

**Artigo**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Saislany Sheury Rafael Lúcio<sup>1</sup>  
Lucilene Gomes da Silva Medeiros<sup>2</sup>  
Daniela Ribeiro Barros<sup>3</sup>  
Olívia Dayse Leite Ferreira<sup>4</sup>  
Giovani Amado Rivera<sup>5</sup>

**RESUMO** - O ingresso como também a conclusão do curso superior são marcados por momentos de mudanças, frustrações, conquistas, temores, pressões, cobranças e angústias que são inerentes ao meio acadêmico, podendo desencadear nos estudantes sintomas de estresse e ansiedade. A ansiedade é um estado emocional vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. O estresse é caracterizado como uma reação interna do organismo vivo quando experimenta situações as quais são percebidas pelo seu aparelho sensorial, como ameaçadoras ao seu bem-estar, físico ou psicológico. Partindo desse pressuposto, este estudo tem por objetivo verificar os níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários ingressantes e concluintes. A amostra foi composta por 74 estudantes de uma instituição de ensino superior, com média de idade de 22,4 anos ( $DP = 5,7$ ), sendo 11 do sexo masculino (14,9%) e 63 do sexo feminino (85,1%). Para coleta de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico, o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). As análises dos dados apontaram que estudantes ingressantes são mais estressados, 65,0% na fase de alerta e 57,9% na fase de exaustão, enquanto os estudantes concluintes foram mais ansiosos, 66,7% apresentaram ansiedade severa. Diante desses resultados, pode-se perceber a necessidade de um apoio psicológico aos

---

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Bacharelado em Psicologia das Faculdades Integradas de Patos-FIP, Patos, PB, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Patos-FIP, Patos, PB, Brasil.

<sup>3</sup>Docente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Patos-FIP, Patos, PB, Brasil.

<sup>4</sup>Docente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Patos-FIP, Patos, PB, Brasil.

<sup>5</sup>Docente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Patos-FIP, Patos, PB, Brasil.



### Artigo

universitários, tanto os ingressantes, que estão vivenciando uma fase de adaptação, quanto os concluintes que estão em uma etapa de transição, da vida acadêmica para o mercado de trabalho.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Estresse; Estudantes Universitários.

**ABSTRACT** - Anxiety is a vague and unpleasant emotional state of fear and apprehension characterized by tension or discomfort derived from anticipation of danger, from something unknown or strange. Stress is characterized as an internal reaction of the living organism when it experiences situations which are perceived by its sensory apparatus, as threatening to its well-being, physical or psychological. The entrance as well as the completion of the higher course are marked by moments of changes, frustrations, conquests, fears, pressures, charges and anguish that are inherent to the academic environment, which can trigger in students symptoms of stress and anxiety. Based on this assumption, this study aims to verify levels of anxiety and stress in university students entering and completing. The sample consisted of 74 students from a higher education institution, with a mean age of 22.4 years (SD = 5.7), 11 males (14.9%) and 63 females (85,1%). A sociodemographic questionnaire was used to collect data, the Lipp Stress Symptom Inventory (ISSL) and the Beck Anxiety Inventory (BAI). Data analysis indicated that incoming students were more stressed, 65.0% in the alert phase and 57.9% in the exhaustion phase, while the concluding students were more anxious, 66.7% presented severe anxiety. In view of these results, it is possible to perceive the need for psychological support to university students, both the students who are experiencing an adaptation phase and those who are in the transition phase from academic life to the labor market

**Keywords:** Anxiety; Stress; University students.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, a ansiedade e o estresse estão muito em evidência, afetando o desempenho acadêmico de estudantes universitários. Esses construtos estão presentes em determinados momentos da formação acadêmica, mas tornam-se mais



### Artigo

predominantes em algumas situações específicas, a exemplo do ingresso e saída desses universitários do curso superior. Ao decorrer do percurso acadêmico o estudante é confrontado com circunstâncias geradoras de pressão psicológica e ansiedade (CRUZ et al., 2010).

A ansiedade caracteriza-se como um estado emocional vago e desagradável de medo e apreensão, marcado pela presença de tensão ou desconforto decorrente da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (ALLEN; LEONARD; SWEDO, 1995; SWEDO; LEONARD; ALLEN, 1994), citados por Castillo et al. (2000) levando a uma inquietação e perturbação psicológica que está interligada com pensamentos relacionados ao futuro.

Os sintomas psicológicos da ansiedade entre os estudantes incluem sentimentos de nervosismo antes de uma aula, pânico, esquecimento durante uma avaliação de aprendizagem, impotência ao fazer trabalhos acadêmicos, ou a falta de interesse em uma matéria difícil (CARVALHO et al., 2015, p1290). Esses sintomas podem apresentar níveis normais de ansiedade, relacionados com fenômeno fisiológico responsável pela adaptação do organismo em situações de perigo (BENUTE et al., 2009). Mas quando foge da normalidade, desencadeia sintomas patológico, podendo desenvolver algum transtorno de transtorno de ansiedade que afetam o desenvolvimento psicológico do indivíduo, que acabam comprometendo o seu rendimento acadêmico. O Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-V) apresenta os transtornos de Ansiedade como transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas a eles.

Segundo os estudos de Castillo et al. (2000), pode-se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica avaliando se a reação ansiosa é de curta permanência, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. Dessa maneira, a partir dessa diferenciação pode-se propor uma intervenção psicológica voltada para a amenização dos sintomas, ocasionados pela ansiedade patológica, levando os indivíduos acometidos pela mesma a desfrutarem de uma melhor qualidade de vida.

Além dos sintomas de ansiedade, a vida acadêmica é caracterizada por um ambiente estressante no qual os acadêmicos têm a responsabilidade de aprender uma profissão e preparar-se para esse futuro profissional (ASSIS et al., 2013). De modo geral, o *stress* significa uma reação interna do organismo vivo quando experimenta situações as quais são percebidas pelo seu aparelho sensorial, como ameaçadoras ao seu bem-estar, físico ou psicológico (MILSTED; AMORIM; SANTOS, 2009).



### Artigo

O estresse é desencadeado a partir de “estressores” advindos do meio externo (como frio e calor), do ambiente social (como o trabalho insalubre) e do mundo interno (como as alegrias, os medos e angústias) (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007) e acompanhados de sintomas físicos mais comuns como fadiga, dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náuseas, tremores, extremidades frias e resfriados constantes (ASSIS et al., 2013). No ambiente acadêmicos, os fatores estressores e e sintomas vão surgir de acordo com o momento vivenciado pelos acadêmicos. Desse modo, a inconstância de emoções torna-se algo presente na vida dos estudantes, sendo que os mesmos vivenciam situações de instabilidade e estabilidade podendo desenvolver sintomas de estresse.

Quando o estresse se torna excessivo produz consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor (ROSSETTI et al., 2008).

Sabe-se que o ser humano precisa de estímulos para desenvolver suas funções cotidianas, ou seja, estar em um estado de alerta temporário (LACERDA, 2015). Porém, quando este estado de vigília é vivenciado de forma constante, fugindo da normalidade, acaba prejudicando o desenvolvimento psicológico, emocional, interpessoal e acadêmico dos indivíduos.

Sendo assim, o ambiente que colaboraria na aquisição de conhecimentos e que seria a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, ocorrendo assim uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007, p.67).

O ingresso na vida acadêmica é caracterizado pela expectativa e mudanças que exigem adaptações a uma nova realidade, interferindo no desenvolvimento pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social dos estudantes. Essa nova realidade pode gerar ansiedade e estresse a ponto de interferir no seu desempenho acadêmico (SCHLEICH, 2006), podendo constituir-se em um período de vulnerabilidade e acarretar repercussões para o desenvolvimento psicológico dos universitários (PEREIRA et al., 2008). Outro momento de vulnerabilidade corresponde à conclusão do curso, em que o estudante estará diante de novas tarefas que exigirão adaptação ao estágio, trabalho de conclusão de curso, a saída da educação superior a inserção no mercado de trabalho (SCHLEICH, 2006).

Ao tentar alcançar resultados favoráveis no meio acadêmico, o estudante, ao continuar na universidade, passa por transformações cognitivas, emocionais e



### Artigo

comportamentais, desde o ingresso na universidade até os períodos finais do curso (GOMES; SOARES, 2013). Essas transformações estão relacionadas aos momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007), decorrentes das pressões e cobranças inerentes aos meios acadêmicos. Diante desses aspectos, o estudante adentra no meio universitário com uma percepção, e começa a se moldar no decorrer da formação, levando ao amadurecimento enquanto ser humano e profissional, por isso, é de suma importância para aqueles que idealizam um futuro promissor.

Em seus estudos, Freire e Martins (2011 apud CARVALHO et al., 2015), consideram que o ingresso e a permanência do estudante no ensino superior são acompanhados por muitas expectativas, sendo um período determinante na vida da pessoa, uma vez que essa escolha irá influenciar sua existência futura.

Segundo Torquato et al. (2015, p.142) são vários os fatores que durante a vida acadêmica podem desencadear uma alteração no desempenho do estudante como vícios, cobrança de professores, hábitos individuais e responsabilidades que o aluno cumpre e que eles alteram o desempenho acadêmico, pois alteram a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem.

Os estudantes são direcionados a realizarem muitas atividades que quando não são planejadas e ajustadas pelos mesmos, podem sobrecarregá-lo gerando um aumento da ansiedade normal do indivíduo, podendo desencadear sintomas psicológicos.

A conclusão do ensino superior caracteriza-se por um sentimento de conquista e vitória, no entanto, é marcada pelas tensões decorrentes de questionamentos pessoais sobre as preparações profissional e científica recebidas e a futura entrada no mercado de trabalho (COSTA; OLIVEIRA, 2015). Assis et al.(2013), acrescentam que é principalmente no último, que o acadêmico está sujeito a um turbilhão de reações emocionais diversas, constituindo-se, assim, num momento de maior estresse.

Mediante as considerações acima, o presente trabalho propõe analisar os níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários ingressantes e concluintes de uma Instituição de Ensino Superior, dessa forma, pretende-se elucidar a seguinte questão: o estresse é mais presente em estudantes concluintes, e a ansiedade em estudantes ingressantes? O interesse pela pesquisa surgiu a partir das vivências e observações realizadas no decorrer da formação acadêmica, voltadas para inseguranças, medos e angústias; estes resultantes de cobranças e prazo exigidos pelos professores e instituição, geradoras de estresse e ansiedade em estudantes universitários, e da tentativa de compreender em quais momentos esses estados emocionais se fazem mais presentes.



## Artigo

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de campo de cunho quantitativo, de amostragem não probabilística, realizado em uma instituição de ensino superior, localizada no interior da Paraíba. A população foi composta por 74 estudantes, sendo 37 ingressantes e 37 concluintes do curso de Psicologia. A amostra foi realizada com uma população de ambos os sexos de uma faixa etária que variou entre os 16 e 50 anos de idade.

Inicialmente o projeto dessa pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa das Faculdades Integradas de Patos- PB e aprovado como consta pelo CAAE 80473317.9.000.5181. Para coleta de dados foram utilizados um questionário sociodemográfico e dois instrumentos de avaliação: o Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) desenvolvido por Lipp (2000) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) traduzido por Cunha (2001).

O Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens e adultos, e apresenta um total de 37 itens, divididos em três fases: alerta, resistência e exaustão, sendo que os sintomas por muitas vezes podem se repetir em intensidade e seriedade maiores nas demais fases (ROSSETTI et al., 2008). O Inventário de ansiedade de Beck (BAI), é composto por 21 itens, numa escala de 4 pontos com graus de seriedade crescente de sintomas de ansiedade, que variam do grau mínimo, leve, moderada e severa.

Foi utilizado para a análise dos dados o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*; versão 22), em que as análises de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e o teste Qui-quadrado foi utilizado com as variáveis categóricas do estudo. O nível de significância utilizado nas decisões dos testes estatísticos foi de 5%.

### RESULTADOS

A partir dos resultados obtidos na pesquisa, em relação aos dados sociodemográficos, 74 estudantes participaram do estudo, sendo 11 do sexo masculino (14,9%) e 63 do sexo feminino (85,1%) e a idade média foi de 22,4 com um desvio



**Artigo**

padrão de 5,7. Com relação ao estado civil a maioria apresentou-se solteiro (70,3%), e de religião católica (58,9%). Conforme descrito na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição dos dados categóricos da amostra (N=74).

Variáveis		F	%
Sexo	Masculino	11	14,9
	Feminino	63	85,1
Estado civil	Solteiro	53	70,3
	Casado	14	18,9
	Separado(a)	1	1
	Outros	7	9,5
Religião	Católica	51	58,9
	Evangélica	18	24,3
	Espírita	2	2,7
	Outras	3	4,1

De acordo com a Tabela 2, dos 74 alunos que responderam ao instrumento a maioria exibiram níveis de ansiedade entre mínimo (35,1%) e moderado (31,1%).

Tabela 2. Distribuição de frequência dos níveis de ansiedade.

Variáveis	F	%
Grau Mínimo	26	35,1
Ansiedade Leve	19	25,7
Ansiedade Moderada	23	31,1
Ansiedade Severa	6	8,1

Em relação aos níveis de ansiedade dos grupos de ingressantes e concluintes, pode-se observar que dos 37 ingressantes a maioria apresentou ansiedade mínima (46,2%) e moderada (65,2%). Dos 37 concluintes a maior parte apresentou ansiedade



**Artigo**

leve (57,9%) e severa (66,7%). Dessa maneira os concluintes demonstraram-se com níveis de ansiedade mais elevados que ingressantes, conforme descrito na Tabela 3.

Tabela 3. Qui-Quadrado da relação entre os níveis de ansiedade e o grupo de ingressantes e concluintes.

Grupo	Ansieda de Mínima	%	Ansieda de Leve	%	Ansieda de Modera da	%	Ansieda de Severa	%
Ingressantes	12	46,2	8	42,1	15	65,2	2	33,3
Concluintes	14	53,8	11	57,9	8	34,8	4	66,7

$p > 0,33$

Quanto à frequência das fases de estresse, dos 74 estudantes, a maioria apresentou-se na fase alerta (27,0%) e resistência (73,0%). Como pode ser visto na Tabela 4.

Tabela 4. Distribuição de frequência das fases de estresse.

Variáveis	F	%
Alerta	20	27,0
Resistência	54	73,0
Exaustão	19	25,7

Com relação as fases do estresse, pode-se verificar que dos 37 alunos ingressantes a maioria pontuou nas fases alerta (65,0%) e exaustão (57,9%). Quanto os concluintes, dos 37 que responderam a pesquisa a maior parte apresentou-se na fase resistência (50,0%) e exaustão (42,1%). Dessa maneira pode-se observar na Tabela 5, que os ingressantes apresentaram-se mais estressados que os concluintes.





**Artigo**

Tabela 5. Qui-Quadrado da relação entre as fases de estresse e o grupo de ingressantes e concluintes (N=74).

Grupo	Alerta (Fase 1)	%	Resistência (Fase 2)	%	Exaustão (Fase 3)	%
Ingressantes	13	65,0	27	50,0	11	57,9
Concluintes	7	35,0	27	50,0	8	42,1

$p > 0,66$

Na relação das variáveis dos graus de ansiedade relacionados com as fases de estresse dos estudantes universitários, os resultados (Tabela 6) mostram que a proporção de estudantes sem sintomas vai diminuindo à medida que os níveis de ansiedade se elevam. É possível perceber que à medida que diminui a quantidade de estudantes sem sintomas na ansiedade leve, ocorre uma elevação na fase do estresse alerta, como também nas fases de resistência e exaustão.

Observa-se que dos 6 estudantes que demonstraram grau severo de ansiedade, 2 apresentaram sintomas de estresse na fase alerta (33,3%); dos 6 estudantes que pontuaram grau severo de ansiedade, 6 apresentaram sintomas de estresse na fase de resistência (100,0%) e dos 6 estudantes que demonstraram grau severo de ansiedade, 3 apresentam sintomas de estresse na fase de exaustão (50,0%). Ao comparar os níveis de ansiedade com as três fases de estresse, houve uma significância estatística de ( $p \leq 0,01$ ), existindo assim, uma provável relação da presença de sintomas de estresse em estudantes que tem um grau elevado de ansiedade.



**Artigo**

Tabela 6. Teste Qui-Quadrado e valores de p para as variáveis do grau de ansiedade relacionadas às fases de estresse da amostra de estudantes universitários.

Variável	l	Ansiedade Mínima		Ansiedade Leve		Ansiedade Moderada		Ansiedade Severa		$\chi^2$	p
		N	%	N	%	N	%	N	%		
		Fases 1	Alerta	1	3,8	5	26,3	12	52,2		
	S/sintomas	25	96,2	14	73,7	11	47,8	4	66,7	0	
Fase 2	Resistência	10	38,5	17	89,5	21	91,3	6	100,0	24,4	0,00**
	S/sintomas	16	61,5	2	10,5	2	8,7	0	00	6	
Fase 3	Exaustão	1	3,8	4	21,1	11	47,8	3	50,0	14,4	0,00**
	S/sintomas	25	96,2	15	78,9	12	52,2	3	50,0	8	

\*\*  $p \leq 0,01$

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo mensurar os níveis de estresse e ansiedade em estudantes universitários, bem como, compreender em quais momentos da formação acadêmica esses construtos se apresentam com mais frequência. Pode-se verificar através dos dados sociodemográficos que a maior parte da amostra apresentou-se, do sexo feminino, solteiros, católicos e com idades entre 16 a 50 anos.

De acordo com os resultados encontrados no que diz respeito a classificação da ansiedade entre os estudantes, pode-se observar na Tabela 2 que houve uma pontuação distribuída em todos os níveis de ansiedade, embora na sua grande maioria apresentaram-se entre os níveis mínimo e moderado. Dessa maneira pode-se perceber uma elevação dos sintomas de ansiedade entre os estudantes, sendo que além da pontuação nos demais níveis, (8,1%) da amostra, apresentou-se no nível severo. Esses sintomas ansiogênicos podem ser passageiras ou podem constituir uma maneira estável e constante de reagir e sua intensidade pode variar de níveis mínimos até níveis extremamente elevados (Batista & Oliveira, 2005).

Em relação as fases do estresse, houve uma pontuação em todas elas, porém em sua grade maioria os estudantes apresentaram-se nas fases alerta e resistência. Os



### Artigo

sintomas das fases de estresse podem se repetir em outros quadros, porém com intensidades diferentes (ASSIS et al., 2013). Dessa maneira pode-se observar na Tabela 4, que a fase do estresse onde os indivíduos pontuaram com mais frequência foi na fase resistência (73,0%). Esses dados corroboram com os achados na pesquisa de Mondardo e Pedon (2012), que relacionaram estresse e desempenho acadêmico com 192 estudantes universitários, constatando que nas fases de estresse a maioria encontra-se na fase de resistência (79%).

Esses resultados também podem ser observados na pesquisa realizada por Milsted, Amorim e Santos (2009), na qual participaram 117 acadêmicos de psicologia, apresentando uma pontuação maior na fase resistência 65,47%. Nessa fase o indivíduo automaticamente tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase interna, mas quando a pessoa não consegue alcançar o equilíbrio e os fatores estressantes são constantes ou intensos, há uma diminuição da resistência e o indivíduo passa à fase de exaustão (LIPP, 2003 apud ROSSETTI et al., 2008).

Ao ingressar no meio acadêmico, os estudantes universitários se deparam com uma grande mudança e adaptação na forma de estudo, onde há exigências do curso em relação à forma diferenciada de avaliações e cargas horárias a serem cumpridas. Já os alunos concluintes, enfrentam na reta final do curso, um momento de muitas cobranças, onde os indivíduos terão prazos para entrega de relatórios e trabalho de conclusão de curso, como também expectativas quanto à entrada no mercado de trabalho.

Pensando nisso levantou-se a hipótese de que, estudantes ingressantes são mais ansiosos e os concluintes mais estressados. Essa hipótese vai ao encontro dos achados de Costa e Oliveira (2015), em sua pesquisa realizada com 58 alunos universitários, ingressantes e concluintes do curso de psicologia, verificaram que entre os concluintes, 20,83% apresentaram sintomas de ansiedade leve, já os ingressantes pontuaram 25%. Com relação ao estresse, 33,33% dos concluintes evidenciaram sintomas na fase resistência, e os ingressantes 25%. Entretanto, o presente trabalho mostrou resultados contrários, sendo que ingressantes apresentaram-se mais estressados que os concluintes, e os concluintes mais ansiosos que os ingressantes, como demonstram as Tabelas 3 e 5. Mediante os resultados apresentados neste estudo, pode-se hipotetizar que talvez os mesmos tenham se apresentado desta maneira devido a pesquisa ter sido realizada entre os meses de Fevereiro e Março, onde os alunos se encontram em estabilidade emocional, sendo que no início dos períodos as cobranças são mínimas em comparação ao final. Dessa maneira, pode-se pressupor que nos finais de períodos esses níveis de ansiedade e estresse possam se elevar.



### Artigo

Frente aos resultados apresentados, pode-se observar que ao avaliar os sintomas de estresse e ansiedade individualmente a hipótese inicial não foi alcançada. Porém ao realizar uma relação entre os níveis de ansiedade e as fases do estresse, observa-se que, quanto mais se elevou os níveis de ansiedade, os indivíduos que anteriormente não apresentavam sintomas de estresse começaram a apresentar em algumas das suas fases (Tabela 6). No entanto, sugere-se, a realização dos testes de correlação e regressão em estudos posteriores, para melhor inferir a relação entre esses construtos.

Diante disso torna-se importante ressaltar as limitações do estudo, sendo que o mesmo contou com uma população de apenas 74 indivíduos, utilizando-se de um único instrumento para medir cada construto, um para ansiedade outro para estresse. Os instrumentos utilizados inferem os construtos no momento presente, assim como a frequência de duração dos sintomas nos últimos três meses, portanto, deve-se considerar que esses resultados podem variar, em pesquisas posteriores.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo contribuiu para aquisição de conhecimentos existentes na área e seus resultados corroboraram com alguns estudos encontrados e se contrapõe em relação a outros.

Por fim, após os resultados apresentados nesta pesquisa, pode-se perceber a necessidade de um apoio psicológico aos universitários, tanto os ingressantes, que estão vivenciando uma fase de adaptação, quanto os concluintes que estão em uma etapa de transição, da vida acadêmica para o mercado de trabalho. Diante desses resultados, propõem-se uma atenção mais centrada do curso de psicologia como um todo, assim como uma maior atenção e acolhimento da coordenação, no sentido de dispor momentos que possam mediar o desenvolvimento de mecanismos de defesa frente a fatores desencadeadores de ansiedade e estresse. Momentos esses que variam de atendimento psicológico, rodas de conversas sobre controle dos sintomas de ansiedade e estresse, e realização de dinâmicas de grupo em sala de aula, para prevenir que esses sintomas apareçam, ou reduzir os já existentes.



**Artigo**

**REFERÊNCIAS**

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM 5. M. I. C. Nascimento (Ed.). Porto Alegre: Artmed.

ASSIS, C. L.; SILVA, A. P. F.; DE SOUZA LOPES, M.; SILVA, P. D. C. B.; SANTINI, T. O. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, 2013; 21(1), 23-28.2013.

BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. D. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Revista de Psicologia da Vetor Editora**, 2005; 6(2), 43-50.

BENUTE, G. R. G.; NOMURA, R. M. Y.; PEREIRA, P. P.; LUCIA, M. C. S. D.; ZUGAIB, M. Abortamento espontâneo e provocado: ansiedade, depressão e culpa. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 2009; 55(3), 322-327.

CASTILLO, A. R. G.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2000; 22, 20-23.

CARVALHO, E. A.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MILANI, R. G.; MARTINS, M. C. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciência, Cuidado e Saúde**, 2015; 14(3), 1290-1298.

COSTA, V. C. A.; OLIVEIRA, A. O. Estudo comparativo dos indicadores de sintomas de estresse e ansiedade entre estudantes entrantes e concluintes do curso de psicologia. **ANAIS SIMPAC**, 2015; 4(1).

CRUZ, C.; PINTO, J.; ALMEIDA, M.; ALELUIA, S. Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. **Millenium**, 2010; 223-242.

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2001.



**Artigo**

- GOMES, G.; SOARES, A. B. Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2013; 26(4).
- LACERDA, A. N. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários**. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2015, 66 p.
- LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.
- MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, 2012; 6(6), 159-180.
- MILSTED, J. G.; AMORIM, C.; SANTOS, M. Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. In **Congresso Nacional de Educação**. PUC Paraná, Paraná. 2009.
- PEREIRA, D. S.; SOUZA, R. S. D.; BUAIZ, V.; SIQUEIRA, M. M. D. Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. **J. bras. psiquiatria**, 2008; 57(3), 188-195.
- ROSSETTI, M. O.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; LEME, I. F.; RABELO, I. S. A.; TOSI, S. M.; BARRIONUEVO, V. L. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2008; 4(2), 108-120.
- SCHLEICH, A. L. R.. **Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes**. Dissertação de Mestrado. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. 2006, 172p.
- MONTEIRO, C. F.; FREITAS, J. F.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, 2007; 11(1), 66-72.





ISSN 2447-2131  
João Pessoa, 2019

**Artigo**

TORQUATO, J. A.; GOULART, A. G.; VICENTIN, P.; CORREA, U. (2015).  
Avaliação do estresse em estudantes universitários. **Inter Science Place**, 2015; 1(14).



**NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**  
Páginas 260 a 274