



ISSN: 2230-9926

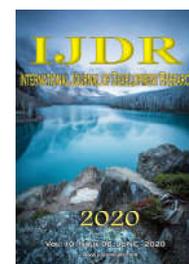
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 06, pp. 36298-36302, June, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.18824.06.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

INCIDÊNCIA DE SINTOMAS RELACIONADOS A ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

***¹Rafael Souza Silva; ²Mikael Henrique de Jesus Batista; ²Welmer Danilo Rodrigues Rocha; ³Brenda Louriele Matos de Melo; ³Lorena Soares Pereira; ³Natalia Pereira da Silva and ⁴Diego de Sousa Pontes**

¹Docente do curso de enfermagem da Faculdade de Colinas do Tocantins – Grupo de Universidade Brasil; Docente do curso de enfermagem do Instituto de Ensino Superior de Santa Catarina – Faculdade de Guaraf; ²Enfermeiro do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Colinas do Tocantins – Tocantins. Docente na Faculdade de Colinas do Tocantins – Grupo de Universidade Brasil; ⁴Enfermeira pela Faculdade de Colinas do Tocantins – Grupo Universidade Brasil; ⁷ Enfermeiro do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Colinas do Tocantins – Tocantins

ARTICLE INFO

Article History:

Received 18th March, 2020

Received in revised form

26th April, 2020

Accepted 27th May, 2020

Published online 25th June, 2020

Key Words:

Ansiedade. Acadêmicos. Enfermagem.

*Corresponding author: *Rafael Souza Silva*,

ABSTRACT

Resumo: A ansiedade é uma emoção comum ao se deparar em diversas situações, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. Sendo assim a ansiedade excessiva pode se tornar um distúrbio de ansiedade. Que é definido por sofrimento de algo futuro caracterizado por preocupação excessiva. Busca compreender fatores relacionados com os sintomas de ansiedade nos acadêmicos de Enfermagem. O objetivo vem por meio da discussão sobre promoção a saúde da sociedade trazendo benefícios, pelo fato de pessoas conseguirem construir pensamentos que deveriam usar a favor delas, é preciso ter gestão da emoção. O estilo de vida dos acadêmicos de Enfermagem exige respostas e decisões rápidas, levando cada vez mais a ficarem ansiosos. Com o estado mental, social e físico afetados por diversas dificuldades da vida para serem enfrentados faz com que a mente não se desligue até mesmo na hora de dormir consumindo assim toda a energia causando perda de sono. Pessoas que pensam excessivamente sem controle gastam energia emocional e intelectual.

Copyright © 2020, *Rafael Souza Silva et al.* This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: *Rafael Souza Silva; Mikael Henrique de Jesus Batista et al.* "Incidência de sintomas relacionados a ansiedade em acadêmicos de enfermagem", *International Journal of Development Research*, 10, (06), 36298-36302.

INTRODUCTION

A ansiedade é definida por sofrimento de algo futuro caracterizado por preocupação excessiva, sendo observado com vários tipos de sintomas e agindo de forma singular em cada pessoa, que pode ser associada como um tipo de transtorno formando algumas sensações e sentimentos diferentes causando uma desordem cerebral. É um problema que ocupa o título de campeão mundial acometendo diversas faixas etárias vivenciadas por todos os seres humanos (COSTA, et al. 2017). Fatores que envolvem o bem-estar dos indivíduos vêm com um conjunto de sobrecargas levando as mudanças de hábitos, que por sua vez a sensação da ansiedade torna-se rotina, deixa de ser emoção e passa a serem Transtornos Mentais Comuns (TMC). Esses sentimentos de inquietação, batimentos cardíacos acelerados, tremores, suor frio, medo e alteração de sono são alguns sintomas que agem em toda a população com diferentes idades, mas tem uma

prevalência em acadêmicos por está exposto a realizar atividades que requer um excelente desenvolvimento (REGO, RODRIGUES, NASCIMENTO, 2017). Estima-se que dezenas de milhões de pessoas no mundo sofrem com TMC (OMS, 2018). O transtorno de ansiedade vem ganhando espaço no Brasil com 9,3% da população com sintomas, e cada 15% a 25% são de estudantes universitários que tende a ter um aumento por falta de busca por tratamento porque ainda é grande um tabu na sociedade (MS, 2017). E por tornarem tão frequentes os sintomas acabam tendo um aumento das sensações de ansiedade gerando ocorrências de inseguranças por acadêmicos de enfermagem, causando a reeducação do rendimento na aprendizagem de atividades cotidianas realizadas em sua instituição tais como provas, seminários, trabalhos e estágios (GOMES, SILVA, 2017). Considerando que no Ensino Superior, os pensamentos se intensificam a respeito do futuro, Lima et al (2017) relaciona estilos de vida passados e novas adaptações que se alteram no estilo de vida

do acadêmico. Os sintomas da ansiedade têm sido evidenciados de maneira significativa entre os acadêmicos de enfermagem, além dela, o estresse e a depressão podem estar presentes durante todo o período de formação profissional, pois é onde o estudante se depara com fatores estressores e desafiadores que interferem, muitas vezes, no seu processo de aprendizagem e nas suas condições de saúde. Desse modo, é necessário empoderar os acadêmicos sobre a problemática, atrair a atenção da comunidade acadêmica para o estilo de vida dos estudantes de Enfermagem sabendo que serão profissionais e isso exige respostas e decisões rápidas, levando cada vez o desenvolvimento de ansiedade. Com o estado mental, social e físico afetados por diversas dificuldades rotineiras, impede a mente de se desligar até mesmo na hora de dormir, consumindo assim toda a energia causando perda de sono. Pessoas que pensam excessivamente sem controle gastam energia emocional e intelectual.

Diante disto, surge a seguinte questão norteadora: Quais os sinais e/ou sintomas relacionados com a ansiedade estão presentes nos acadêmicos de enfermagem?

Assim, o estudo se justifica em ampliar a discussão sobre o tema e em reconhecer o agravamento de forma antecipada, já que as compreensões das sensações que a ansiedade traz, faz com que acadêmicos se preparem para lidar com mudanças que a vida estudantil faz acontecer, e assim a estarem mais focados em seus objetivos de estudos. Dessa forma, o objetivo é descrever os principais sinais e/ou sintomas de ansiedade presentes nos acadêmicos de enfermagem, identificando possíveis fatores relacionados e/ou desencadeadores de distúrbios mentais.

MATERIAIS E MÉTODO

O presente estudo envolve o levantamento de pesquisa de campo descritiva com análise quantitativa e seleção de público por meio randomizado, realizado em um Instituto de Ensino Superior Privado da Região Norte do Estado do Tocantins. Foram utilizados como recurso de discussão, artigos científicos selecionados por relevância e levantamento de dados através de questionário aplicado aos discentes do curso de Enfermagem com matrícula ativa do 1º (primeiro) ao 10º (décimo) período dos sexos masculino e feminino, totalizando 175 participantes, que receberam esclarecimentos através do convite aberto e direto e concordaram em participar de forma voluntária do estudo diante da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Seguindo as normas de ética em pesquisa, a resolução CNS 466/2012, o estudo foi submetido na Plataforma Brasil e direcionado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Brasil, sob o CAAE 2381.6719.2.0000.5494, recebendo o parecer de aprovação nº 3.732.923.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabalipa (2015) aponta uma prevalência de sintomas de transtornos mentais, ansiedade e estresse na mulher, pois é o gênero que mais desenvolve estes distúrbios, com prevalência de 53,3%, os homens desenvolvem somente 21%. Neste contexto, para proceder à finalidade proposta inicial e levantar os sintomas de ansiedade mais comuns em acadêmicos de enfermagem, foram analisados 175 questionários de todos os períodos do Curso de Enfermagem para fins de verificação entre os públicos. Foi possível notar diferenças relevantes

entre os gêneros masculino e feminino, observando uma proporção do público pesquisado com a maioria da população feminina, revelando mais de 80%. Existe um fator que pode explicar o porquê que os níveis mais elevados de ansiedade são predominantes no sexo feminino, ocorre pelo fato de vivermos em uma sociedade onde a mulher ainda tem que vencer maiores obstáculos para ingressar em uma carreira, permitindo uma maior independência social e econômica, enfrentando mais situações conflituosas que os homens e por isso apresentam maior grau de ansiedade em condições de pressão psicológica (CARVALHO, et al. 2015). A faixa etária de maior participação foi de acadêmicos com menos de 25 anos de idade totalizando 72% disponível em tabela 01 e a maior parte dos acadêmicos analisados apenas só estuda representando 56%, e 44% estudam e trabalham evidenciados na tabela 02.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico

		Número Absoluto	Porcentagem
SEXO	MASCULINO	30	17,1 %
	FEMININO	145	82,9 %
PERÍODO	DO 1º A 3º	23	13,1 %
	DE 4º A 7º	98	56,0 %
	DE 8º A 10º	54	30,9 %
FAIXA ETÁRIA	MENOS 25	126	72,0 %
ETÁRIA	MAIS 25	49	28,0 %
POSSUI	SIM	56	32,0
FILHOS?	NÃO	119	68,0

Fonte: Dados dos questionários aplicados aos acadêmicos, 2019.

Nota-se, que a ansiedade é uma resposta natural, temporária e necessária a um estímulo externo percebido como ameaçador, que provoca no indivíduo uma reação emocional desagradável, medo, apreensão permanente e exagerada acerca de acontecimentos ou atividades e agitação, e 76% dessa população sentem-se desanimado, cansado e melancólico. A tabela 02 mostra o perfil de convivência dos acadêmicos.

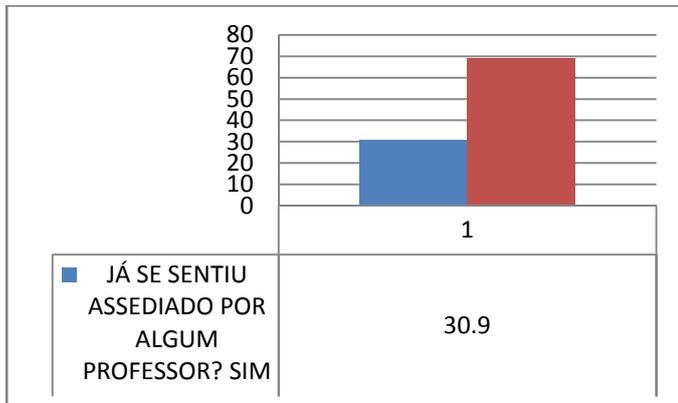
Tabela 2. Relações de convivência

		Número Absoluto	Porcentagem
Ocupação	Só estuda	98	56,0 %
	Trabalha e estuda	77	44,0 %
Mora com os pais?	Mora com os pais	81	46,3 %
	Mora longe da família	94	53,7 %

Fonte: Dados dos questionários aplicados aos acadêmicos, 2019.

Segundo os dados evidenciados na tabela acima é possível constatar que 53,7% do público entrevistado não residem com sua família, e ainda 44% trabalham e estudam simultaneamente. Levando em consideração uma população de pesquisa majoritariamente feminina, longe da família, com atividades domésticas, trabalho e ainda atividades acadêmicas, evidencia a acadêmica de Enfermagem como altamente propícia a desenvolver distúrbios psicológicos durante este processo. Beiter (2015) mostra que um dos principais agravos desenvolvidos por ansiedade é a depressão, por sinal, a principal causa de incapacidade em todo o mundo, onde a prevalência é maior, entre os 18 e os 25 anos o que se relaciona com a faixa etária encontrada na pesquisa (72% dos entrevistados), sendo também um dos principais problemas que afeta os estudantes de nível superior, porque na sua gênese estão implicados múltiplos fatores, como, biológicos – neurotransmissores psicossociais - eventos negativos, abusos emocionais ou físicos, situações de elevada tensão e desgaste psicológico. Um fator que também pode ser consequência do

distúrbio de ansiedade em acadêmicos está relacionado ao assédio entre professores e alunos, como evidencia o gráfico 01, onde se percebe que aproximadamente 1 a cada 3 estudantes já sofreram algum tipo de assédio por parte de professores.



Fonte: Dados dos questionários aplicados aos acadêmicos, 2019.

Gráfico 1. Conduta inapropriada de professor

A relação professor-aluno é de extrema importância para o desenvolvimento da aprendizagem significativa. No modelo tradicional de ensino essa relação parece dificultada pelo posicionamento do professor, que se põe como detentor do saber e repassa o seu conhecimento de maneira solidificada e repetitória para diferentes alunos, não levando em conta a subjetividade de cada um (PAIXÃO, 2018). Percebe-se, que a universidade que deveria ser um ambiente de construção de conhecimentos, formação de opiniões e base de experiências para a vida profissional, acaba sendo um ambiente desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico. Dessa forma, entende-se que se trata de um ambiente que proporciona inúmeras experiências que levam os universitários a passarem por momentos de muitas mudanças biopsicossociais, de desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias (OLIVEIRA, 2017). A falta de tempo para outras atividades estafa o aluno e diminui sua capacidade cognitiva. Episódios de estresse, ansiedade e depressão são frequentes em vésperas de prova e fim de semestre (LACERDA, 2015). Dentre as dificuldades presentes, notam-se alterações cognitivas, sentimento de tristeza, desesperança, baixa autoestima e labilidade emocional, sintomas físicos como mãos e pernas suadas, tremores e distúrbios de sono, demonstrados na Tabela 03.

Tabela 3. Sinais de alterações de estado mental.

	SIM (n)	SIM (%)	NÃO (n)	NÃO (%)
Senti-me desanimado/cansado e melancólico	134	76,571	41	23,43
Minhas mãos ficam suadas ou frias	126	72	49	28
Senti tremores nas mãos/pernas	83	47,43	92	52,57
Dorme mal?	90	51,43	85	48,57

Fonte: Dados dos questionários aplicados aos acadêmicos, 2019.

A maior parte do público pesquisado sobressai com uma taxa alta de 89,7% com preocupação excessiva, e que 56% sentem que a vida não tem sentido, 50% não sentem mal do estômago, já 49% se sentem mal. Lipp, 2015, declara que algumas pessoas podem manifestar sintomas físicos através de sinais e

alterações gastrointestinais, problemas cardiovasculares como taquicardia, hipertensão arterial, formigamento em membros superiores e inferiores, problemas dermatológicos, mal-estar geral, e outros. No entanto, as manifestações psicológicas possuem características específicas que afetam principalmente o humor, e consequentemente apresenta sinais de depressão, angústia, ansiedade, irritabilidade, apatia, tiques, problemas de relacionamento, distúrbios do sono e dificuldades de concentração. Percebe-se, que para o desempenho acadêmico são várias as razões que possibilitam o estudante a desenvolver este tipo de comportamento, como mal estar ou sofrimento psíquico, para gerir as diversas fontes de estresse, frustração, solidão, afetivo-sexual, ausência de propósito na vida, a pressão da competição acadêmica, social e familiar e, os conflitos e ambivalências, dependência e independência, segurança e riscos, estudar e festejar. Consequentemente os jovens com o intuito de superar tantos fatores sociais, passam a consumir substâncias para aliviar estes sintomas e as consequências deles (DGS, 2015). Para Costa, et al. (2017) a ansiedade discorre de uma combinação de sentimentos, sendo eles o medo, a apreensão e preocupação o que mais dá ênfase e que pode existir como uma desordem cerebral ou está relacionado a outros problemas médicos incluindo transtornos psiquiátricos. Apesar de ser um problema universal vivenciado por todos os seres humanos ao longo da vida, ainda não possui uma exata, mas que, diante da análise dos questionários 69,7% sentiram-se entrando em pânico por medo ou ficaram muito assustado. No decorrer da vida estamos sempre expostos a diversas situações como esta, inclusive durante o período acadêmico ao passarmos por muita pressão, em especial aquelas que nos levam a estudar mais um pouco para melhor desenvolvimento e notas avaliativas, pois supostamente o futuro profissional cobra de um bom desempenho acadêmico (REIS, MIRANDA, FREITAS, 2017). Acerca disso 80,6% afirmaram sentirem-se nervosos ao realizar algo em público. É fato que no decorrer de qualquer graduação ocorra algumas situações que geram desequilíbrios na homeostase do indivíduo devido às pressões biopsicossociais, prejudicando dessa forma o seu desempenho social, biológico, fisiológico, espiritual, entre outros (RODRIGUES, 2016).

E mais de 53% do público afirmaram sentir insônia por fatores estressores, com um longo período aumenta os riscos de desenvolver, hipertensão, obesidade, infarto agudo do miocárdio, derrame, aumento do colesterol, elevados índices de triglicerídeos, alteração dos padrões de sono, dores musculares, fibromialgia, depressão, podendo ainda resultar na danificação das células do hipocampo, considerado a principal sede da memória e importante componente do sistema límbico, levando a diminuição da capacidade de aprendizagem e colocando em risco os sistemas de cognição (ROSA, 2016). Segundo os autores supracitados, os desafios do ambiente acadêmico levam os estudantes a dormir menos ou de forma irregular, ou seja, ingressar no ensino superior leva o acadêmico a um déficit ou um distúrbio na qualidade do sono, fator que contribui com um dos problemas de saúde mais pertinentes na sociedade ocidental. O sono é uma necessidade humana fundamental, também designada como uma necessidade psicofisiológica, uma vez que é considerada como parte integrante dos mecanismos de regulação dos ritmos biológicos do organismo, do equilíbrio fisiológico, hormonal e do estado mental. No entanto, Costa, et al. (2017) fala sobre a alta cobrança, o medo da reprovação, a pressão social, o momento hormonal somado à necessidade de escolher uma profissão muito cedo, as demandas acadêmicas de cada curso,

as expectativas com mercado de trabalho são alguns dos dilemas vivenciados e que podem desencadear sintomas de estresse e ansiedade como dificuldade de concentração, inquietação, tremores, dores de cabeça e musculares. 52,6% acadêmicos na pesquisa afirmaram não sentir tremores nas mãos ou pernas, já 47,4% dos acadêmicos sentem. Nesta perspectiva, levantamentos realizados por Baldassin et al. (2006) e Bonifácio et al. (2011) demonstraram que uma porcentagem significativa dos estudantes universitários estudados apresentava níveis de estresse superiores aos da população saudável. Para Negele, et al. (2015) a exposição a eventos negativos em muitos acadêmicos provoca reação de intensa excitação fisiológica, sentimentos de vulnerabilidade e estados afetivos negativos - angustia, ansiedade, pavor, tensão, horror, vergonha e perda de controle, estudos evidenciam a influência negativa entre acontecimentos negativos na infância e dificuldades subsequentes nas relações interpessoais que afetam o humor, sobretudo relacionados com a ansiedade social. Os resultados mostram que 56% tem medo de perder o controle de si mesmo ou entrar em surto e que, grande parte dos acadêmicos correspondendo 80%, sente-se nervoso e tenso, conforme a tabela 04.

Tabela 4. Alterações psicológicas nos estudantes

	SIM (n)	SIM (%)	NÃO (n)	NÃO (%)
Você já se sentiu entrando em pânico por ter medo ou ficou muito assustado?	122	69,7 %	53	30,3 %
você sente insônia?	93	53,1 %	82	46,9 %
você sente que se preocupa excessivamente?	157	89,7 %	18	10,3 %
se sente tenso ou nervoso?	140	80,0 %	35	20 %
sinto mal do estômago	86	49,1 %	89	50,9 %
você tem medo de perder o controle de si mesmo ou de entrar em surto?	98	56 %	77	44 %
senti que a vida não tem sentido	99	56,6 %	76	43,4 %

Fonte: Dados dos questionários aplicados aos acadêmicos, 2019.

Atualmente, os níveis elevados de estresse no universo acadêmico têm sido evidenciados entre discentes de diversas áreas de formação, devido ao acúmulo de tarefas, cobranças, problemas institucionais, as exigências da vida pessoal e social, as expectativas e preocupações com o trabalho e o relacionamento interpessoal entre os alunos, estes são alguns fatores desencadeadores da sua ocorrência (LAMEU, 2016).

Conclusão

Com base nas análises de dados anteriormente apresentados, são perceptíveis os inúmeros sinais e/ou sintomas de ansiedade presentes em acadêmicos de enfermagem. O que gera uma preocupação, já que o espaço considerado como de aprendizagem e formação, pode estar contribuindo negativamente para a saúde mental dos estudantes, fato este que pode se agravar a uma condição depressiva e/ou até mesmo em suicídios. Para elencar os principais fatores que interferem negativamente nas condições apresentadas, vale citar o sentimento de se sentir assediado por professores, relatado por 30,9% dos participantes, o que evidencia uma postura nociva por parte dos docentes de nível superior, que pode estar relacionado com a maneira de se exigir do aluno ou mesmo desvio em condutas comportamentais. Os sinais de

ansiedade demonstrados pelos estudantes ficam nítido ao constatar que dentre as maiores reclamações estão: Insônia (53,1%), Sentir-se em pânico por ter medo (69,7%), Sentir-se desanimado e cansado (76,6%), Sentir que a vida não tem sentido (56,6%), Sentir que se preocupa excessivamente (89,7%), Medo de perder o controle de si mesmo e entrar em surto (56%), Se sentir tenso e nervoso (80,6%). Portanto, é evidente a necessidade de se repensar métodos de ensino, comportamentos de docentes, medidas para alívio do estresse e estímulo a boas práticas de saúde, já que os estudantes se apresentam desgastados com o processo de ensino e multiplicados ao fato de conjugarem este momento com trabalhos por necessidade de custear seus estudos.

REFERÊNCIAS

- BALDASSIN, S., et al. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina, Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) Arq Med ABC. 2006; Disponível em: <https://nepes.emnuvens.com.br/amabc/article/view/232/228>
- BEITER, R., et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25462401>
- BONIFÁCIO, et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.*, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Melo/Downloads/880-Texto%20do%20artigo-3534-1-10-20161124.pdf>
- CARVALHO, E. A. et al. Índice de Ansiedade em Universitários Ingressantes e Concluintes de uma Instituição de Ensino Superior. *Revista Cienc. Cuid. Saúde*, Jul/Set, n. 14(3), 2015. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/23594/15278>
- COSTA, K. M. V., et al. Ansiedade em Universitários na área da Saúde. II Congresso Brasileiro e Ciências de Saúde, 2017. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracs/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf
- COSTA, K. M., et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. Faculdade Mauricio de Nassau-Campus Campina Grande, 2017. Disponível em: [file:///D:/AQUIVO/Downloads/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618%20\(1\).pdf](file:///D:/AQUIVO/Downloads/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618%20(1).pdf)
- DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. (2015). A saúde dos portugueses. Perspetiva 2015. (DGS, Ed.). Lisboa: Direcção Geral da Saúde. Retrieved from. Disponível em: <http://www.dgs.pt>
- Disponível em: <http://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/57>
- GOMES, C. F. M., SILVA, D. A., Transtornos mentais comuns em universitários, 2017). Disponível em: <file:///D:/AQUIVO/Downloads/A7.pdf>
- LACERDA, A. N., Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários. Universidade de Brasília – UnB, Brasília, 2015. Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/12965>
- LAMEU, J. N., SALAZAR, T. L., SOUZA, W. F., Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *PsicolEduc* 2016. Disponível em:

- http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100002
- LIMA, B. V., et al. Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. Revista de enfermagem de Ferreiros-PE, 2017. Disponível em: ><file:///D:/AQUIVO/Desktop/IMAGEM%20do%20TCC/A10.pdf><.
- LIPP MEN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). 3a ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2015. Disponível em:
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Brasília – DF, 2017. >Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental><.
- NEGELE, A., et al. Childhood Trauma and Its Relation to Chronic Depression in Adulthood. Depression Research and Treatment, 2015, 650804. Disponível em: <http://doi.org/10.1155/2015/650804> Acesso em: 27 de maio 2019.
- OLIVEIRA, J. C. B., O estresse dos Estudantes Universitários de Enfermagem de Uma Instituição Privada do Rio de Janeiro. Revista Presença, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 39-55, sep. 2017.
- Organização Mundial de Saúde, Folha informativa - Depressão, Brasília - DF, 2018. Disponível em: >https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822<.
- PAIXÃO, A. H. S., GENEZINI, R. S. H., A influência de metodologias ativas de aprendizagem na qualidade de vida de universitários: Aspectos sociais, emocionais e físicos. Universidade Federal de Sergipe – UFS, 2018. Disponível em:
- REGO, M. J., RODRIGUES, B. F., NASCIMENTO, M. L., Ansiedade e estresse em acadêmicos de enfermagem e suas intervenções. Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM), 2017. Disponível em: ><file:///D:/AQUIVO/Downloads/A6.pdf><.
- REIS, C. F.; MIRANDA, G. J.; FREITAS, S. C. Ansiedade e Desempenho Acadêmico: Um Estudo com Alunos de Ciências Contábeis, 2017.
- RODRIGUES, E. O. L., et al. Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice. Invest Educ Enferm. 2016;34(1): 211-20. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000100023&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 24 abril. 2019.
- ROSA, T. G., Influência dos agentes estressores no aumento dos níveis de cortisol plasmático. 2016. Monografia (Bacharelado em Farmácia). Faculdade de Farmácia, Universidade de Rio Verde (UniRV). Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/.../2526/.../RaqueleStefaniAndradePinheiro.pdf>... Acesso em 1 de maio de 2019.
- TABALIPA, F. O., et al. Prevalence of Anxiety and Depression among Medical Students. Rev. bras. educ. med., Rio de Janeiro, v. 39, n. 3, p. 388-394, set. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000300388&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 07 mai. 2019.
