

TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO ENSINO SUPERIOR

Lídia Cesária Miguel António¹

Orientadora: Joana Elisa Rower²

RESUMO

O transtorno de ansiedade no ensino superior é uma condição comum que afeta a saúde mental dos estudantes, caracterizada por preocupações excessivas, nervosismo e medo persistente, impactando de uma forma inusitada o desempenho acadêmico, relacionamentos e bem-estar geral do estudante. Fatores estes como a pressão acadêmica, transições e expectativas elevadas que contribuem para o desenvolvimento desse transtorno. É importante ressaltar a importância do estudo do tema em causa, contribuindo para o sucesso acadêmico e pessoal dos alunos, além de promover uma cultura de sensibilização e apoio a saúde mental no ambiente universitário. Sendo que nos leva a refletir e cuidar melhor da saúde mental, pois, sabemos o quão fundamental é supervisionar a saúde quer seja física e mental, uma vez que, o ser humano depende delas para que consiga desenvolver as suas funcionalidades diárias, despertando as universidades a garantir um suporte psicológico, orientação educacional e estratégias para ajudar os alunos a lidar com esses desafios.

Palavras-chave: Ensino Superior, Ansiedade, Transtorno, Saúde

ABSTRACT

Anxiety disorder in higher education is a common condition that affects the mental health of students, characterized by excessive worry, nervousness, and persistent fear, impacting in an unusual way the student's academic performance, relationships, and overall well-being. Factors such as academic pressure, transitions, and high expectations contribute to the development of this disorder. It is important to emphasize the importance of studying the subject in question, contributing to the academic and personal success of students, in addition to promoting a culture of awareness and support for mental health in the university environment. It leads us to reflect and take better care of mental health, because we know how fundamental it is to supervise health, whether physical or mental, since the human being depends on them to be able to develop their daily functionalities, awakening universities to ensure psychological support, educational guidance and strategies to help students deal with these challenges.

Keywords: Higher Education, Anxiety, Disorder, Health

¹Discente do Curso de Licenciatura em Sociologia pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira – Unilab.

²orientadora. Doutora em Educação pela Universidade Federal Santa Maria

Data de submissão e aprovação: 11/12/2023.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho se propõe a estudar sobre o transtorno de ansiedade no ensino superior e tem como objetivo geral compreender as possíveis causas do transtorno de ansiedade na universidade. A temática, é de caráter social e psicológico, logo, despertou-me um grande interesse em pesquisar o tema em causa, porque, desde o meu Ensino Médio, criei gosto pela essa ciência “Psicologia”, daí então a razão da escolha da temática, por outro lado, percebi que esse assunto é pouco abordado no meio acadêmico em que frequento desde 2018 até os dias de hoje, por outro lado, vem a minha descoberta com o problema de ansiedade, começando então a desenvolver crises de ansiedade após a minha mudança no Brasil, isto, durante a minha formação acadêmica na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), casos este que tem se tornado comum atualmente, a maioria dos adolescentes e jovens tem adquirido o transtorno de ansiedade, como afirma a Organização Mundial da Saúde (OMS) que a ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros e os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas incapacitadas nas Américas.

Durante esse tempo, fui pesquisando e observando pequenos aspectos como: O modo de ensino brasileiro, a dinâmica da universidade, a didática dos professores, a relação entre os colegas, vida financeira, distância da família, mudança de país ou estado, entre outros. Mediante a todos os estes fatores citados acima, desafiei-me em estudar e entender sobre o tema e assim escrever um artigo, com intuito de conhecer as reais causas e conseqüentemente pensar se alguns desses fatores aqui citados podem influenciar a um possível problema de ansiedade e se de alguma forma podem dificultar na vida social e acadêmica de um estudante universitário.

O artigo como objetivo geral compreender as possíveis causas que levam um estudante universitário adquirir transtorno de ansiedade e como objetivos específicos compreender o conceito de ansiedade, destacar as causas de transtorno de ansiedade e por fim, analisar como esses fatores interferem na vida social, acadêmica, saúde mental e física do estudante universitário. Os objetivos específicos foram estruturados por tópicos que serão desenvolvidos ao decorrer da discussão, portanto, para a realização da pesquisa, iremos utilizar a metodologia qualitativa usando o método bibliográfico, onde será aplicada a técnica de coletar e selecionar informações através de leituras de documentos, livros, artigos etc. para alcançar resultados com estes documentos já existentes.

2. CONCEITO DE ANSIEDADE

Segundo Adriano (1980, p. 1), ansiedade pode ser definida como angústia, incerteza aflitiva ou ainda desejo ardente. Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (Castillo, et. al, Manfro, 2000, p. 1). A ansiedade é um sentimento desagradável, vago, indefinido, que pode vir acompanhado de sensações como frio no Estômago, aperto no peito, coração acelerado, tremores e podendo haver também sensação de falta de ar (RAMOS, 2015, p. 10).

3. POSSÍVEIS CAUSAS DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO ENSINO SUPERIOR

Considera-se a transição para o ensino superior um processo difícil, visto que nele exige mudanças de rotinas e obrigações, desenvolvimento da adaptação, relações com outro meio e por diante. Segundo Cruz (2008, p. 14) afirma que “o aluno perspectiva o seu ingresso no ensino superior como uma oportunidade de formação científica e profissional e como uma oportunidade de desenvolvimento intelectual, pessoal e social. Perante tantos desafios, que constituem a passagem para o ensino superior, por vezes o estudante não consegue mobilizar as respostas adequadas para ultrapassar as dificuldades com que se vai confrontando, passando por isso, a entrada no ensino superior, a ser uma época difícil e desencadeadora de mal estar.” A presença de ansiedade em estudantes é frequente pelo fato das inúmeras situações que envolvem processos de adaptação (novo ritmo de estudo, morar afastado dos familiares, controle das despesas) e mediante as dificuldades, episódios de ansiedade podem se manifestar por ser um problema de saúde mental mais recorrente entre os universitários(SANTOS; MONTEIRO e SOARES, apud Ferreira, 2020).

Para Cruz (2008, p.14) destaca que ao “analisamos as características destes alunos, verificamos que são originários de diferentes classes sociais, muitos deles saíram de casa dos pais pela primeira vez, vendo-se obrigados a estabelecer novas relações no local onde passam a habitar (partilham a casa com pares ou adultos que não conhecem), na instituição (novos colegas, novos professores). Ensino superior, sendo uma fase de transição acadêmica, pode influenciar positiva ou negativamente no desenvolvimento do estudante, desta feita, conhecer e caracterizar os fatores relacionados ao transtorno de

ansiedade podem conduzir a ações de prevenção ou mesmo de intervenção em situações de maior vulnerabilidade dos alunos (SANTOS; M. & SOARES, 2020). Mediante a todos fatores aqui citados, é comum que os estudantes desencadeiam um conjunto de mecanismos ou estratégias de defesa, o coping, como resposta para diminuir a pressão física, emocional e psicológica. A eficácia dessas estratégias de coping avalia-se pela capacidade que os indivíduos têm em reduzir de imediato a perturbação sentida, bem como evitar em termos futuros, o prejuízo do bem-estar do indivíduo Snyder & Dinoff (1999) citado por Gomes, et al, 2010, p. 160):

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) citado por Lúcio et al, (2019).

Segundo Castillo et al. apud Lúcio (2019) afirma que se pode 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. 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). LACERDA (2015) destaca que “o ser humano precisa de estímulos para desenvolver suas funções cotidianas, ou seja, estar em um estado de alerta temporário”. 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 (LÚCIO et al. 2019, p. 263). 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).

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 psicológico (LÚCIO et al. 2019, p. 264). Entretanto, 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). Rocha e Correia (2005) definem ansiedade como um sinal de alerta, que adverte sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças; resume afirmando ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, vaga. Para que se faça o diagnóstico de ansiedade generalizada preciso que outros transtornos de ansiedade, como o pânico e fobia social, por exemplo, tenham sido descartados. É preciso que essa ansiedade excessiva dure por mais de seis meses continuamente e precisa ser diferenciada da ansiedade normal (ROCHA, CORREIA, 2005, p. 3).

De acordo Kaiama (2021, p. 12) O distanciamento familiar também é um fator de risco para o desenvolvimento da ansiedade. Apesar de oferecer liberdade e independência, também traz uma maior carga de responsabilidade e um menor acolhimento pessoal. A cobrança por parte da alta pressão de carga de trabalho, a preocupação do mau desempenho nas avaliações e atividades solicitadas durante esse período, expectativas erradas do curso e da universidade, podem ser fatores associados ao aumento nos níveis de ansiedade (MOFATTEH, 2020)

4. O IMPACTO DO TRANSTORTO DE ANSIEDADE NA VIDA DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Vida no meio universitário é um ambiente repleto de incertezas e os problemas emocionais dos estudantes universitários são ainda maiores do que os da população em geral (IBRAHIM, et, al., 2013). Para Bariani, Milanesi, (2008), muitos universitários apresentam sintomas de ansiedade durante o curso, gerados a partir de inúmeros fatores, como a decepção entre as expectativas geradas no início do curso e a realidade ao se iniciar. A ansiedade pode ser definida como apreensão, tensão ou inquietação pela antecipação do perigo, cuja fonte é amplamente desconhecida ou não reconhecida (ALLEN, LEONARD, SWEDO, 1995).

Para Wade, (2012) ressalta que dessa forma, fica evidente que os transtornos de ansiedade contribuem significativamente para a perda de saúde, sendo possivelmente a segunda causa mais comum de incapacidade no mundo. Em termos econômicos, a ansiedade afeta negativamente o paciente, o sistema de saúde e, principalmente, o mercado de trabalho na sociedade em geral. (APA, 2013) A hipótese estabelecida é fundamentada pela American Psychiatric Association apontam que questões psicológicas podem afetar a capacidade de se relacionar com outras pessoas, dificultando as relações sociais. Segundo Almeida (2014) frequentar o ensino superior constitui, para a maioria dos jovens, o alcançar de um objetivo por via do seu esforço, mas também uma nova etapa, um espaço propenso ao desenvolvimento pessoal e social que acarreta uma série de desafios que por sua vez as mudanças a vários níveis que, por vezes, não são antecipadas pelos estudantes.

O confronto com esta nova realidade é considerado como uma ruptura com a continuidade, um momento de transição que representa, para a maioria dos estudantes, a saída de casa dos pais, a quebra com a rede de suporte social e de apoio, a integração numa cidade diferente e numa instituição de ensino com modos e regras de funcionamento distinta (RAMOS, CAVALHO, 2007). O processo de adaptação bem-sucedido, em especial no primeiro ano, constitui um preditor importante da persistência e do sucesso acadêmico do aluno bem como do seu bem-estar e desenvolvimento funcional (ALMEIDA, 2014). De acordo Chaves e American Psychiatric Association (2017 apud Kaima, 2021, p. 7) A ansiedade pode se tornar patológica, trazendo consigo consequências como inquietação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, fadiga, tensão, prejudicando as relações sociais de um indivíduo, assim como, seu desempenho

acadêmico ou no trabalho. Pois, as manifestações variam de acordo com o tipo de ansiedade, classificadas como transtorno de ansiedade generalizada, ataques de pânico, transtornos de ansiedade social, entre outros (American Psychiatric Association, 2017).

A entrada na universidade traz inúmeras mudanças, e pode trazer consigo também, uma elevada carga de estresse que gera aumento de responsabilidade, principalmente exigida pelas atividades acadêmicas, além da preocupação com o futuro, mercado de trabalho, competitividade, menor tempo para lazer e em muitos casos, o distanciamento familiar (SILVA, PANOSSO, DONADON, 2013). Para Vitasari (2010) níveis elevados de ansiedade podem prejudicar a qualidade de vida dos estudantes, tais como diminuição de seu desempenho nas atividades acadêmicas, dificultando assim concentração, interferir na capacidade de memória funções as quais são fundamentais 8 para o aprendizado. Esse transtorno pode se manifestar de diferentes formas e pode ser classificado em diferentes tipos. O transtorno de ansiedade generalizada está associado à preocupação excessiva e incontrolável relacionada às atividades rotineiras do cotidiano, como por exemplo no trabalho ou na vida acadêmica (KAIAMA, 2021, P. 10), na qual os principais os principais sintomas são: cansaço, problemas relacionado ao sono, sensação de tensão e dificuldade de concentração, o que pode conseqüentemente tornar difícil a execução das atividades (CRASKE e STEIN, 2016; American Psychiatric Association, 2017; National Institute of Mental Health, 2018).

Alunos com transtorno de ansiedade social podem apresentar uma elevada carga de medo do julgamento externo, avalia-se as situações mais comuns que trazem a sensação desconfortável de medo entre os estudantes universitários. Dentre eles, o mais comum que pode ser ressaltado é o medo de falar em público (BAPTISTA et al., 2012, HAKAMI et al., 2017).

5. METODOLOGIA

Optamos pela metodologia qualitativa usando o método bibliográfico, na qual consiste em concentrar estudo de fontes bibliográfico já existente para adquirir conhecimento sobre um assunto ou temática, visto que ela estuda as transformações que relaciona os seres humanos em volta das relações sociais como afirma Godoy (1995), na discussão será aplicada a técnica de coletar e selecionar informações através de leituras de documentos, livros e artigos para contextualizar e fundamentar a pesquisa de forma a desenvolver uma compreensão mais profunda do tema específico.

Segundo Godoy (1995, p.21) “hoje em dia a pesquisa qualitativa ocupa um reconhecido lugar entre as várias possibilidades de se estudar os fenômenos que envolvem os seres humanos e suas intrincadas relações sociais, estabelecidas em diversos ambientes. Para Lima e Miotto (2007, p.2) “a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório.”.

6. DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Este artigo se propõe a estudar sobre transtorno de ansiedade no ensino superior e tem como objetivo principal compreender as causas de ansiedade nos estudantes do ensino superior tendo então como tópicos específicos a cognição do conceito ansiedade e o impacto de transtorno de ansiedade na vida social e acadêmica dos estudantes. Portanto, é de extrema importância e satisfatório a realização da pesquisa, para identificar causas e impacto, pois, permite desenvolver estratégias eficazes para apoiar estudantes que enfrentam esse desafio e ambientes educacionais mais acolhedores, promovendo a saúde mental dos estudantes, um ambiente acadêmico mais inclusivo, e saudável, melhorando a eficácia das políticas e práticas educacionais, uma vez que contribui para o desenvolvimento de intervenções preventivas e de suporte, melhorando a qualidade geral de experiência acadêmica.

Durante apresentação do trabalho, levantou-se então algumas hipóteses apontadas como causa de ansiedade no ensino superior, estas que acabaram sendo esclarecidas com base a referências bibliográficas citadas no trabalho, afirmando que sim, esses fatores como: modo de ensino, didática dos professores, questão financeira, a vida universitária, o excesso de responsabilidade, distanciamento de familiares, podem sim desencadear transtorno de ansiedade por parte dos estudantes universitários, pois, a transição e adaptação no ensino superior é considerada um processo difícil, uma vez que exige mudanças de rotinas e obrigações. Difícil acreditar como o ambiente que colaboraria na aquisição de conhecimentos e serve de base para experiências de formação profissional pode se tornar o desencadeador de distúrbios patológicos.

Ansiedade é um sinal de alerta que por sua vez adverte sobre perigos eminentes capacitando o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças, resume-se então que ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, deve se ter a máxima atenção nesta temática, pois, é apresentado que o pânico e fobia social ansiedade excessiva é sinal caracterizado de ansiedade generalizada, identificar ansiedade generalizada é necessário que dure por seis meses para poder ser diferenciada da ansiedade normal. Após as causas serem identificadas procuramos compreender como esses fatores causadores de ansiedade podem ou não afetar a vida social acadêmica do estudante universitário. Obtivemos a resposta que esses fatores citados podem sim impactar bastante na vida do estudante universitário dificultando assim as relações sociais, o desempenho acadêmico e pessoal e

sobretudo a sua saúde, interfere na capacidade de memória fazendo com que este estudante não tenha êxitos na sua vida acadêmica.

Com a realização deste estudo, conseguimos obter respostas que na qual o artigo se propôs a pesquisar, esclarecendo assim qualquer dúvida relacionado ao tema. Daí então a importância de qualquer pesquisa acadêmica, já que acaba contribuindo no avanço do conhecimento em diversas áreas, pois permite a comunicação e disseminação de descobertas, facilitando o compartilhamento de informações entre pesquisadores, como também colabora para o progresso científico. Portanto, esta troca de conhecimento é fundamental para o desenvolvimento de novas teorias e aplicações e aprimoramento contínuo nas diferentes disciplinas acadêmicas.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALLEN, Albert John; LEONARDO, Henrietta; SWEDO, Susan E. **Current knowledge of medicatins for the treatment of childhood anxiety disorders.** Journal of the American Academy of child e Adolescent psychiatry, United States, v. 34, n. 8, p. 976-986, 1995.

Almeida, M. Gonçalves & V. Ramalho (Coord.), Atas da X Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (pp. 326-329). Braga, Portugal: Psiquilíbrios Edições.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-V.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-eEstatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em 16 nov. 2023.

Amos, S., & Carvalho, A. (2007). **Nível de Stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra.** Retirado de www.psicologia.com.pt.

ANA, R. G. C. ROGERIA, R. FERNANDO, R. A, GISELE, G. F. **Transtornos de Anisedade, Brazilian Journal of Psychiatry,** Revista de brasileira Psiquiatria. p. 1- 22, DEZ-2000.

APA. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** Porto Alegre: Artmed, 2014.

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

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; p. 41.

CRUZ, M. A. C. **Ansiedade e Bem-Estar na Transição Para o Ensino Superior: O papel Do Suporte Social.** 2008, p. 1-191.

CHAVES, E. C. L. et al. **Anxiety and spirituality in university students: a crosssectional study.** Rev Bras Enferm., Brasília v. 68, n. 3, p. 444-449, mai. / jun. 2015.

CRASKE, M. G.; STEIN, M. B. **Anxiety.** *Lancet*, v. 388, n. 10063, p. 3048-3059, 2016. DOI 10.1016/S0140-6736(16)30381-6.

GODOY, Arilda Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** RAE - Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

HAKAMI, R. M. et al. **Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University.** Saudi Arabia. *Mental Illness*, v. 9, n. 7274, 2017.

IGUE, Érica; BARIANI, Iasabel; MILANESI, P. **Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes.** Psico- USF, Bragança Paulista, v. 13, n. 2, p. 155-164, 2008.

IBRAHIM, Ahmed et al. **A systematic review of depression prevalence in university students** *Journal of Psychiatric Research*, Oxford, v. 47, n. 3, p. 391-400, 2013.

KOIAMAMA, J. R. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades suas consequências.** Trabalho de conclusão de Curso de Farmácia-Bioquímica- Faculdade de Ciências Farmacêuticas-Universidade de São Paulo, São Paulo, p. 1-32, 2020.

LACERDA, A. N. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários.** Monografia (Licenciatura em Pedagogia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2015, p. 66.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; Mioto, Regina Célia Tamasso. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** *Rev. Katál. Florianópolis* v. 10 n. esp. p. 37-45 2007.

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.

MINISTÉRIO Da Saúde, site: gove.br. Disponível em:<[Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/comunicacao/2020/06/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes)> Acesso em: 20 Jun 2023.

MOFATTEH, M. **Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students.** *AIMS Public Health*, [s. l.], v. 8, ed. 1, p. 36-65, 2020.

ROSA, Anabela Pereira; António Neto-Mendes, M^a Céu Taveira & Pedro Nuno, Universidade de Aveiro; Universidade do Minho. **Ansiedade e Estratégias de Coping em Estudantes do Ensino Superior.** *Redes de serviços de apoio psicológico no ensino superior*, 2010, 160 – 642.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes e SANTOS, Zeimara de Almeida. **Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior.** *Contextos Clínic* [online]. 2020, vol.13, n.3, pp. 992-1012. ISSN 1983-3482.

SILVA, D. R.; PANOSSO, I. R.; DONADON, M. F. **Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura.** *Psicologia - Saberes & Práticas*, v. 1, n. 2, p. 1-10, 2013.

VITASARI, P.; WAHAB, M. N. A.; OTHMAN, A.; HERAWAN, T.; SINNADURAI, S. K. **The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students.** *Procedia Social and Behavioral Sciences*, v. 8, p. 490– 497, 2010.

WADE, Alan. G. **The economic burden of anxiety and depressin** *Medicographia*, França, v. 34. N 3, 2012.