

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA

Breno Willames Araújo Bispo
Thamiles Nascimento de Souza

**A ANSIEDADE E AS DIFICULDADES PSICOLÓGICAS DOS/AS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS/AS TRABALHADORES/AS**

MACEIÓ
2024

Breno Willames Araújo Bispo
Thamiles Nascimento de Souza

**A ANSIEDADE E AS DIFICULDADES PSICOLÓGICAS DOS/AS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS/AS TRABALHADORES/AS**

Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado
para formação em Psicologia no Curso de
Psicologia da Universidade Federal de Alagoas,
UFAL.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Cristina Camelo de
Azevedo.

MACEIÓ

2024

A ANSIEDADE E AS DIFICULDADES PSICOLÓGICAS DOS/AS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS/AS TRABALHADORES/AS

Breno Willames Araujo Bispo
Thamiles Nascimento de Souza

RESUMO

O presente ensaio aborda as ansiedades e as dificuldades psicológicas vivenciadas por estudantes que se dividem entre o desenvolvimento de suas atividades laborais e seu curso universitário. Para obter seu diploma, alguns/mas universitários/as trabalhadores/as precisam lidar com a necessidade de se sustentar e, por isso, assumem muitas responsabilidades que podem deixá-lo/a exausto/a e isto pode sobrecarregá-lo/a, gerando sofrimento mental, como a ansiedade. Baseando-se nisso, tem-se como objetivo abordar sobre a ansiedade e suas consequências ao/a estudante/trabalhador/a; e especificamente, discorrer sobre a ansiedade; analisar a situação do estudar e trabalhar; e, apontar os principais fatores desencadeadores da ansiedade no/a estudante/trabalhador/a e possíveis cuidados.

Palavras-chave: Ansiedade; Universitários/as; Trabalhadores/as.

ABSTRACT

This essay addresses the anxieties and psychological difficulties experienced by students who juggle between the development of their work activities and their university coursework. In order to obtain their degree, some student-workers need to cope with the need to support themselves, taking on many responsibilities that can leave them exhausted and overwhelmed, leading to mental distress such as anxiety. Building upon this, the objective is to discuss anxiety and its consequences for the student-worker. Specifically, the essay aims to delve into anxiety, analyze the situation of studying and working, and identify the main triggers of anxiety in the student-worker and potential ways to address them.

KEYWORDS: Anxiety; University students; Working students.

INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, o acesso à educação no Brasil foi voltado, preferencialmente para a elite econômica e social, inclusive, quando se tratava de Ensino Superior. As vagas em cursos de graduação eram escassas nas instituições em comparação à grande concentração de cidades e ao alto custo de sua manutenção, que favoreceram as dificuldades de acesso aos indivíduos com maior vulnerabilidade socioeconômica a cursar numa universidade (Galvão, 2013).

Com o passar dos anos essa situação mudou e o acesso tornou-se possível, aumentando o número de matriculados/as em universidades públicas (municipais, estaduais e federais) e privadas. No entanto, para os/as estudantes de graduação economicamente menos favorecidos/as, manter-se em um curso, principalmente em instituições privadas, exigiu deles, além de estudar, trabalhar (Teixeira; Costa, 2017).

Essa situação fez com que muitos/as estudantes ao buscar conciliar trabalho e estudos, desenvolvessem problemas psicológicos que afetaram/afetam sua saúde mental tais como, stress, depressão e ansiedade, que se manifestam ou não no decorrer de toda a sua formação acadêmica (Bolsoni-Silva; Guerra, 2014).

Pode-se dizer que estudantes que compartilham de uma vida laboral juntamente com a vida acadêmica, podem apresentar um maior nível de estresse quando comparados aos que “apenas” estudam, pois, estes últimos podem dispor de maior flexibilidade de tempo, conseguindo assim conciliá-lo com outras atividades que não sejam laborais (Silva, 2019).

De acordo com Fontana e Brigo (2012), muitos/as estudantes trabalhadores/as sentem-se sobrecarregados/as quanto às atividades que desenvolvem, o que pode trazer consequências diretas a sua saúde mental, pois horas de sono podem ser perdidas para compensar a falta de tempo para realizar tantas atividades e não se dispõe de tempo hábil para repor, como também, a correria diária pode intervir diretamente em dispor de uma alimentação de qualidade.

A necessidade de buscar aliar a jornada dupla (trabalho e estudo) durante a graduação, pode gerar algumas dificuldades e conflitos quanto à administração do tempo de estudantes/trabalhadores/as, por exemplo, o curto tempo para o lazer, necessidade maior de faltar aulas para resolver questões de trabalho ou da vida pessoal, como também, cumprir com seus deveres acadêmicos, resultando em possíveis distúrbios psicológicos, especialmente, de ansiedade (Chaves et al., 2015).

Para tanto, o ingresso no mundo acadêmico pode ser considerado uma experiência que pode promover, em alguns casos, dificuldades psicológicas aos/as estudantes, devido à transição que o ofício de trabalhar e estudar representa. Por isso, é fundamental conhecer como eles/as têm vivenciado essas adversidades e dificuldades e como isso tem repercutido em sua saúde mental, provocando o surgimento da ansiedade ou de distúrbios de ansiedade (Teixeira; Costa, 2017).

Nessa perspectiva, a ansiedade é um estado emocional que engloba em seu contexto os fatores fisiológicos e psicológicos que fazem parte das experiências do indivíduo e que atingem o seu desempenho cognitivo pleno. Pode ser considerada patológica se não for proporcional à situação que a manifeste ou quando não se disponha de um fator específico que a direcione, portanto, se caracteriza como uma condição psicológica desagradável e particular vivenciada pelo indivíduo, acompanhada de situações de desafio/ameaça, perigo e medo (Leite et al., 2016).

Dessa forma, compreendendo que o período universitário é um momento de mudanças e que pode desencadear dificuldades psicológicas em estudantes que

trabalham, especialmente a ansiedade, tem-se o seguinte questionamento: quais os principais fatores que podem auxiliar no desencadeamento do transtorno de ansiedade neste grupo de estudantes/trabalhadores/as e a possibilidade de lidar com suas dificuldades psicológicas?

Baseando-se nisso, delineou-se como objetivo desse ensaio, abordar sobre a ansiedade e suas consequências ao estudante/trabalhador/as; e especificamente, discorrer sobre a ansiedade; analisar a situação do estudar e trabalhar ao mesmo tempo; e, por fim, apontar os principais fatores desencadeadores da ansiedade no/a estudante/trabalhador/a e possíveis cuidados.

2. DOENÇAS MENTAIS E A ANSIEDADE

2.1. Breve contexto histórico sobre o Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais e a Classificação Internacional de Doenças

Antigamente, os sintomas de ansiedade foram considerados, inicialmente, como uma questão física. Foi apenas no final do século XX que começaram os estudos mais aprofundados sobre a ansiedade e formas de tratamento, direcionados ao segmento psiquiátrico (Pontes, 2021).

O *National Institute of Mental Health* (NIMH), criado em 1946, surgiu mediante a necessidade de se dispor de um respaldo científico quanto a terminologia das doenças mentais e, dois anos depois, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu na sexta edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-6), uma seção para transtornos mentais pela primeira vez (Almeida; Soares, 2004).

Em 1952, pelo fato das classificações anteriores não terem sido consideradas satisfatórias, descontentamento esse expressado internacionalmente pela comunidade psiquiátrica, incluindo a *American Psychiatric Association* (APA), foi criada uma nova classificação chamada de Manual de Estatística e Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM) (Pontes, 2021).

Os quadros de ansiedade, segundo o DSM-1, surgiram inicialmente na categoria de psiconeuroses. Anos depois, foi publicada a CID-7, que estabeleceu revisões importantes relacionadas às doenças mentais, entretanto, não foi reconhecida pela comunidade científica quanto a importância das doenças mentais (Viana, 2010).

Segundo Pontes (2021), a Organização Mundial da Saúde delegou grupos de

estudos para a criação de uma nova classificação, a CID-8, que foi publicada em 1968 e estabeleceu uma nova seção sobre as doenças mentais e incluiu, também, outras categorias e subdivisões. Com a CID-9, que posteriormente tornou-se a CID-9-CM (Clinical Modification), pôde-se adicionar novas categorias e nomes alternativos para determinados quadros clínicos

A APA, em 1980, estabeleceu uma nova alteração no paradigma do conhecimento psiquiátrico existente na época, no mundo todo, vindo a surgir a DSM-III que após ser revisada se tornou a DSM-III-R, excluindo o termo neurose. Com a CID-10, os transtornos de ansiedade foram incluídos no bloco F40-F48 que incluía quadros de obsessão-compulsão, de ansiedade e transtornos relacionados ao estresse (Russo; Venâncio, 2006).

Nos anos 90, a DSM-IV confirmou o termo comorbidade, sugerida na DSM anterior, referindo-se a um sistema multiaxial, agrupando dezesseis classes de diagnósticos distintos, com códigos individuais e numéricos que foram distribuídos em cinco eixos (Pontes, 2021).

No ano 2000, foi efetuada a última revisão da DSM, com a publicação da DSM-IV-TR, utilizada até o começo de 2013. Atualmente, tem-se como uso mundial a DSM-V, publicada em 2013 e que, segundo Araújo e Lotufo Neto (2014) significou o “resultado de um processo de doze anos de estudos, revisões e pesquisas de campo realizado por centenas de profissionais divididos em diferentes grupos de trabalho” (p.70).

2.2 Conceitos sobre Ansiedade

Segundo Freud (1926), a ansiedade surge devido a uma reação do indivíduo perante um estado de perigo e pode se reproduzir todas as vezes que acontece um estado semelhante a esta situação podendo ser apresentada de duas formas diferentes: de maneira inadequada perante uma situação de perigo ou com a finalidade de dar um sinal, para impedir que algo ocorra. Para Biaggio et al. (1997), completando a crença de Freud (1925), pode ser compreendida através de duas modalidades distintas: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado.

A ansiedade-traço pode ser compreendida como uma disposição estável e pessoal do indivíduo de reagir mediante situações consideradas ameaçadoras, já a ansiedade-estado se caracteriza como um estado transitório e emocional que se manifesta através de sentimentos tensos e apreensivos que são percebidos

conscientemente (Biaggio et al., 1997).

Numa visão simplificada, Ferreira et al. (2018) esclarece que a ansiedade de traço se associa às características individuais do indivíduo (sua personalidade) enquanto que a ansiedade de estado se manifesta mediante uma situação específica, um momento.

Nesse mesmo sentido, Castillo (2000) estabelece ser a ansiedade “um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho” (p. 86).

Numa visão mais ampla, Batista e Oliveira (2005) ressaltam ser ansiedade:

[...] é um sentimento que acompanha um sentido geral de perigo, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido. Refere-se a uma inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica e de ordem cognitiva. Como manifestações fisiológicas pode-se citar agitação, hiperatividade e movimentos precipitados; como manifestações cognitivas surgem atenção e vigilância redobrada em determinados aspectos do meio, pensamentos e possíveis desgraças (p. 43).

A ansiedade deixa de ser um sinal evidente de alerta, que prepara a pessoa para o surgimento de algum acontecimento futuro, quando começa a impedi-la de fazer suas atividades diárias, gerando prejuízo nos âmbitos social, profissional e escolar.

Nessa perspectiva, a ansiedade para Alves (2014) pode ser compreendida como “uma emoção normal da vivência humana. Entretanto sua conceituação ainda é difícil, bem como a delimitação da ansiedade normal e a ansiedade patológica” (p. 102).

Para Barlow e Durand (2015), a ansiedade, mesmo não sendo algo agradável para quem a sente, se mostra precisa e complexa para a sobrevivência do indivíduo. Como já apontado, a ansiedade se caracteriza como um estado de humor que pode orientar a pessoa em direção ao futuro, vindo a prepará-lo para possíveis situações que possam ocorrer.

Nesta perspectiva, é possível observar que todos sofrem de ansiedade por serem simplesmente, seres sociais. Assim, é importante observar que ela é um estado voltado ao instinto, sendo importante para se auto-preservar e antecipar situações ameaçadoras, uma possibilidade de reduzir as consequências e prevenir perdas (Oliveira et al., 2017).

De acordo com Lenhardtk e Calvetti (2017), a ansiedade pode ser considerada uma característica hereditária simples e importante para a adaptação e sobrevivência

do ser humano. Essa simplicidade torna-se preocupante quando evolui para um transtorno mental e gera sofrimentos psicológicos para o indivíduo. Assim, pode ser caracterizada como algo que se sente diante de uma reação de perigo.

Para Bienarth (2020), algumas situações podem surgir como desculpas para o indivíduo não sair, existência de procrastinação constante, não entrega de trabalhos e nem realização de atividades no prazo, palpitações, esquecimentos frequentes, sentimento de incapacidade, dentre outras situações que acometem o ansioso.

A ansiedade gera uma inquietação que pode se identificar através de manifestações cognitivas e fisiológicas, de curta, permanente ou estável duração, variando o nível de intensidade. É um estado transitório e emocional que se apresenta através de sentimentos de apreensão e tensão que são percebidos conscientemente (Pontes, 2021).

Os transtornos de ansiedade, segundo o DSM-V (2013) podem ser classificados como mutismo seletivo, ansiedade de separação, fobia específica, transtorno de ansiedade não especificado, transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade decorrente de alguma condição médica, agorafobia, transtorno de pânico, transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade não especificado e transtorno de ansiedade induzido.

O DSM-V destaca dois fatores essenciais relacionados à ansiedade. O primeiro se relaciona a grande parte dos transtornos de ansiedade que se desenvolvem na infância e que, quando não tratados de forma correta, podem ser preservados. O segundo realça que a maioria dos transtornos acontecem em mulheres (American Psychiatric Association, 2013).

Atualmente, a ansiedade tem tomado grandes proporções no mundo devido as mudanças que acontecem constantemente e as influências que interferem diretamente na vida pessoal e laboral das pessoas. Perante isso, Pontes (2021) esclarece que a ansiedade pode surgir mediante as exigências atuais que a sociedade tem imposto.

Quanto a isso, pode se destacar as obrigações que o indivíduo dispõe quanto ao mercado de trabalho e questões de cunho pessoal, que podem ser consideradas como agravantes para que ansiedade possa ser desencadeada e promova o adoecimento psicológico do indivíduo e prejudique sua vida.

Questões relacionadas ao estudo também são evidentes, principalmente quando o indivíduo tem que compactuar com todas estas situações juntas, ao que destacamos a ansiedade em estudantes universitários, que vivenciam nas instituições

rotinas duras, aliadas as suas obrigações de trabalho.

2.1.1.ansiedade e os/as estudantes universitários/as e trabalhadores/as

A ansiedade tem sido uma característica notável na vida de universitários/as que trabalham. Na graduação, segundo Medeiros e Bittencourt (2017), o estresse sofrido é um dos fatores evidentes para que a ansiedade se manifeste. Muitos deles, apresentam sintomas psicológicos devido às dificuldades de se adaptarem, sendo as mulheres que predominam, apresentando um nível maior de ansiedade em todos os graus. Silveira et al (2011) aponta que já existem muitos estudos epidemiológicos mostrando que é na vida adulta que se iniciam grande parte das perturbações mentais, especialmente, no período universitário, quando a probabilidade de estudar e trabalhar, são maiores.

Segundo Vieira e Pinto (2017), nas instituições de ensino, os/as estudantes que apresentam um nível alto de ansiedade são os/as que mais dispõem de notas baixas e apresentam um desempenho mínimo nas atividades e exames, assim como a falta de interesse em realizá-los. Ainda, apresentam situações expressivas de estresse que se manifestam quando estão ansiosos/as e isso se reflete no seu desempenho acadêmico.

Perante isso, pesquisadores/as, como Vieira e Pinto (2017) despertaram para a necessidade de se criar políticas que possam fornecer uma melhor qualidade de vida a estes estudantes, especialmente, os que trabalham, visto que, assim como seu desempenho pode ser prejudicado, isso pode ser espelhado em seu ambiente de trabalho, provocando o adoecimento mental.

Esse autores também salientam que, quanto maior o nível de estresse, menor é o desempenho acadêmico e profissional do indivíduo, pois, muitos deles, exercem suas funções laborais e após isto vão estudar, já exaustos/as e fatigados/as do trabalho ou vice-versa (ibid.).

Dessa forma, pode-se ressaltar que o efeito da ansiedade também pode se manifestar no rendimento profissional. Para Carlomagno et al. (2014), as relações de estudo nas instituições de ensino superior estão associadas à conduta que seus funcionários/as expressam no ambiente de trabalho, com o objetivo de atender as expectativas de realizar as atividades em ambos.

Outro fator a ser considerado neste cenário é a cobrança por um alto desempenho realizada pelas empresas, que surge como mais um agravante para o

estado ansioso. A expectativa elevada em relação aos resultados no trabalho e nos estudos surge da pressão externa e da definição convencional de sucesso, muitas vezes associada a ser o/a melhor em determinada área. Isso exige que o indivíduo mantenha um desempenho extraordinário, pois, do contrário, o risco de fracasso se torna uma possibilidade real (Oliveira; Duarte, 2004).

Apesar dos conceitos que existem quanto ao desempenho, é importante ressaltar que a finalidade das organizações é atrair e segurar os profissionais que dispõem de um grande índice de desempenho. Para tanto, a maneira mais eficiente para analisar a competência do ser humano é conforme o desempenho que apresenta (Brandão et al. 2011).

A ansiedade, quando intensificada, pode ter um impacto negativo significativo na vida profissional de alguém. De acordo com Lenhardkt e Calvetti (2017), é possível observar que quanto mais alta for a ansiedade, menor tende a ser o desempenho e rendimento do indivíduo no ambiente de trabalho.

3. A JORNADA DUPLA DOS/AS UNIVERSITÁRIOS/AS: trabalho e estudo.

Por ser considerado um ser biopsicossocial, o ser humano pode sofrer influências em todos os sentidos de sua vida, especialmente, no que se remete ao seu lado profissional e isso pode advir de grupos que ele faz parte, como amigos/as e família. Dessa forma, segundo Medina e Takahashi (2003), ao se tratar de sua escolha profissional, ele/a comumente pode escolher uma alternativa voltada ao seu contexto histórico, ou seja, nas experiências vivenciadas no decorrer de sua vida, tanto de valores externos como internos.

Para Moura (2014) quando se opta pela área profissional que se deseja atuar, alguns fatores podem indiciar se isto vai ser efetivado ou não. Hoje em dia, o acesso ao Ensino Superior tem sido mais fácil e isto ocorre, na grande parte das vezes, em função de políticas públicas implementadas, como por exemplo, o Programa Universidade para Todos (PROUNI) e o Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (FIES).

Mesmo que este esteja mais democrático, ainda se tem muitas dificuldades para que um indivíduo ingresse num curso superior, como devido à dificuldade de lidar com a rotina ou por suas condições financeiras, o que faz com que ele escolha estudar e trabalhar para dispor de uma renda mensal.

Para Fontana e Brigo (2012), para dispor de melhores condições de vida, o

indivíduo escolhe trabalhar e estudar simultaneamente, buscando efetivar uma qualificação profissional melhor. Essa situação acontece na vida de muitos acadêmicos, especialmente os/as recém-saídos/as do Ensino Médio, o que seria considerado um momento único para se iniciar um processo de mudança em sua vida.

Isso também pode ocorrer entre os mais experientes, que estão buscando se qualificar para ascender ou mudar sua vida profissional ou até mesmo, adquirir novos conhecimentos, pois na atual sociedade estão sendo destacados novos meios para os indivíduos que buscam se manter em direção à consecução de uma melhor empregabilidade (Gonçalves et al., 2011).

Sales (2020) salienta que,

Para alcançar os parâmetros de performance pessoais compatíveis com o novo contexto estratégico do mundo do trabalho, jovens e adultos investem em cursos e faculdades que possam lhe agregar competências como um diferencial competitivo [...] A crescente busca pelo conhecimento, pela rapidez de informações, pela inovação tecnológica e por novos modelos de gestão da força de trabalho tem cada vez mais ampliado o grau de competitividade social e profissional (p. 6).

Partilhando de um pensamento semelhante, Terribili Filho (2007) indaga que o sujeito precisa criar estratégias para entrar no mundo do trabalho, para que possa competir equitativamente no mercado tão competitivo. Uma das formas mais recorrentes para que isto ocorra é obter seu diploma de graduação do ensino superior, que para muitos ainda é considerado um sinônimo de sobrevivência digna e de empregabilidade.

Diante desse cenário, visando obter uma qualificação mais aprimorada, observa-se uma distinção entre os/as estudantes do ensino superior: aqueles/as que desempenham atividades profissionais e aqueles/as que não apenas estudam, mas também assumem o papel de única fonte de renda para suas famílias. Quanto a isso, Oliveira et al. (2017) ressaltam que os primeiros se mostram como os estudantes que não são considerados base de sustento de sua família, mas que trabalham porque necessitam melhorar a busca por produtos e serviços. Já os estudantes que compõem a segunda configuração, se manifestam como aqueles que sustentam sua família e que, ao final do dia, têm suas atividades estendidas para as demandas acadêmicas.

Grande parte dos estudantes do ensino superior trabalham pelo dia e à noite se desdobram no âmbito universitário. Este é o turno mais procurado por este grupo, por ser possível aliar o emprego em horário comercial com as aulas no final do dia, aumentando assim, a demanda das instituições universitárias em propor uma flexibilidade maior de horários e a disponibilidade de vagas no turno noturno (Terribili

Filho, 2007).

Porém, mesmo que grande parte dos estudantes do turno da noite sejam aqueles que trabalham durante o dia todo, é possível observar uma mudança gradativa quanto a isso, pois, muitos deles que estudam durante o dia, estão se engajando em algum tipo de trabalho nestes mesmos horários (manhã e tarde) (Tombolato, 2005).

Em decorrência dessa rotina, o aluno pode se tornar uma pessoa em estado vulnerável ao adoecimento, pois está constantemente exposto a uma jornada de práticas usuais em sala de aula e de estágios, juntamente com a realização de atividades no âmbito de trabalho. Ainda é válido ressaltar que se tem família, essa também é uma área que pode desprender significativamente a atenção desse aluno.

É fundamental voltar a atenção a esses indivíduos, para que não se sintam prejudicados e desamparados e que seja possível ajudá-los a enfrentar situações disfuncionais que podem surgir no decorrer de seu processo de formação, como por exemplo, o adoecimento mental, que pode levá-lo a desenvolver quadros de ansiedade.

Para tanto, é importante que exista uma investigação em torno desse assunto, pois, os resultados podem colaborar para um melhor entendimento sobre a suscetibilidade dos estudantes universitários que trabalham desenvolverem ou manifestarem algum transtorno mental que pode interferir negativamente em vários âmbitos de sua vida, especialmente, sem seu rendimento acadêmico.

3.1 Os impactos da ansiedade e de problemas emocionais no rendimento do/a aluno/a universitário/a trabalhador/a.

Compreendendo a necessidade de se manter os níveis emocionais e de ansiedade equilibrados, é importante destacar o que pode ocorrer caso eles não se mostrem de maneira saudável ao/a estudante universitário/a trabalhador/a. Assim, conforme Chiocheta et al. (2017) mencionam, os níveis de estresse e de ansiedade em estudantes universitários podem aumentar devido a vários fatores, podendo advir de desencadeadores físicos e emocionais (psíquicos) e, a partir de então, provocar reações intensas.

No ensino superior, o/a aluno/a trabalhador/a, além de lidar com as questões e atividades laborais, tende a assumir várias outras atividades que demandam uma maior capacidade de concentração e desempenho, situando-se num âmbito em que

deve adaptar sempre perante as novas demandas.

O/A estudante universitário/a que trabalha dispõe em sua rotina de uma série de atividades que deve executar durante todo o dia e da semana e, para tanto, abre mão de muitas atividades de seu interesse, do lazer, esporte, do tempo com a família, amigos/as, entre outros.

Nesse sentido, a ausência de tempo para a realização de muitas atividades diárias pode promover o surgimento de aspectos que não promovem ou contribuem com a qualidade de vida do/a estudante trabalhador/a por estar ligada diretamente com alimentação e sono adequados, a prática ou não de atividades físicas, condições de aprendizado, entre outros (Souza et al., 2021).

Essa situação progressiva e constante pode ser desencadeadora de ansiedade, ao levar em consideração que a vida acadêmica do indivíduo implica também no aumento de responsabilidade e, conseqüentemente, o aumento da ansiedade ou de outras manifestações que afetem seu emocional (Sales, 2020).

O estresse, por exemplo, quando apresentado em altos níveis, pode deixar uma pessoa com a sensação de estar sobrecarregado ou dispor de reações de raiva frequentes, aumentando, conseqüentemente, sua ansiedade a níveis disfuncionais, promovendo o surgimento de dificuldades quanto a lidar com possíveis situações que podem surgir durante sua formação acadêmica e na sua área profissional (Gonçalves et al., 2011).

Para o/a estudante trabalhador/a, a rotina agitada e cansaço diário decorrente podem provocar a irritabilidade e alterar a qualidade de produção das suas tarefas e atividades, podendo vir a desequilibrar seus níveis emocionais. Para tanto, os problemas emocionais podem diminuir a atenção e concentração do indivíduo, que por sua vez, pode apresentar dificuldades em responder e receber estímulos, aumentando os indícios de erros.

Nesta perspectiva, Valle et al. (2019) destacam que a ausência de descanso adequado pode ocasionar vários outros problemas para o/a estudante trabalhador/a, especialmente, em seu processo de aprendizagem. Destacam ainda quanto ao sono, reconhecendo seu papel significativo como uma atividade cognitiva essencial para a consolidação da memória, em suma, o/a aluno/a trabalhador/a tem seus estudos e sua qualidade de vida prejudicadas por, na maioria das vezes, não dormir de forma adequada.

Esses fatores podem agir diretamente no processo de aprendizagem e âmbito laboral do indivíduo, tendo em vista que são muito importantes para que se possa dispor de uma produtividade satisfatória. Assim, de acordo com Sales (2020), a

produtividade acadêmica provém de muitos pontos fundamentais e, além do estresse e outros problemas emocionais, a ansiedade patológica pode se manifestar a interferir negativamente na qualidade de vida do/a estudante universitário/a trabalhador/a.

Situações de pressão que podem acontecer ao longo do dia são comuns, mas em níveis elevados, podem ocasionar a ansiedade. No âmbito acadêmico, algumas situações podem ser propulsoras, como em situações avaliativas, trabalhos e provas, já que, segundo Sales (2020): “[...] o futuro profissional é muitas vezes visto como consequência direta de um bom desempenho acadêmico, sendo esse constantemente avaliado através das notas obtidas pelo estudante” (p.10).

Ainda segundo a autora acima citada, a ansiedade patológica pode promover padrões avessos à motivação acadêmica e laboral, por exemplo, dores musculares, irritabilidade, dificuldade de concentração, entre outras que podem interferir diretamente no rendimento e desempenho esperado por parte do indivíduo (ibid).

O rendimento acadêmico pode ser compreendido como a manifestação do desempenho acadêmico, sendo possível categorizá-lo pela habilidade do aluno em assimilar e recriar aquilo que lhe foi ensinado. Em virtude disso, contando com as situações cotidianas de trabalho, o/a aluno/a trabalhador/a deve realizar as atividades avaliativas, que por sua vez, pode desencadear sensações apreensivas, pois, não se sabe o que lhe aguarda ao realizar as atividades e, podendo até mesmo ser cobrado/a para que seja o/a melhor (Oliveira; Santos, 2006).

O comportamento ansioso perante situações de trabalho e de estudos é decorrente de fontes multidimensionais em que as consequências podem surgir como respostas emocionais com aspectos comportamentais, fisiológicos e cognitivos. Assim, “[...] sendo o comportamento acompanhado dessas fontes que podem ser prejudiciais e gerar preocupações sobre as consequências negativas diante de um resultado considerado não satisfatório em uma situação avaliativa”

(Sales, 2020, p. 11).

Diante dessa situação, os sentimentos de ansiedade podem se tornar bastante presentes e com grandes chances de tornarem-se disfuncionais. Para tanto, fica claro a necessidade de se manter os níveis de ansiedade e estresse (saudáveis) para que a regulação natural no comportamento aconteça.

Porém, em alguns momentos é inevitável que os níveis continuem, grande parte do tempo, em equilíbrio, especialmente, quando o estresse e ansiedade estão desregulados e se tem um desafio, por parte do/a estudante, de manter-se atualizado frente às novas informações e conhecimentos, como também, buscar o tratamento adequado para dispor de resultados satisfatórios.

1. O APOIO E OS CUIDADOS PSICOLÓGICOS AO/A UNIVERSITÁRIO/A-TRABALHADOR/A

A saúde mental do/a estudante está associada a sua capacidade, enquanto ser humano, de interagir com o/a outro/a, agir, pensar, trabalhar, estudar e aproveitar, da melhor forma, a sua vida. Assim, segundo a OMS (2016), a saúde mental pode ser compreendida como um estado de bem-estar o qual o sujeito dispõe e que toma ciência de suas próprias habilidades, de como enfrentar seus estresses diários, trabalhar e estudar produtivamente e que seja capaz de ajudar a sua comunidade.

Dessa forma, promover a saúde mental, restaurá-la e protegê-la do estudante trabalhador precisa ser uma preocupação constante, fundamental no mundo todo. De acordo com Cerchiari et al (2005), nos Estados Unidos, no começo do século XX, existia uma grande preocupação com a saúde mental de estudantes universitários trabalhadores/as, por reconhecer que estes/as encontram-se naturalmente mais vulneráveis ao adoecimento (do ponto de vista psicológico) e, por isso, convém a instituição o qual estão inseridos, ajudá-los/las, disponibilizando programas de assistência psicológica.

Foi a partir de 1957, que se iniciou uma preocupação em manter a saúde mental do/a estudante universitário/a, com a criação, por parte da Universidade Federal de Pernambuco, do primeiro serviço de Higiene Mental e Psicologia Clínica que fornecia assistência psiquiátrica e psicológica para este público (Cerchiari et al., 2005).

Outro fator importante, e que precisa ser trabalhado com estes indivíduos, mencionado por Fontana e Brigo (2012), é a ausência da prática de atividades físicas devido à falta de tempo e por dedicar este a realização de atividades laborais e estudantis, tornando-os mais sedentários e propensos ao surgimento de doenças, tanto físicas quanto mentais.

Segundo Claumann et al. (2017), existem estudos que comprovam que a atividade física é importante para se dispor de estilo de vida mais saudável e isso, está ligado intimamente com sua qualidade de vida, fato que é relevante para a promoção da saúde, já que, praticantes dispõem de uma menor propensão ao surgimento de doenças.

Assim,

Com a semana cheia de tarefas, a alternativa poderia ser a prática de atividades físicas aos fins de semana, porém, diante de tantos eventos

peçoais e de seu interesse que o aluno trabalhador deixa de participar durante a semana, ele se vê em uma situação em que precisa escolher entre separar seu fim de semana para o lazer ou dedicar-se à prática de algum esporte, a ficar mais tempo com a família, a completar alguns aprendizados que não foram satisfatórios, etc. (Souza et al., 2021, p.98).

Assim, mesmo que o estudante trabalhador disponha de finais de semana livres longe de trabalhos e estudos, é improvável que possa satisfazer todas as atividades que ele precisa e deseja realizar.

Outro ponto importante, o qual é objeto de nosso estudo, é o surgimento de problemas como tensão emocional, estresse, depressão, ansiedade e sobrecarga de atividades, ao que isto implica a necessidade se buscar um acompanhamento psicológico.

Segundo Sawicki et al. (2018), problemas relacionados a saúde emocional e mental estão presentes nos mais variados contextos sociais e, geralmente, ligados às circunstâncias que podem comprometer a sua autonomia e produtividade. Estes fatores podem ser desencadeadores do consumo abusivo de álcool e drogas.

Quando se trata de estudantes trabalhadores/as, é constante o surgimento de estresse, especialmente entre os/as que estão mais próximos ou chegaram na fase da exaustão, em que se tem uma queda da imunidade e o aparecimento de doenças psicológicas, de aprendizagem, comportamentais e fisiológicas (Mondardo; Pedon, 2015)

[...] o mercado de trabalho também representa um ambiente muitas vezes repleto de ansiedade e estresse que se materializa em condições instáveis, de permanente insegurança e vulnerabilidade frente, sobretudo, à possibilidade de desemprego, às longas jornadas de trabalho e às múltiplas exposições ocupacionais (Souza et al., 2021, p.98).

Sendo assim, segundo Padovani et al. (2014), uma estratégia para enfrentar situações estressantes decorrentes de trabalho e estudos, é o suporte social, pois, quando o indivíduo é exposto a um estressor e tem um suporte social, o adoecimento mental tende a parecer menor.

Esse suporte psicológico para o/a estudante trabalhador/a pode ser disponibilizado por todos que o cercam, pois, escutar e dar apoio emocional, dar a ele/a a sensação de que é compreendido/a e respeitado/a. Assim, tão fundamental quanto a existência deste suporte social é a percepção que o indivíduo tem de tal presença para que ela seja, de fato, eficiente (Padovani et al., 2014).

Nas instituições universitárias, a principal ferramenta usada ligada ao adoecimento mental e atenção psicossocial é a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAS), no qual, conforme expresso no Decreto nº 7.234/2010, em seu

artigo 2º, tem como principais objetivos:

[...] democratizar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal; minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais na permanência e conclusão da educação superior; reduzir as taxas de retenção e evasão; contribuir para a promoção da inclusão social pela educação (Brasil, 2010).

Dessa forma, o progresso quanto aos cuidados com a saúde mental de estudantes trabalhadores/as, depende também das instituições, que dispõem da responsabilidade de acompanhá-los/las, fornecendo um fácil acesso aos centros de referência, desde o surgimento dos primeiros sinais de sofrimento mental.

Conforme mencionado, pesquisas já demonstram que a alta incidência de atividades e fadiga pode fazer com que o indivíduo precise de um tratamento psicológico devido ao surgimento de transtornos psicológicos, sendo esta a realidade de muitos estudantes trabalhadores/as no Brasil.

O/A estudante ao associar dois ambientes potenciais de pontos de estresse, como o âmbito acadêmico e o trabalho, pode ficar mais vulnerável ao surgimento de problemas fisiológicos e psicológicos. Segundo Silveira et al. (2011), uma pesquisa com estudantes que participavam do Programa Psiquiatria do Universitário, pode mostrar que um dos elementos desencadeadores de estresse em alunos/as trabalhadores/as que procuram ajuda, é a necessidade de administrar os estudos, trabalho e as responsabilidades familiares e domésticas.

É um contexto preocupante e, por isso, alguns estudos têm buscado avaliar o nível de ansiedade em trabalhadores estudantes, com o objetivo de identificar possíveis situações com a Síndrome de Burnout, dispondo de resultados negativos em grande parte dos casos (Souza et al., 2021).

Mesmo que os índices de diagnósticos apresentem-se baixos para a ansiedade, os níveis de estresse podem indicar a necessidade de haver uma avaliação da qualidade de vida do estudante trabalhador, quanto a sua vulnerabilidade e exaustão emocional (Cimarosti et al., 2018).

A Psicologia, no âmbito institucional, deve agir na educação superior na gestão de processos, programas e gestão de políticas educacionais nas instituições, na criação de estratégias e propostas pedagógicas e no funcionamento de apoio psicológico.

Dessa forma, o/a psicólogo/a possui um importante papel no que se remete a ajuda no processo de adaptação do indivíduo durante sua graduação. Ainda, torna-se preciso a criação de programas no âmbito universitário que busquem facilidade para

adaptar o/a estudante e vida de estudos, proporcionando seu bem estar psicológico e físico (Moura et al., 2016) Assim,

O psicólogo escolar deve ocupar esse espaço criado nas Universidades, a partir da compreensão da importância do atendimento à sua clientela. Para que o psicólogo consiga ocupá-lo com eficácia e eficiência é necessário reconstruir a formação deste profissional, com a adoção de medidas curriculares que privilegiem a formação ampla e generalista, com atenção ao atendimento ao universitário e ao adulto, quesitos estes por muitas vezes negligenciados (Silva, 2019, p. 12).

No Brasil, a existência de serviços de apoio psicológico na Educação Superior é restrita e recente. Diferentemente da Educação Básica, que já tem um vasto conjunto de pesquisas em Psicologia Escolar, a Educação Superior tem se mantido em um contexto pouco explorado pela área. Assim, caso o/a estudante perceba algo consigo, deve buscar ajuda profissional para que se tenha um diagnóstico e tratamentos adequados para o seu caso (Bisinoto; Marinho-Araujo, 2015).

Convém ao/à psicólogo/a contribuir com os fatores que podem proporcionar a diminuir os sintomas de ansiedade e trabalhar em eventos que possam levar o indivíduo a discorrer sobre o problema. A psicoterapia é muito indicada em casos de ansiedade, ajudando a ter uma melhora na qualidade de vida.

Uma das abordagens utilizadas por estes profissionais é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que atua diretamente com os problemas específicos e a melhor maneira de saná-los, especialmente, no que compete a resolução de traumas. Assim, o/a psicólogo/a, pode levar o indivíduo a uma verdadeira jornada de mudanças de pensamento perante os problemas e emoções, promovendo intervenções voltadas às mudanças de comportamentos e emoções que o acompanham.

A TCC deve orientar o/a estudante trabalhador/a no processo de identificação da relação entre o comportamento e a cognição, conseguindo assim monitorar seus pensamentos, reconhecendo seus pensamentos automáticos ou alteração cognitiva. Assim, pode ajudar a verificar a validade de seus pensamentos ou buscar por cognições mais reais (Almeida et al., 2015).

Ainda, segundo o autor acima citado, as técnicas mais indicadas para o/a psicólogo/a educacional são: reestruturação cognitiva, psicoeducação, conceituação cognitiva, treinamento das relações, treinamento de habilidade sociais (THS), indicações farmacoterápicas, treinos de relaxamento, treino de atenção e/ou feedback de vídeo, teatro do oprimido (TO), treino de atenção, tarefa de casa, distração cognitiva e dessensibilização sistêmica (Almeida et al., 2015).

No decorrer do processo terapêutico, o/a psicólogo/a deve atuar diretamente

sobre o sistema de crenças e esquemas do/a paciente para que se reestruture. Em paralelo a reestruturação cognitiva, o/a psicólogo/a pode usar uma abordagem que se enquadre na resolução de problemas, para tanto, deve identificar o pensamento problemático que tem provocado a ansiedade, corrigir esses pensamentos e ajudar e descobrir uma nova perspectiva no que se remete a ansiedade, como estruturar os planos de ação que modificam a forma de lidar em momentos de crise (Soares; Delprete, 2015).

Dessa forma, é necessário existir uma discussão entre associar e adaptar, a nível satisfatório quanto às suas habilidades sociais. Para tanto, Soares e Del Prette (2015) esclarecem que os/as estudantes trabalhadores/as devem desenvolver suas habilidades mais elaboradas e com expectativas mais reais, para que se adaptem melhor a universidade e sintam-se confiante na obtenção de resultados melhores.

Nesta perspectiva, é fundamental destacar que o/a estudante trabalhador/a deva passar por diferentes adaptações, assumir as responsabilidades cada vez mais cedo, exigindo o suporte psicológico para ajudar, o que muitas vezes se torna difícil e venha prejudicar sua saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente ensaio tratou sobre a ansiedade e as dificuldades psicológicas enfrentadas por estudantes universitários/as trabalhadores/as, destacando os principais fatores desencadeadores de ansiedade mediante sua rotina e realização de tarefas durante o seu cotidiano.

Destacou-se que, atualmente, o/a estudante trabalhador/a está propício/a a desenvolver problemas e dificuldades mentais devido a sua rotina desafiadora, quando tem que abrir mão de seus interesses e atividades para se dividir entre os estudos e suas atividades laborais.

Conciliar as exigências da vida acadêmica com as responsabilidades do trabalho é um desafio significativo para muitos/as estudantes universitários/as. A ansiedade, nesse contexto, surge como um companheiro constante, impondo pressões adicionais. Esta emoção, muitas vezes, é uma resposta compreensível à sobrecarga de responsabilidades que os/as estudantes enfrentam diariamente. O malabarismo entre prazos de trabalhos acadêmicos, horários de aulas e as demandas profissionais criam um ambiente propício para o desenvolvimento da ansiedade, afetando o bem-estar mental desses indivíduos.

As consequências da ansiedade nesse contexto podem se manifestar de

maneiras diversas, impactando não apenas o desempenho acadêmico, mas também a saúde física e emocional dos/as estudantes. A pressão constante pode levar a sintomas de estresse, dificuldade de concentração e até mesmo problemas de sono. A busca incessante pelo equilíbrio entre o estudo e o trabalho pode resultar em uma sensação avassaladora de sobrecarga, prejudicando a qualidade do trabalho realizado e a capacidade de absorver conhecimento de forma eficaz.

No entanto, é imperativo reconhecer a importância de estratégias de enfrentamento e apoio mútuo. Instituições educacionais e empregadores têm um papel crucial ao oferecer recursos e flexibilidade necessários para auxiliar os estudantes nessa jornada.

Por fim, a conscientização sobre a ansiedade enfrentada por estudantes que precisam conciliar faculdade e trabalho é fundamental. A empatia e o suporte da comunidade acadêmica, dos empregadores e da sociedade como um todo são peças-chave para mitigar os impactos negativos da ansiedade nesse cenário.

Ao reconhecer e valorizar os esforços desses/as estudantes e ao proporcionar recursos adequados, podemos contribuir significativamente para a construção de um ambiente mais inclusivo e favorável ao desenvolvimento integral desses indivíduos.

Para tanto, é importante que o/a universitário/a trabalhador/a também seja acompanhado/a por um/a profissional de Psicologia, que pode dar o suporte psicológico necessário neste momento de dualidade em sua vida (faculdade e trabalho), que é vivenciado de forma muito danosa e intensa, que tem potencial de gerar consequências psicológicas que podem acompanhá-los/as pelo resto de sua vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. **Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial**. Taubaté, 2004.

ALMEIDA, C. et al. Aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em grupo na ansiedade. **Rev. Bras. Ter. Cogn. [online]**, v. 11, n. 1. 2015.

ALVES, T. C. T. F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, v. 93, n. 3, 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-V**. 5. ed. Porto Alegre, 2013.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-IV**. 5. ed. São Paulo, 1994.

ARAÚJO, Á. C.; LOTUFO NETO, F. A nova classificação Americana para os Transtornos Mentais: o DSM-5. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 16, n. 1. 2014.

BARLOW, D. H.; DURAND, M. R. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. São Paulo, 2015.

BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Revista da Vetor Editora**, v. 6, n. 2, 2005.

BIAGGIO, A. M. B. et al. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, v. 29, n. 3. 1977.

BOLSONI-SILVA, A; GUERRA, B. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e pesquisas em Psicologia**, v.14, n.2. 2014.

BRANDÃO, H. P. et al. **Gestão por competências e gestão do conhecimento**. São Paulo, 2011.

BRASIL. **Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010**. Disponível em: <Decreto nº 7234 (planalto.gov.br)> Acesso em: 2 set. 2023.

CARLOMAGNO, L. L. L. et al. Relações entre criatividade, esperança, otimismo e desempenho profissional. **Temas em Psicologia**, v. 22, n. 2. 2014.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 22, supl. 2. 2000.

CERCHIARI, E. A. N. et al. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. (2005). Disponível em: <[http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D .pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf)> Acesso em: 2 set. 2023.

CHAVES, E. C. L. et al. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Rev Bras Enferm.**, v. 68, n. 3. 2015.

CHIOCHETA, A. J. et al. Avaliação do Nível de estresse dos acadêmicos do curso de Medicina na fase final do curso. **Pesquisa em Psicologia - anais eletrônicos**. 2017.

CIMAROSTI, A. et al. **Síndrome de Burnout**: Um estudo com trabalhadores estudantes do ensino superior do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Ijuí: [s. n.]. 2018.

CLAUMANN, G. S. et al. Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física. **Jornal de Educação Física**, v. 28, n. 1. 2017.

FERREIRA, J. D. A. et al. Aspectos psicobiológicos da ansiedade: noradrenalina e suas implicações na performance esportiva. **Cadernos UniFOA**, v. 6, n. 1. 2018.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. **Esc. Anna Nery**, v. 16, n. 1. 2012.

FREUD, S. **Inibições, sintomas e ansiedade**. Rio de Janeiro, 1996. (Originalmente publicado em 1926).

GALVÃO, A. E. O. Ansiedade. **Revista Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão, Quixadá**, v.1, n.1. 2013.

GONÇALVES, A. et al. Comportamentos suicidários em estudantes do ensino superior: fatores de risco e de proteção. **Millenium**, v. 40. 2011.

LEITE, C. D. et al. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Rev. Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n. 1. 2016

LENHARDTK, G; CALVETTI, P. U. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo comportamental. **Aletheia**, v. 50, n. 1-2, 2017.

MARINHO-ARAÚJO, C. M; BISINOTO, C. Psicologia Escolar na Educação Superior: atuação no Distrito Federal. **Psicologia em Estudo**, v. 16, n. 1. 2015.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Revista de Psicologia**, v. 10, n. 33. 2017.

MEDINA, N. V. J.; TAKAHASHI, R. T. A busca da graduação em enfermagem como opção dos técnicos e auxiliares de enfermagem. **Rev. esc. Enferm**, v. 37, n. 4. 2003.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6. 2015.

MOURA, D. M. Políticas públicas educacionais PROUNI e FIES: democratização do acesso ao ensino superior. **Seminário Internacional de Demandas Sociais e Políticas Públicas na Sociedade Contemporânea**. VIII Mostra de Trabalhos Jurídicos Científicos. Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), 2014.

MOURA, I. H. et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 2. 2016.

OLIVEIRA, G. F. et al. Existe relação entre transtorno de ansiedade e trabalho entre estudantes de psicologia? **R. Laborativa**, v. 6, n. 1 (especial). 2017.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, A. A. A. Compreensão de textos e desempenho acadêmico. **Psic.**, v. 7, n. 1. 2006.

OLIVEIRA, M. A.; DUARTE, Â. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 6, n. 2. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população**. Geneva, 2016.

PADOVANI, R. C. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 10, n. 1. 2014.

PONTES, L. M. S. **Ansiedade em estudantes do Ensino Superior**: uma Revisão Bibliográfica. Dissertação (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Pernambuco, 2021.

RUSSO, J.; VENÂNCIO, A. T. A. Classificando as pessoas e suas perturbações: a “revolução terminológica” do DSM III. **Revista Latino-americana de Psicopatologia Fundamental**, v. 9, n. 3. 2006.

SALES, R. S. **Ansiedade, estresse e rendimento acadêmico de universitários com dupla jornada**. Artigo (Graduação em Psicologia). Centro Universitário de João Pessoa, 2020.

SAWICKI, W. C. et al. Consumo de álcool, qualidade de vida: intervenção breve entre universitários de Enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 1. 2018.

SILVA, T. A. C. **A ansiedade em estudantes universitários**: uma revisão bibliográfica a luz da Psicologia. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia). Faculdade Leão Sampaio, 2019.

SILVEIRA, C. et al. Saúde mental em estudantes do ensino superior. **Acta Médica Portuguesa**, v. 24. 2011.

SOARES, A. B.; DEL PRETTE, Z. A. P. Habilidades sociais e adaptação à Universidade: convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v.2, n. 33, p. 139-151, 2015.

SOUZA, J. M. et al. Avaliação da qualidade de vida do estudante trabalhador. **Mal-Estar e Sociedade**, v. 11, n. 01. 2021.

TEIXEIRA, M. O.; COSTA, C. J. Carreira e bem-estar subjetivo no ensino superior: Determinantes pessoais e situacionais. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 1. 2017.

TERRIBILI FILHO, A. Ensino superior noturno no Brasil: estudar para trabalhar ou trabalhar para estudar? **Revista Electrónica de Pedagogia**, n. 7, ano. 2007.

TOMBOLATO, M. C. R. **Qualidade de vida e sintomas psicopatológicos do estudante universitário trabalhador**. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2005.

VALLE, L. E. L. R. et al. Sono e aprendizagem. **Psicopedagogia**, v. 26, n. 80. 2019.

VIEIRA, F. E. A; PINTO, N. V. Relações entre ansiedade e aptidão física frente ao rendimento escolar. **Cippus**, v. 5, n. 1. 2017.

VIANA, M. B. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX**: da Angstneurose ao DSM-IV. Tese (Doutorado em Ciências Humanas). Universidade Federal de São Carlos, 2010.