a lidar com as situações estressoras do curso, promove seu autoconhecimento e estimula o autocuidado através da percepção de seus limites. A segunda refere-se à uma atitude necessária após a vivência de momentos de crise, em que viram que não valia a pena sacrificar-se física e emocionalmente para dar conta das exigências e passaram a cobrar-se menos, entregando trabalhos dentro de suas possibilidades de tempo e do que podiam produzir, diminuindo também o nível de sofrimento.

Foi possível perceber que os fatores de risco para a saúde mental apontam para os aspectos externos: infraestrutura das instituições, cobrança da instituição por meio de prazos, distribuição e organização da carga horária do curso, não consideração do aluno como um ser que possui diversos papéis sociais e a escassez de atividades de promoção da saúde mental. Com relação aos fatores de risco voltados aos aspectos internos pode-se citar: a autocobrança, a pouca utilização de estratégias de enfrentamento e o desequilíbrio no ritmo pessoal.

Tais achados chamam a atenção para o desenvolvimento futuro de problemas de rendimento acadêmico, para a piora e/ou desenvolvimento de quadros depressivos, que podem se relacionar com casos de suicídio entre os graduandos, tendo em vista a carência de ações voltadas para a sua prevenção e escuta desses sujeitos, que utilizam dos recursos individuais disponíveis para permanecerem no curso e evitar a ocorrência de novas crises.

Assim, esta pesquisa veio a contribuir para a compreensão da temática do ponto de vista dos próprios sujeitos, em maior profundidade, através das crenças, valores e atitudes comuns ao grupo, diante da carência de pesquisas qualitativas sobre os fatores de risco para a saúde mental e estratégias de enfrentamento de universitários, e principalmente, tendo o curso de Psicologia como foco, pois grande parte do referencial encontrado refere-se aos cursos de Enfermagem e Medicina.

Percebem-se como limitações da pesquisa: o número reduzido de sujeitos, que dificulta a generalização dos achados para outras amostras da população; a carência de estudos qualitativos para a comparação dos resultados; e a necessidade de inclusão de outras atividades no questionário sociodemográfico, tais como horas de trabalho e de convívio familiar, que poderiam auxiliar na compreensão mais aprofundada da divisão dos papéis exercidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J., Duarte, M. B. (2023). Fatores de risco e de proteção e seus impactos na saúde mental de discentes da educação profissional e tecnológica de nível médio. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, [s. l.], v. 7, n. 2, p. 86-106.
- Balde, M. S., Galvão, D. O., Figueiredo, C. F. S., Leandro Neto, J., Rodrigues, T. A. & Galvão Filho, D. P. (2023). Estilo de vida, saúde mental e desempenho acadêmico



- de estudantes de uma pós-graduação EAD no contexto da pandemia de Covid-19. *Humanum Sciences*, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 66-74.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bastos, E. M., Maia, A. M., Oliveira, C. L. F. & Ferreira, S. N. (2018). Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa. *Encontros de Iniciação Científica UNI7*, [s. l.], v. 8, n. 1.
- Brasil. (2012). Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012*. Diário Oficial da União.
- Brasil. (2016). Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 510 de 7 de abril de 2016*. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, n. 98.
- Brasil. (2018). Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 580 de 22 de março de 2018*. Diário Oficial da União.
- Brondani, M. A., Hollerbach, M. D., Silva, G. P., Pinto, E. R. & Corrêa, A. S. (2019). Depressão em estudantes universitários: fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto. *Disciplinarum Scientia Saúde*, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 137-149.
- Carleto, C. T., Cornélio, M. P. M., Nardelli, G. G., Gaudenci, E. M., Haas, H. J. & Pedrosa, L. A. K. (2019). Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, [s. l.], v. 7, n. 1, p. 53-63.
- Couto, D. A. C., Saint-Martin, D. R., Molina, G. E., Fontana, K. E., Junqueira Júnior, L. F. & Porto, L. G. G. (2019). Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, [s. l.], v. 41, p. 322-330.
- Dias Júnior, S. A., Soares, E. A., Resck, Z. M. R., Nogueira, D. A., Monteiro, C. A. S. & Terra, F. S. (2023). Qualidade de vida em acadêmicos de enfermagem e de medicina de uma universidade pública. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 27, n. 1.
- Ferro, L. R. M. & Oliveira, A. J. (2019). Qualidade de vida e o uso de álcool, tabaco e outras de drogas entre estudantes universitários. *Psique-Anais de Psicologia*, [s. l.], v. 15, p. 51-72.
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (6ª ed.). Atlas.

- Gomes, L. M. L. S., Leitão, H. A. L., Santos, K. M. C. & Zanotti, S. V. (2023). Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 39, e40310.
- Jardim, M. G. L. & Castro, T. S. & Ferreira-Rodrigues, C. F. (2020). Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 25, n. 4, p. 645-657.
- Krefer, L. & Vayego, S. A. (2019). Prevalência de sintomas depressivos em estudantes universitários. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, Florianópolis, v. 11, n. 28, p. 170-181.
- Minayo, M. C. S. (2012). Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 17, p. 621-626.
- Oliveira, R. A. & Vêras, R. M. (2023). Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. *APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia*, Vitória da Conquista, n. 30, p. 137-158.
- Pellá, L. M. & Magnabosco-Martins, C. R. (2018). Vidas em formação: narrativas de acadêmicos sobre a experiência na graduação em Psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, v. 7, n. 3, p. 375-389.
- Rios, M. G. V., Mascarenha, L. V. R., Souza, K. S., Olebar, D. T. C. R., Paiva, M. C. E. & Silveira, A. O. (2019). Adoecimento e sofrimento psíquico entre universitários: estado da arte. *Humanidades & Inovação*, [s. l.], v. 6, n. 8, p. 23-31.
- Rodrigues, D. S., Silva, B. O., Souza, M. B. C. A. & Campos, I. O. (2019). Análise da qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Saúde em Foco*, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 3-16, 2019.
- Romanini, M. & Gumucio, L. O. (2023). Serviços e programas de saúde mental discente: acesso, informações e oferta em sites de instituições federais de ensino superior. *APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, Vitória da Conquista, n. 30, p. 159-176.
- Rosendo, L. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Bandeira, M. B., Paula, W. & Barroso, S. M. (2022). Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, [s. l.], v. 42, p. e242788.
- Silva, P. G. N., Santos, P. F., Araújo, G. R., Cunha, L. R. L., Neres, S. M. I., Oliveira, L. B. S., Medeiros, P. C. B. et al. (2023). Ansiedade cognitiva de provas e procrastinação

acadêmica: um estudo com universitários do Brasil. *Revista Educação e Humanidades*, [s. l.], n. 21, p. 415-439.

Vieira-Santos, J. & Silva, G. M. (2022). Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Psicologia Argumento*, [s. l.], v. 40, n. 108.

Vinuto, J. (2016). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, [s. l.], n. 44.

Yosetake, A. L., Camargo, I. M. L., Luchesi, L. B., Gherardi-Donato, E. C. S. & Teixeira, C. A. B. (2018). Estresse percebido em graduandos de enfermagem. SMAD. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, [s. l.], v. 14, n. 2, p. 117-124.

