

Estresse em alunos de preparatórios para vestibular

Stress in college preparatory students

DOI:10.34119/bjhrv4n3-083

Recebimento dos originais: 05/04/2021

Aceitação para publicação: 03/05/2021

Rafael Macedo Batista Martins

Acadêmico de Medicina da Universidade Tiradentes

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 -
Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490

E-mail: rafael.mac13@icloud.com

Felipe Neiva Guimarães Bomfim

Acadêmico de Medicina da Universidade Tiradentes

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT

Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490

E-mail: felipebomfim98@gmail.com

Lais Queiroz Gouveia

Acadêmica de Medicina da Universidade Federal do Vale do São Francisco

Instituição: Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF

Endereço: Avenida da Amizade, bairro Sal Torrado, Paulo Afonso - BA, CEP: 48605-
780

E-mail: laisqgouveia@gmail.com

Olyvia da Costa Spontan e Carvalho

Acadêmica de Medicina da Universidade Tiradentes

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT

Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490

E-mail: olyviaspontan@gmail.com

Cao Matheus Inácio de Melo

Acadêmico de Medicina da Universidade Tiradentes

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT

Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490

E-mail: naciodemelo95@gmail.com

Lucas Alves Bezerra

Acadêmico de Medicina da Universidade Tiradentes

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT

Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490

E-mail: luckasbezerra@gmail.com

Roberta Machado Pimentel Rebello de Mattos

Mestre pela UNIARAS e doutoranda pela São Leopoldo Mandic; Professora da
Universidade Tiradentes.

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT

Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490
E-mail: dra.robortapimentel@hotmail.com

Déborah Mônica Machado Pimentel

Médica Psicanalista; Mestre e Doutora em Ciências da Saúde; Professora Titular da
Universidade Federal de Sergipe e Universidade Tiradentes.

Instituição: Universidade Tiradentes - UNIT

Endereço: Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, Aracaju - SE, CEP: 49032-490
E-mail: deborahpimentel@icloud.com

RESUMO

Introdução: O estresse da época do vestibular pode provocar grande sofrimento aos jovens, tanto pela necessidade da escolha do curso, quanto pela cobrança familiar e pessoal, além da obrigatoriedade da aprovação; dessa maneira, a saúde mental dessa população pode estar comprometida. **Objetivos:** Identificar a presença de sintomas de estresse em alunos de cursos preparatórios para o vestibular da cidade de Aracaju e seus fatores associados. **Métodos:** Os estudantes responderam dois questionários: um sociodemográfico criado pelos autores e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. **Resultados:** mostraram que 80,3% dos estudantes apresentaram pelo menos algum grau de estresse. Ainda, a maior prevalência foi identificada no sexo feminino, com 80% dos estudantes em exaustão sendo mulheres. Os participantes que não possuíam religião, não praticavam exercícios e que moravam com seus familiares obtiveram níveis mais altos de estresse. Outrossim, foi observado maior consumo de bebida alcoólica, como também, de ansiolíticos. **Conclusões:** Ficou evidente que essa população possui níveis de estresse elevados, sendo as mulheres as mais vulneráveis, além disso, outros fatores influenciam negativamente como não possuir religião, sedentarismo e conviver com a família nesse período. Além disso, foi observado grande consumo de bebida alcoólica e de ansiolíticos. Os resultados trazem informações importantes para criação de ações preventivas e terapêuticas para redução do estresse em estudantes de pré-vestibular.

Palavras-chave: estudantes, estresse, teste de admissão acadêmica.

ABSTRACT

Introduction: The stress of the entrance exam period can cause great suffering to young people, both due to the need to choose the course, as well as due to family and personal demands, in addition to the mandatory approval; thus, the mental health of this population may be compromised. **Objectives:** To identify the presence of stress symptoms in students of preparatory courses for the entrance exam in the city of Aracaju and its associated factors. **Methods:** Students answered two questionnaires: a sociodemographic created by the authors and Lipp's Stress Symptoms Inventory for Adults. **Results:** showed that 80.3% of students had at least some degree of stress. In addition, the highest prevalence was identified in females, with 80% of students in exhaustion being women. Participants who did not have a religion, did not exercise and lived with their family members had higher levels of stress. Furthermore, greater consumption of alcoholic beverages was observed, as well as of anxiolytics. **Conclusions:** It was evident that this population has high levels of stress, with women being the most vulnerable, in addition, other factors have a negative influence such as not having religion, physical inactivity and living with the family during this period. In addition, a large consumption of alcoholic beverages and anxiolytics was observed. The

results provide important information for the creation of preventive and therapeutic actions to reduce stress in pre-university students.

Keywords: students, stress, academic admission test.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta a determinadas situações que nos tiram do estado de equilíbrio, o que pode ser causado por uma ameaça concreta ou imaginária agindo de forma prejudicial à saúde¹. O pré-vestibular é visto como um período causador de estresse devido à pressão familiar, à expectativa da aprovação e às cobranças em relação ao curso escolhido².

Além disso, a escolha profissional é um momento que requer maturidade para o fazer de forma consciente e são poucos os que a possuem. Ademais, a decisão pode aumentar os níveis de estresse e ansiedade, ainda mais quando o indivíduo deseja alguma profissão diferente do almejado pelos familiares, ou que não seja tão bem vista pela sociedade³.

A adolescência é considerada um período de mudanças físicas e psicológicas acompanhado de fragilidade, o que potencializa o surgimento de doenças psiquiátricas⁴. Dessa maneira, quando o jovem não possui mecanismos para lidar com a situação estressante, há o desencadeamento de psicopatologias como depressão, ansiedade e distúrbios do humor, entre outras. Portanto, é evidenciado que não só a passagem pelo processo estressante desencadeia a ansiedade, mas também as habilidades individuais de lidar com ele determinam o aparecimento, ou não, das psicopatologias⁵.

Dessa forma, os estudantes que estão em preparação para o vestibular, ao serem comparados com os demais estudantes de níveis escolares diferentes, possuem níveis mais elevados de estresse devido à cobrança, à concorrência e às altas notas de corte para ingressar na universidade⁶.

Outrossim, o adolescente deixa de fazer atividades que gosta, como sair para se divertir, para dispor de horas de estudo⁷. Dessa maneira, podem ser desenvolvidos quadros psiquiátricos momentâneos, com a possibilidade de evolução para casos mais graves que necessitam de acompanhamento³.

O estresse foi dividido em três fases: a fase de alerta, que consiste nas reações do corpo como sudorese excessiva, taquicardia, alteração respiratória e, nos níveis pressóricos, pelo estímulo de algum fator estressor ao sistema nervoso simpático; a fase

de resistência, quando o fator de estresse permanece por longos períodos, o que acarreta no gasto de energia do corpo para entrar em homeostase, causando desgaste ao indivíduo; e a fase de exaustão, na qual o estresse se torna tão intenso que o organismo não consegue mais se adaptar, podendo gerar quadros depressivos ou até mesmo a morte do indivíduo. Posteriormente, foi adicionada, na literatura, a fase de quase-exaustão como sendo uma fase intermediária entre resistência e exaustão⁸.

Desse modo, esse estudo tem como objetivo demonstrar evidências de estresse em estudantes de pré-vestibular dos cursinhos preparatórios da cidade de Aracaju-SE e apontar os fatores associados.

2 MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, descritivo, exploratório com abordagem quantitativa, direcionado aos alunos de quatro cursos preparatórios de Aracaju/SE, sendo composto por 2070 estudantes. Os resultados foram obtidos através de dois questionários: um sociodemográfico e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL). O último é um instrumento composto por 37 itens de natureza somáticas e 19 psicológicas que são divididos em três quadros, sendo eles: a fase de alerta, referente aos sintomas experimentados nas últimas 24 horas; a fase de resistência, que está relacionada aos sintomas experimentados na última semana. E fase de exaustão, relacionado aos sintomas experimentados no último mês; e a fase de quase-exaustão, diagnosticada com base na frequência dos itens assinalados na fase de resistência⁹.

Os questionários foram disponibilizados para as instituições através de um link do Google Forms, junto com o Termo de Registro de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual são apresentados os riscos e benefícios da pesquisa e é assegurado o sigilo das informações. Após a coleta dos dados, as variáveis categóricas foram descritas por meio de frequência absoluta e relativa percentual. As associações entre as variáveis categóricas foram testadas por meio dos testes Exato de Fisher e Qui-Quadrado de Pearson com simulações de Monte-Carlo. As variáveis contínuas foram descritas por meio de média e desvio padrão. As diferenças entre medidas de tendência central foram testadas por meio do teste de Mann-Whitney e teste de Kruskal-Wallis. O nível de significância adotado foi de 5% e o software utilizado foi o R Core Team 2020. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, com CAAE: 12418519.8.0000.5371.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cento e sessenta e um alunos participaram desta pesquisa, sendo 121 (75,2%) do sexo feminino e 40 (24,8%) do sexo masculino. Na pesquisa foi observada uma predominância do sexo feminino em todas as fases do estresse sobre o sexo masculino ($p < 0,001$), sendo 88,9% na fase de alerta, 82,8% na fase de resistência, 88,9% na fase de quase-exaustão e 80% na fase de exaustão.

A religião mais prevalente foi a católica com 42,9% dos participantes, seguida das pessoas sem religião (31,7%) e evangélicos (13,7%). Entretanto, 7,5% dos participantes relataram ser espírita, 3,7% relataram pertencer a outra religião e 0,6% afirmaram ser Testemunhas de Jeová. Desse modo, foi observado que pessoas sem religião possuíam mais estresse ($p=0,001$), sendo 55,6% na fase de alerta; 26,4% na fase de resistência; 55,6% quase-exaustão e 36% na fase de exaustão.

Em relação à moradia, 85,1% ficam com os familiares, 0,6% com namorado(a)/cônjuge, 7,5% dividem apartamento com os amigos, 0,6% vivem em república/pensionato e 6,2% moram sozinhos. Nesse quesito foi visto que a maioria vivia com os familiares e se concentrava nesse nicho pessoas com níveis de estresse mais altos, sendo 66,7% na fase de alerta, 86,2% na fase de resistência, 88,9% na fase de quase-exaustão e 80% na fase de exaustão ($p=0,010$), como observado nas tabelas 1 e 2.

Tabela 1. Resultados gerais

	N (%)
Sexo	
Feminino	121 (75,2%)
Masculino	40 (24,8%)
Religião	
Católico	69 (42,9%)
Evangélico	22 (13,7%)
Espírita	12 (7,5%)
Outros	6 (3,7%)
Testemunha de Jeová	1 (0,6%)
Sem religião	51 (31,7%)
Pratica atividade física?	
Sim	89 (55,3%)
Não	72 (44,7%)
Você mora:	
Com Familiares	137 (85,1%)

Com namorado(a)/ cônjuge	1 (0,6%)
Divide apartamento com amigos	12 (7,5%)
República/Pensionato	1 (0,6%)
Sozinho(a)	10 (6,2%)
Com qual frequência você consome bebida alcoólica?	
Não consumo	14 (8,7%)
Em ocasiões especiais	77 (47,8%)
Frequentemente	70 (43,5%)
Você consome algum remédio para:	
Dormir	17 (10,6%)
Ansiedade	43 (26,7%)
Depressão	14 (8,7%)
Manter-se Acordado	6 (3,7%)
Melhorar a Atenção	10 (6,2%)

N = frequência observada; % = frequência percentual; Fonte: acervo pessoal

Tabela 2. Relação entre as características demográficas dos estudantes e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp.

	Sem Estresse	Alerta	Resistência	Quase-exaustão	Exaustão	p-valor
Sexo, n (%)						
Feminino	13 (41,9)	8 (88,9)	72 (82,8)	8 (88,9)	20 (80)	<0,001 ^Q
Masculino	18 (58,1)	1 (11,1)	15 (17,2)	1 (11,1)	5 (20)	
Qual a sua religião? n (%)						
Católico	14 (45,2)	1 (11,1)	47 (54)	3 (33,3)	4 (16)	0,001 ^Q
Evangélico	2 (6,5)	2 (22,2)	12 (13,8)	0 (0)	6 (24)	
Espírita	4 (12,9)	0 (0)	2 (2,3)	0 (0)	6 (24)	
Outros	2 (6,5)	0 (0)	3 (3,4)	1 (11,1)	0 (0)	
Testemunha de Jeová	0 (0)	1 (11,1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Sem religião	9 (29)	5 (55,6)	23 (26,4)	5 (55,6)	9 (36)	
Você mora, n (%)						
Com Familiares	28 (90,3)	6 (66,7)	75 (86,2)	8 (88,9)	20 (80)	0,010 ^Q
Com namorado(a)/ cônjuge	0 (0)	1 (11,1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Divide apartamento com amigos	1 (3,2)	1 (11,1)	6 (6,9)	0 (0)	4 (16)	
República/Pensionato	0 (0)	1 (11,1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Sozinho(a)	2 (6,5)	0 (0)	6 (6,9)	1 (11,1)	1 (4)	

Legenda: n – frequência absoluta. % – frequência relativa percentual. DP – Desvio Padrão. Q – Teste Qui-Quadrado de Pearson com simulações de Monte-Carlo; Fonte: acervo pessoal

Na amostra, verificou-se que 19,8% não sofrem com estresse, 5,6% de estudantes apresentam estresse na fase de alerta, 53,7% estão com estresse na fase de resistência, 5,6% na fase de quase-exaustão e 15,4% na fase de exaustão, como observado na tabela 3.

Tabela 3. LIPP- Fases do estresse

Fases	n	%
Sem estresse	32	19,8
Alerta	9	5,6
Resistência	87	53,7
Quase-exaustão	9	5,6
Exaustão	25	15,4

Legenda: n – frequência absoluta. % – frequência relativa percentual; Fonte: acervo pessoal

A frequência do consumo de drogas foi questionada devido à prevalência na faixa etária do uso de bebida alcoólica e 43,5% afirmaram consumir frequentemente, 47,8% em ocasiões especiais e 8,7% não consomem. Em relação ao consumo de bebida alcoólica, foi percebido que entre pessoas que usam frequentemente, 22,2% estão na fase de alerta, 42,5 % na fase de resistência, 55,6% na fase de quase-exaustão e 48% na fase de exaustão.

Em relação ao uso de medicamentos, 10,6% usam para dormir, 26,7% para ansiedade, 8,7% para depressão, 3,7% para manter-se acordado e 6,2% para melhorar a atenção. Na amostra, teve valor significativo na fase de quase-exaustão as pessoas que utilizam remédio: para dormir (22,2%), para ansiedade (55,6%) e para melhorar a atenção (33,3%). Concomitantemente, houve predominância no uso de remédios ansiolíticos em todas as fases do estresse, sendo 44,4% na fase de alerta, 20,7 % na fase de resistência, 55,6% na fase de quase-exaustão e 44% na fase de exaustão.

Na procura de fatores protetores foi perguntado se faziam atividade física e 55,3% afirmaram que sim e 44,7% negaram. Foi visto que, dos estudantes que não praticavam atividade física, 66,7% estão na fase de alerta, 37,9% na fase de resistência, 55,6% na fase de quase-exaustão e 64% na fase de exaustão ($p= 0,087$), visualizado na tabela 1 e 4.

Tabela 4. Relação entre os hábitos de vida de vida e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp.

	Sem Estresse	Alerta	Resistência	Quase-exaustão	Exaustão	p-valor
Com qual frequência você consome bebida alcoólica? n (%)						
Não consumo	0 (0)	0 (0)	7 (8)	0 (0)	7 (28)	0,008 ^Q
Em ocasiões especiais	17 (54,8)	7 (77,8)	43 (49,4)	4 (44,4)	6 (24)	
Frequentemente	14 (45,2)	2 (22,2)	37 (42,5)	5 (55,6)	12 (48)	
Você consome algum remédio para: n (%)						
Dormir	0 (0)	4 (44,4)	6 (6,9)	2 (22,2)	5 (20)	0,002 ^Q
Ansiedade	5 (16,1)	4 (44,4)	18 (20,7)	5 (55,6)	11 (44)	0,015 ^Q
Depressão	1 (3,2)	1 (11,1)	6 (6,9)	0 (0)	6 (24)	0,051 ^Q
Manter-se acordado	0 (0)	1 (11,1)	2 (2,3)	0 (0)	3 (12)	0,107 ^Q
Melhorar a Atenção	1 (3,2)	2 (22,2)	1 (1,1)	3 (33,3)	3 (12)	0,003 ^Q
Pratica atividade física? n (%)						
Sim	19 (61,3)	3 (33,3)	54 (62,1)	4 (44,4)	9 (36)	0,087 ^Q
Não	12 (38,7)	6 (66,7)	33 (37,9)	5 (55,6)	16 (64)	

Legenda: n – frequência absoluta. % – frequência relativa percentual. Q – Teste Qui-Quadrado de Pearson com simulações de Monte-Carlo; Fonte: acervo pessoal

Essa pesquisa buscou evidenciar a presença de sintomas de estresse em alunos de cursos preparatórios para o vestibular da cidade de Aracaju. Desse modo, através do questionário foi visto que o sexo feminino se destacou pela prevalência de estresse em concordância com os dados encontrados na literatura. Em um estudo com 178 alunos de cursos preparatórios para vestibular na cidade de Montes Claros, foi observada predominância do sexo feminino nas fases de resistência (75,9%) e na fase de exaustão (87,5%) em comparação com o sexo masculino, em que a maioria estava sem estresse ou na fase de alerta¹.

Esse fato pode ser explicado devido à mulher viver sob maior estresse pelas exigências impostas pela sociedade, adicionado a isso as variações hormonais que implicam em uma quantidade acrescida de estresse^{1,10}. Ademais, a recente entrada no mercado de trabalho, como também no meio acadêmico podem ser fatores estressores¹⁰.

Na nossa amostra, a religião se mostrou protetora para o estresse, e na literatura o dogma participaria como um *coping*, que é caracterizado como o esforço cognitivo e comportamental utilizados para lidar com eventos que excedem à sua capacidade de controle, ou seja, as habilidades individuais de enfrentar problemas determinam o aparecimento, ou não, das psicopatologias⁵. Assim, a religião poderia dar conforto e controle, além da busca do bem estar individual¹¹.

Na nossa pesquisa, 85,1% dos estudantes moravam com seus familiares, enquanto 6,2% moravam sozinhos, portanto, a maioria das pessoas estressadas estavam no grupo que mora com a família. Entretanto, a literatura mostra o contrário, que estudantes que estão longe do seu convívio familiar podem desenvolver mais doenças mentais, como maior risco de depressão, pelo fato de não possuírem apoio em casa e de não poderem expressar seus sentimentos com pessoas próximas; dessa maneira, morar com família se mostra um fator protetor¹². Apesar disso, a pressão familiar é sabidamente um fator que provoca ansiedade no estudante, podendo afetar seu psicológico¹³.

A constatação leva em consideração o autoconceito que seria o conhecimento do adolescente sobre si mesmo e como diversos fatores podem influenciar sendo o ambiente familiar um deles. Nesse universo podem ser vistas formações de vínculos harmoniosos ou conflitantes, dessa maneira, quando ocorre de forma saudável com imposição de limites na criação sem negar afeto, pode ajudar na visão do jovem sobre si. Logo, se este vivenciou momentos de desarmonia e fracassos, poderá transmitir essa vivência para o contexto escolar e, desse modo, trazer sentimentos de insegurança e falta de confiança para o indivíduo, ou seja, o convívio familiar pode beneficiar ou prejudicar¹⁴.

O consumo de bebida alcoólica foi muito elevado nessa pesquisa, sendo encontrada uma prevalência acima de 90% na população estudada, ao juntar os que utilizam em ocasiões especiais e os que bebem frequentemente. Na América Latina, na faixa etária de 18-24 anos, especialmente os universitários apresentam índices elevados no consumo de drogas legais e ilegais¹⁵. Em um estudo analisando estudantes de medicina do nordeste do Brasil, observou-se um consumo de álcool muito elevado, maior que 80%, sendo associado, principalmente, ao sexo masculino e ao tabagismo. Os papéis de gênero e o consumo de bebida foram correlacionados devido ao diferente funcionamento das normas sociais para o sexo masculino, pelo fato da capacidade de beber álcool poder ser vista como um ato de masculinidade. Outrossim, o uso em populações universitárias está relacionado com a vida sexual desses jovens, por facilitar interações sociais,

principalmente com parceiros sexuais novos ou casuais¹⁶. Além disso, o consumo vem aumentando devido ao estresse, depressão e baixa autoestima¹⁷.

O uso de medicamentos é alto na nossa amostra, como também é visto na literatura, houve predominância no uso de ansiolíticos em todas as fases do estresse na população estudada, sendo que 44% dos alunos em exaustão utilizam de remédio para ansiedade. Os ansiolíticos são remédios que atuam no controle da ansiedade, e têm como seu principal representante os benzodiazepínicos, muitas vezes utilizados de forma excessiva por fatores como erros em prescrições médicas, automedicação, dependência e pelo índice crescente de doenças psiquiátricas¹⁸. Em um estudo realizado em dois cursos pré-vestibulares em Belo Horizonte foi identificado um uso abusivo de medicamentos psicoativos, com uma maior incidência de drogas antidepressivas, além disso, 21 % dos estudantes utilizavam psicofármacos sem prescrição médica. Assim sendo, o vestibular é associado a um estado de ansiedade prejudicial, podendo causar doenças mentais ou até mesmo agravar as pré-existentes, sendo necessário, às vezes, o uso de medicamentos. Contudo, o uso destes pode causar efeitos colaterais e dependência, bem como prejudicar a vida desses jovens³.

Em concordância com a literatura, os estudantes da nossa amostra que não praticavam atividade física possuíam níveis elevados de estresse. O exercício físico é considerado importante quando se trata de saúde mental e a literatura mostra o efeito positivo da prática na ansiedade e nos níveis de estresse. Num estudo em uma escola particular em Teresina, 78 estudantes do ensino médio considerados estressados e que não faziam atividade física participaram de um programa de exercícios; na fase pré-experimental, 50% desses estudantes estavam na fase de quase exaustão e, após o experimento, apenas 10,2% permaneceram nessa fase¹⁹.

Compreende-se, então, que a prática de exercícios tem uma grande capacidade antidepressiva e, por isso, participa de maneira indispensável para uma boa saúde mental. Logo, quando associados os níveis de atividade física e estresse, ser mais ativo está associado a níveis menores de estresse¹⁰.

4 CONCLUSÃO

O estresse sobre essa população se demonstrou alto, como observado em outros autores, apresentando mais de 80% dos estudantes sintomas de estresse. Os maiores índices pertenciam ao sexo feminino, aos estudantes que moravam com os seus familiares, etilistas e os que utilizavam medicamentos ansiolíticos. Além disso, foram

observados alguns fatores protetores como: sexo masculino, religião e atividade física. Dessa maneira, os cursinhos de pré-vestibular deveriam dar maior suporte emocional e promover a redução de danos através de acompanhamento psicológico desses estudantes.

REFERÊNCIAS

1. SANTOS, Fernando Silva et al. Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 2, p. 194-200, 2017.
2. DAOLIO, Carla Cristina; NEUFELD, Carmem Beatriz. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 2, p. 129-140, 2017.
3. CASSIMIRO, Eber Eustáquio. Frequência do uso de psicofármacos entre jovens estudantes que cursam pré-vestibular. **Adolescência e Saúde**, v. 9, n. 4, p. 27-36, 2012.
4. FUKUDA, Cláudia Cristina et al. Saúde mental de jovens brasileiros: barreiras à busca por ajuda profissional. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 33, n. 2, p. 355-365, 2016.
5. SILVA, Lorena Soares Dias; ZANINI, Daniela S. Coping e saúde mental de adolescentes vestibulandos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 2, p. 147-154, 2011.
6. CALAIS, Sandra Leal; MONTANHAUR, Carolina Daniel; SALGADO, Manoel Henrique. Stress e qualidade de vida de pré-vestibulandos: Estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 19, n. 4, p. 62-73, 2017.
7. ANDRADE, Thatiana Mucci; DE SOUZA, Vitoria das Neves; DE CASTRO, Nelimar Ribeiro. Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. **ANAIS SIMPAC**, v. 8, n. 1, 2018.
8. FAGUNDES, Paula Resende; DE AQUINO, Magno Geraldo; DE PAULA, Alessandro Vinicius. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. **Akrópolis-Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**, v. 18, n. 1, 2010.
9. LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). **São Paulo: Casa do Psicólogo**, v. 76, 2000.
10. DA SILVA OLIVEIRA, Vera Alynne et al. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 1, p. 9-16, 2019.
11. PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 126-135, 2007.
12. VASCONCELOS, Tatheane Couto de et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.

13. DA SILVA SINDEAUX, Alessandra et al. Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 7214-7224, 2020.
14. SACILOTTO, André Lesina; ABAID, Josiane Lieberknecht Wathier. Autoconceito em adolescentes e suas relações com desempenho escolar e práticas parentais. **Barbarói**, n. 58, p. 30-46, 2021.
15. FERRO, Luiz Roberto Marquezi et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 573-581, 2019.
16. SILVA, Thaís Santos et al. Gênero e consumo de álcool entre jovens: avaliação e validação do Inventário de Conformidade com Normas Masculinas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3495-3506, 2019.
17. PINHEIRO, Marcelo de Almeida et al. Prevalência e fatores associados ao consumo de álcool e tabaco entre estudantes de medicina no nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 2, p. 231-239, 2017.
18. FÁVERO, Viviane Rosset; DEL OLMO SATO, Marcelo; SANTIAGO, Ronise Martins. USO DE ANSIOLITICOS: ABUSO OU NECESSIDADE?. **Visão Acadêmica**, v. 18, n. 4, 2018.
19. ARAÚJO, Marcia Cristiane et al. Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em vestibulandos de Teresina-PI. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 20, n. 3, p. 14-26, 2012.