



ISSN 2359-5051

Revista Diálogos Interdisciplinares

GEPFIP/UFMS/CPAQ

Grupo de Estudos e Pesquisa em Formação Interdisciplinar
de Professores

ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM FASE DE CONCLUSÃO DE CURSO: UM ESTUDO DE CASO

ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE COURSE COMPLETION PHASE: A CASE STUDY

Lizandra Furtado Ramos de MORAES¹

Helen Paola Vieira BUENO²

RESUMO

Esse artigo é resultado de uma investigação sobre os fatores que possivelmente possam contribuir para suscitar o transtorno de ansiedade generalizada em discentes durante a realização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva com abordagem narrativa, com aplicação de um questionário contendo 16 questões, elaborado através do *Google Forms*, que envolveu 51 discentes do curso de Administração da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Aquidauana (UFMS-CPAQ). O objetivo principal foi analisar quais são os fatores que possam desencadear o transtorno de ansiedade em acadêmicos do curso de Administração da UFMS-CPAQ na fase de conclusão da escrita do TCC. Os objetivos específicos foram: analisar os sentimentos relatados pelos acadêmicos do curso de Administração durante a realização do TCC como experiência atribuída ou não à ansiedade; verificar como a transição dos sentimentos indesejáveis de ansiedade se relacionam com o desenvolvimento do TCC e identificar na literatura como administrar os níveis de ansiedade na jornada acadêmica. Os resultados mostraram que a maioria dos discentes apresentaram sintomas de ansiedade, relacionado principalmente com a preocupação excessiva de não conseguir concluir seus estudos, medo da reprovação, de não conseguir se apresentara à banca e de não conseguir escrever a tempo. Conclui-se que embora a ansiedade não seja algo tão ruim, quando se torna um evento recorrente que causa preocupação desproporcional é um sinal de alerta para um distúrbio na saúde mental do indivíduo.

Palavras-chave: Ansiedade. Transtorno de Ansiedade Generalizada. Trabalho de Conclusão de Curso. Acadêmicos.

¹ Graduanda do curso de Administração-Bacharelado, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Aquidauana. E-mail: rflfr@live.com

² Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia. Docente na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Aquidauana. E-mail: helen.bueno@ufms.br



ABSTRACT

This article is the result of an investigation into the factors that may possibly contribute to triggering generalized anxiety disorder in students during the completion of the Course Completion Work (CBT). This is a descriptive field research with a narrative approach, with the application of a questionnaire containing 16 questions, prepared through Google Forms, which involved 51 students of the Administration course at the Federal University of Mato Grosso do Sul, Campus de Aquidauana (UFMS-CPAQ). The main objective was to analyze what are the factors that can trigger the anxiety disorder in academics of the UFMS-CPAQ Administration course in the phase of completion of the writing of the TCC. The specific objectives were: to analyze the feelings reported by the students of the Administration course during the TCC as an experience attributed or not to anxiety; to verify how the transition from undesirable feelings of anxiety is related to the development of CBT and to identify in the literature how to manage anxiety levels in the academic journey. The results showed that most students had symptoms of anxiety, mainly related to excessive concern about not being able to complete their studies, fear of failing, not being able to present themselves to the bank and not being able to write in time. It is concluded that although anxiety is not such a bad thing, when it becomes a recurring event that causes disproportionate concern it is a warning sign of a disorder in the individual's mental health.

Keywords: Anxiety. Generalized Anxiety Disorder. Completion of course work. Academics.

1 INTRODUÇÃO

A conclusão de um curso superior é caracterizada por um período de pressão pelo cumprimento dos prazos de entrega de atividades, especialmente o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Frequentemente o TCC é considerado pelo acadêmico como uma fonte de angústia e insegurança transformada em ansiedade, devido à preocupação por ser um trabalho complexo, mas que é importante para concluir o curso.

Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP, 2008), a ansiedade em si, caracteriza-se como uma reação natural do corpo que ocorre em momentos em que estamos tensos por algum motivo. Os sintomas emocionais e físicos mais comuns vão desde a respiração acelerada e taquicardia a pensamentos negativos e sentimento de paralisia. Entretanto, esse desconforto diante do desconhecido é normal, só não é normal quando se torna frequente e causa sofrimento emocional.

A história de vida e subjetividade de cada pessoa ao iniciar um curso superior, pode ser determinante na forma de enfrentamento dos conflitos emocionais e conseqüentemente, o ambiente educacional também exerce influência, envolvendo aspectos técnicos, valores humanos e atitudes que irão refletir no desenvolvimento das atividades acadêmicas.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país mais ansioso do mundo, sendo que 18,6 milhões de brasileiros convivem com o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), embora já considerado um problema de saúde pública, não há protocolos claros para a ansiedade, como existem para a depressão (EXAME, 2019).

O objetivo dessa pesquisa é investigar aspectos que provavelmente estão relacionados ao transtorno de ansiedade apresentados em acadêmicos do curso de Administração da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Aquidauana durante a realização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Os objetivos específicos buscaram: analisar os sentimentos relatados pelos acadêmicos do curso de Administração durante a realização do TCC como experiência atribuída ou não à ansiedade; verificar como a transição dos sentimentos indesejáveis de ansiedade se relacionam com o desenvolvimento do TCC e identificar na literatura como administrar os níveis de ansiedade na jornada acadêmica.

O interesse pelo tema está relacionado ao fato de notar casos expostos na mídia de universitários que adoecem devido a transtornos de ansiedade, situação que se agrava principalmente na fase de conclusão dos cursos, somado ao desafio de elaborar e apresentar o TCC.

A ansiedade é uma condição de grande inquietação e conseqüentemente alterações emocionais, comportamentais e físicas, por achar que não serão encontrado meios para conter ou dar conta de acontecimentos, que acabam tornando-se preocupações excessivas e aversivas.

Para May (1980), a ansiedade é um termo que se refere a uma relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador, e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação. E para Kaplan, Sadock e Grebb (1997) a ansiedade pode ser entendida como uma manifestação normal de um estado afetivo, como um sintoma encontrado em vários transtornos e um termo utilizado para nomear um grupo de transtornos mentais nos quais é uma característica clínica fundamental.

2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Os sintomas com indícios de estresse diante de situações desconhecidas, como coração acelerado e suor além do normal, são normais e poderão ser controlados. Somente quando esses sintomas ficam mais intensos passam a ser um transtorno mental, isso deixa de ser normal, podendo indicar a necessidade de procurar um especialista para abordagem clínica (ABP, 2008).



Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), características do TAG são as preocupações excessivas, somadas a expectativas e apreensões acerca de diversos eventos, com duração e frequência fora da realidade e da probabilidade. Tudo gira em torno de um impacto negativo antecipado de pensamentos preocupantes. Frequentemente as pessoas portadoras de TAG se preocupam com circunstâncias rotineiras como algo muito pesado no cotidiano.

A diferença entre o TAG e a ansiedade não patológica, é que o TAG interfere no funcionamento psicossocial e não depende de um fator precipitante, enquanto a ansiedade do cotidiano são manejáveis e surgem diante de questões precipitantes, mais específicas, seus sintomas são menos intensos e menos angustiantes com menor duração, enquanto o TAG tem maior duração (DSM-5, 2014).

Em pessoas com TAG, as preocupações sociais são comuns, mas, são muito mais voltadas para a natureza das relações existentes do que para o medo de avaliação negativa. Isso porque essas pessoas têm preocupações excessivas acerca da qualidade do seu desempenho social e também acerca do seu desempenho não social, ou seja, as preocupações persistem mesmo quando eles não estão expondo seus desempenhos para avaliação social (DSM-5,2014).

De acordo com a pesquisa realizada em 2018, pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFE), no Brasil, 8 em cada 10 alunos relataram sentir ansiedade e sensação de desesperança, 6% disseram ter ideias de morte e 4%, pensamentos suicidas. Outro estudo, realizado nesse mesmo ano, pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), aponta que 36% dos 1.620 jovens entrevistados, com idade entre 18 a 34 anos, fazem ou já fizeram tratamento psicológico e outros 36% gostariam de fazê-lo (AVANCINI, 2019).

Segundo a pesquisa da PUC-RS, embora esses sintomas sejam de um fenômeno mundial, no Brasil as características são específicas. A maioria dos jovens que participaram da pesquisa, associam esses sentimentos ao ambiente de pressão e instabilidade relacionados ao emprego e trabalho, principalmente jovens da geração Z (nascidos entre 1995 e 2010), esses foram preparados para uma vida estável, mas quando se deparam com desemprego e com a instabilidade política, sentem-se pressionados (AVANCINI, 2019).

O fator desemprego desencadeia medo em estudantes universitários, especialmente pela falta de perspectiva de inserção profissional em sua área de graduação. Cerca de 80% de estudantes universitários experimentam situações de estresse diário, durante a jornada acadêmica (BETTIS *et al.*,2017).



Quanto ao TCC, é necessário considerar que durante todo o curso, vários trabalhos de pesquisas foram desenvolvidos, tanto individuais quanto em grupo e agora o TCC será mais um trabalho. É preciso mudar o foco da insegurança, do medo de reprovação e da necessidade de agradar.

O primeiro passo para mudar este estado emocional quanto ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é ler. É preciso informação a partir de fontes fidedignas que façam os alunos pensarem, que acrescentem e os ensinem a questionar quais argumentos serão válidos na elaboração do texto. O passo seguinte é escrever. Colocar no papel as ideias (PSICOBREVE, 2018, p. 1).

Essas mudanças só serão possíveis a partir da reformulação de conceitos, metas e objetivos minimamente desejáveis para o percurso profissional. Se deixar levar pelo medo, principalmente de falhar, de não fazer um trabalho perfeito, poderá causar imobilidade emocional e a sensação de não conseguir sequer pensar (PSICOBREVE, 2018).

Ansiedade e preocupações excessivas cotidianas estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns deles presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses, sendo exigido apenas um item para crianças): (1) Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele; (2) Fatigabilidade; (3) Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente; (4) Irritabilidade; (5) Tensão muscular e (6) Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório inquieto) (DSM-5, 2014).

Provavelmente as circunstâncias de vida sobre as quais a pessoa se preocupa (finanças, trabalho, desempenho social etc.), são critérios para o diagnóstico do TAG. Essas manifestações oscilam ao longo do tempo, dias, meses e por longos anos e nem sempre estão relacionadas com situações determinadas. O sintoma principal é a expectativa apreensiva ou a preocupação mórbida. Geralmente o paciente informa que sempre foi nervoso ou tenso com sintomas de inquietudes (DMS-5, 2014).

O portador de TAG pode ser definido como uma pessoa extremamente preocupada e por não conseguir deixar a preocupação de lado, sofre em diversas áreas da sua vida, seja ela profissional ou social. Geralmente suas preocupações são corriqueiras, com as quais todo ser humano se preocupa como saúde, família, amigos, morte, trabalho, estudo, entre outros. No entanto, essas pessoas não se desligam dessas preocupações, mesmo quando tudo vai bem.

O tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode ser feito por meio de abordagem psicoterápica, sendo a terapia cognitivo-comportamental a mais indicada. O



tratamento farmacoterapêutico também é indicado, sendo que a junção de medicamento e psicoterapia são as formas mais indicadas para tratamento da TAG.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva com abordagem narrativa, através de entrevista. Participaram da pesquisa 51 discentes do curso de Administração da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Aquidauana. Os entrevistados foram os protagonistas, sendo conferido a eles o papel de narradores das suas relações sociais e dos seus sentimentos, explicando muitas vezes para si o que descobriu ou sentiu durante e depois de suas experiências acadêmicas.

O objetivo geral desta pesquisa é investigar aspectos que provavelmente estão relacionados ao transtorno de ansiedade apresentados em acadêmicos do curso de Administração da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Aquidauana durante a realização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Dentre as definições da abordagem narrativa, construídas por teóricos que argumentam que todos os pensamentos são narrativos, Fontes (2006, p. 7), destaca que:

A narrativa desempenha um papel fundamental na construção de significados dos seres humanos. Emerge como um processo mediador entre significado e existência humana. No entanto, [...] não recriam literalmente a experiência. As histórias que contamos são construídas para dar significado à nossas experiências.

A utilização de narrativa como uma proposta metodológicas no campo educacional surge de um movimento iniciado a partir do ano de 1984 com a publicação do livro *O professor é uma pessoa*, de Ada Abraham (OLIVEIRA, 2017). Ao tecer considerações acerca da abordagem narrativa de pesquisa na educação, no contexto nacional,

O uso da Pesquisa Narrativa em educação se tornou um procedimento metodológico o qual possibilita trabalhar a dimensão subjetiva do sujeito. Assim, a pessoa passa a ser vista não apenas como um objeto a ser investigado ou analisado, mas sim, o próprio processo da investigação (OLIVEIRA, 2017, p. 10).

Compreende-se que a narrativa é um princípio organizador de relatos e ações que une fatos e de ficção, presentes nas experiências humanas. Tendo em vista o aspecto social relevante dessa pesquisa, a abordagem narrativa foi escolhida por possibilitar a identificação das inquietudes dos entrevistados por meio das suas histórias, das suas experiências em relação ao



tema e contribuir para o desenvolvimento de conhecimentos estudando histórias vividas, contadas e recontadas pelos participantes e pelos pesquisadores

Quanto aos procedimentos técnicos, recorre-se a pesquisa bibliográfica para levantamento de referenciais teóricos através de materiais constituídos principalmente de livros e artigos de periódicos científicos, divulgados, em sua maioria em banco de dados da internet, com informações pertinentes ao desenvolvimento de ansiedade em discentes universitários, principalmente na fase de realização do TCC.

Para realização da entrevista foi aplicado um questionário, contendo 16 questões elaborado por meio do *Google Forms*, um serviço gratuito, totalmente on-line para criar formulários de pesquisas e coletar dados que permite ao pesquisador acompanhar o andamento da pesquisa à medida que os dados vão sendo inseridos pelos participantes e emitir automaticamente um resumo da tabulação de dados. O questionário foi enviado aos participantes por WhatsApp ou por e-mail no ano de 2022.

4 RESULTADO E DISCUSSÕES

Responderam ao questionário, 51 discentes do curso de Administração de diferentes períodos, dos quais dos quais, 67,9% declararam que são do gênero feminino e 32,1% do gênero masculino; 35,8% com idade entre 21 e 25 anos; 24,5% entre 26 e 30 anos; 15,1% idade entre 16 e 20 anos; 13,2% 31 e 35 anos e 11,3% com idade superior a 36 anos. Ao serem questionados sobre o estado civil, 56,6% se declaram solteiros; 39,6% casados e 3,8% divorciados/outros. Em relação a filhos, 52,8% disseram não ter filhos e 47,2% declaram que têm filhos.

A presente pesquisa corrobora com os dados de perfil de estudantes de Administração da Universidade Federal Fluminense do Câmpus de Volta Redonda, realizada em 2013, onde a maioria dos estudantes (61%) tem entre 23 a 29 anos e 63% são do sexo feminino (FRANKLIN, 2013).

Na questão sobre o uso de medicamentos em algum momento da vida para controlar a ansiedade, 60,4% declararam que nunca usaram, 18,9%, declararam que já usaram em vários momentos; 11,3% declararam que fazem uso contínuo de medicamentos para ansiedade e 9,4% disseram que já usaram apenas uma vez. Na questão referente a saber se alguém da família teve ou tem ansiedade, 69,8% declaram que sim, 30,2% responderam que não.

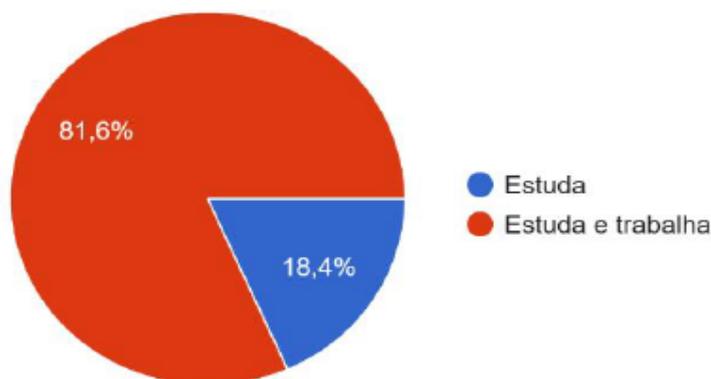
O uso de medicamentos para melhorar o desempenho nos estudos, não é exclusividade de estudantes com algum tipo de sofrimento mental ou transtorno de ansiedade. Estudos



mostraram que muitos discentes da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) recorrem ao uso de medicamentos para manter o desempenho acadêmico. Isso se deve ao fato de os alunos se sentirem tomados por emoções de medo, de incapacidade por serem cobrados o tempo todo e não dão conta de resolver atividades fáceis ou não conseguem estudar para provas (DAMÁZIO, 2022).

Conforme mostrado na Figura 1, 81% dos discentes estudam e trabalham, enquanto 18,4% apenas estudam. Embora seja um desafio, estudar e trabalhar é uma realidade brasileira. Segundo as pesquisas do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP, 2022), para a maioria dos discentes do ensino superior trabalhar e estudar é uma necessidade, no entanto havendo dificuldade para conciliar as duas atividades, geralmente o discente pensa em renunciar uma ou outra.

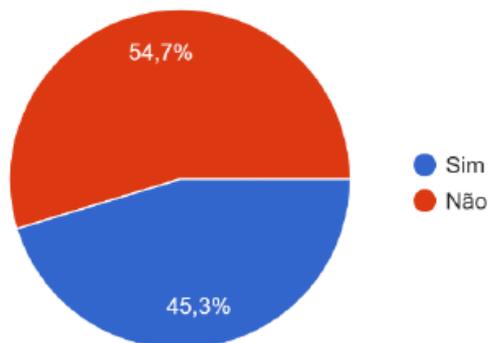
Figura 1 - Você é um aluno que estuda ou estuda e trabalha



Fonte: Autora (2022)

Constatou-se (Figura 2) que 54,7% dos discentes nunca necessitaram de um acompanhamento psicológico, enquanto 45,3% disseram que já necessitaram. Segundo Surf e Lynch (1999) a maioria dos jovens acredita que apenas a ajuda dos amigos e familiares é suficiente para tratar de problemas emocionais, ou seja, uma ajuda informal. Já para Riggs e Cheng (1988) muitos jovens não recorrem a ajuda formal por vergonha em expor os seus problemas, de não serem ouvidos com atenção, receio da quebra de confidencialidade e de serem julgados pelo outro.

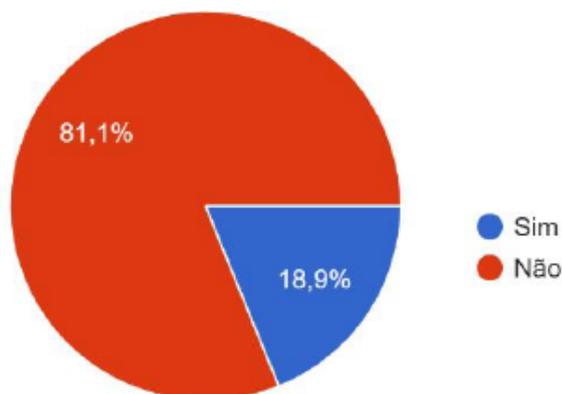
Figura 2 - Já necessitou de acompanhamento psicológico?



Fonte: Autora (2022)

Conforme mostrado na Figura 3, 81,1% declararam que nunca necessitaram de tratamento psiquiátrico, enquanto 18,9% declaram que já necessitaram em algum momento da vida. Essa constatação leva a considerar que, mesmo em menor quantidade, em algum momento os discentes recorreram a acompanhamento psicológico ou tratamento psiquiátrico, tornando significativo compreender que alguma variável independentemente de ansiedade já fez parte da vida dos discentes.

Figura 3 - Já necessitou de tratamento psiquiátrico?



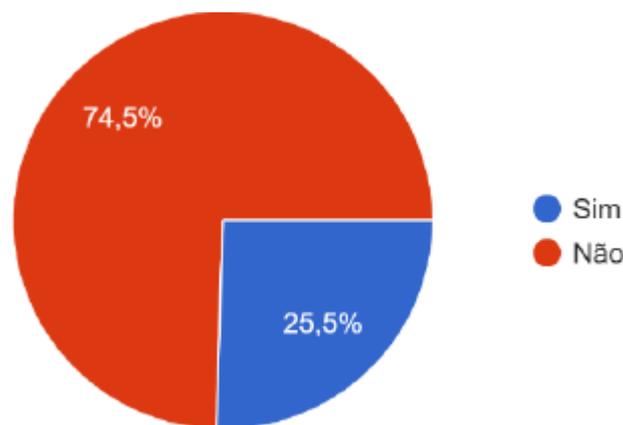
Fonte: Autora (2022)

A respeito de o discente sentir-se incapaz de relaxar durante a realização do TCC (Figura 4), 75% declararam que não sentem capazes e 25,5% declararam que são capazes. Por hipótese, esse resultado equivale a afirmar que o TCC é uma variável da vida acadêmica que reflete no estado emocional dos discentes, sendo possível afirmar que durante a realização do TCC eles são tomados pela ansiedade.



Segundo Clark e Beck (2014), a ansiedade é um sentimento universal, experimentada por todo ser humano. Algumas experiências são marcadas por medo de perder o controle ou de não dar conta de realizar alguma atividade, isso comprova que é preciso tomar medidas para interferir no modo no preparar as pessoas para agirem diante de situações importantes e que não podem ser delegadas para terceiros.

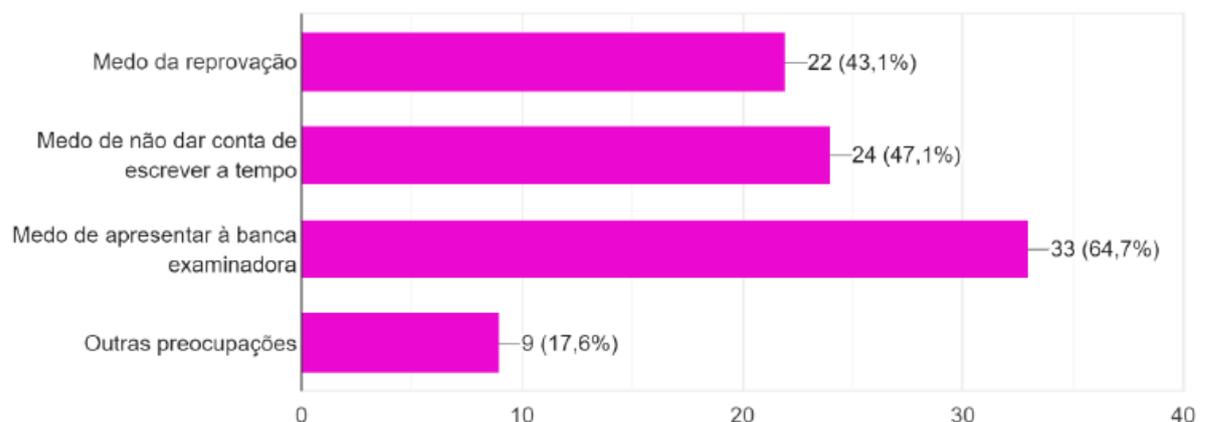
Figura 4 - Durante a realização do TCC você se sente capaz de relaxar?



Fonte: Autora (2022)

Para a questão de múltiplas escolhas sobre o que preocupa o discente em relação ao TCC, conforme mostrado na Figura 5, a maior preocupação é com a apresentação à banca examinadora (64,7%), seguido do medo de não dar conta de escrever a tempo (47,1%), medo de reprovação (43,1%). Esse resultado reforça que apresentar o TCC é extremamente preocupante para a maioria.

Figura 5 - O que mais te preocupa em relação ao TCC?

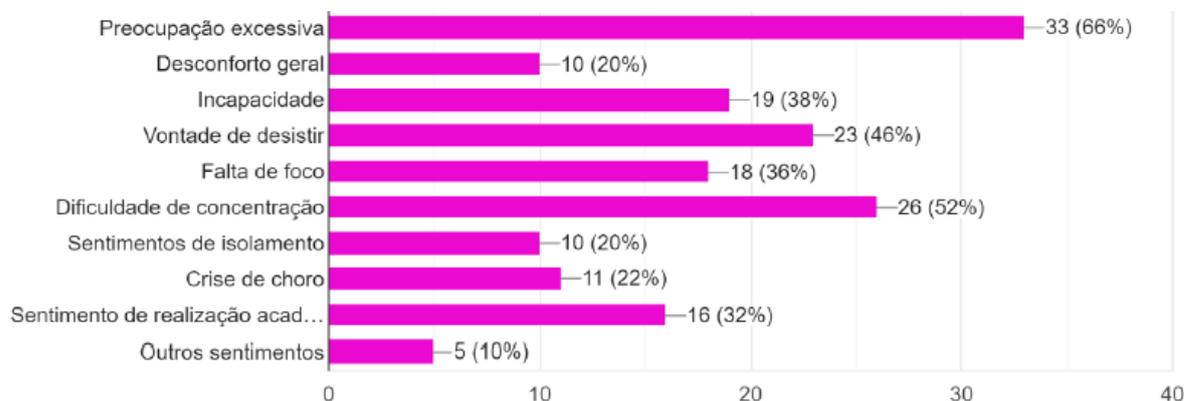


Fonte: Autora (2022)



Para a questão também de múltiplas escolhas sobre quais sentimento são mais relevantes em relação ao TCC, os resultados mostraram (Figura 6) que 66% se preocupam excessivamente; 52% apresentam dificuldade de concentração; 46% têm vontade de desistir do curso; 38% são tomados por um sentimento de incapacidade; 36% falta de foco; 33% sentem preocupação excessiva; 32% se sente realizado academicamente; 22% sente crise de choro; 20% um desconforto geral; 20% sentimento de isolamento e 10% outros sentimentos.

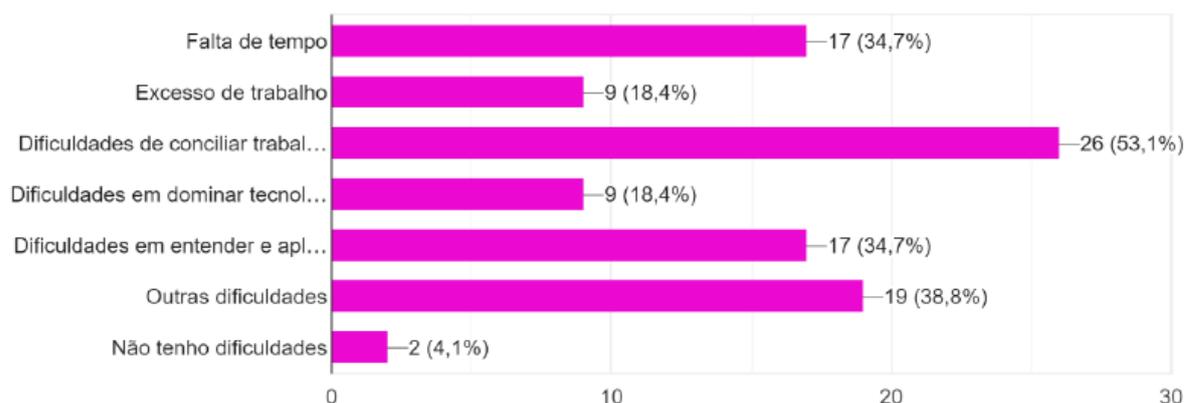
Figura 6 - Quais são os sentimentos mais relevantes em relação ao TCC?



Fonte: Autora (2022)

Em relação às dificuldades que impedem os alunos de realizarem o TCC (Figura 7), 53,1% relacionaram a dificuldade em conciliar trabalho e estudo; 38,8% outras dificuldades (não especificadas); 34,7% falta de tempo; 34,7% dificuldade em entender a aplicar as normalizações da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT); 18,4% excesso de trabalho; 18,4% dificuldade em dominar o uso de tecnologias e apenas 41% declararam que não encontram nenhum tipo de dificuldade.

Figura 7 - Quais dificuldades te impedem de realizar o TCC?

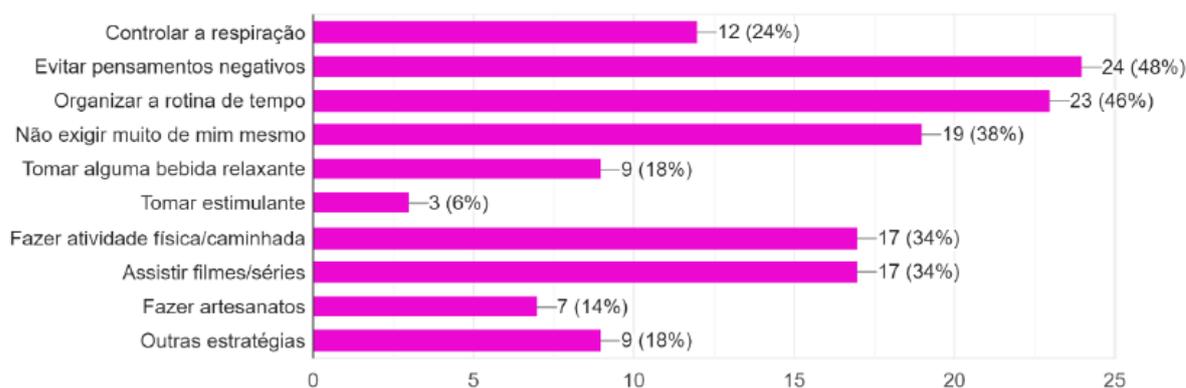


Fonte: Autora (2022)



Quanto ao tipo de estratégias e ou recursos adotados pelos discentes para realização do TCC (Figura 8), 48% declaram que evitam pensamentos negativos; 46% organizam a rotina de tempo; 38% não exige muito de si mesmo; 34% realizam atividades físicas como caminhada; 34% assistem filmes e séries; 24% controlam a respiração; 18% tomam alguma bebida relaxante; 18% outras estratégias não declaras; 14% fazem artesanato; 6% tomam estimulante.

Figura 8 - Que tipo de estratégia/recursos você adota para realizar o TCC?



Fonte: Autora (2022)

Com base nas respostas de múltiplas escolhas mostradas nas figuras 5,6,7 e 8, observou-se que a maioria dos discentes têm medo de apresentar o TCC à banca examinadora, são tomados por preocupação excessiva, dificuldade de concentração e de conciliar a jornada acadêmica com a vida profissional. Para amenizar esses sentimentos os discentes procuram evitar pensamentos negativos, organizar a rotina de tempo e realizar atividades físicas ou artesanais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo evidenciou que ansiedade não é algo tão ruim e que faz parte do ser humano se sentir ansioso diante de algum evento que precisa controlar e acha que podem existir riscos. No entanto, torna-se um sinal de alerta quando, um pequeno evento causa preocupação desproporcional ou excessiva, e a pessoa passa a perder o controle emocional da situação.

No transtorno de ansiedade generalizada, as manifestações oscilam, mas não ocorrem na forma de ataques, nem se relacionam com situações determinadas. Os diagnósticos devem ser abrangentes para que seja elaborado um plano de tratamento. Passou a ser considerado um



transtorno a partir da publicação do DSM-5 e recebe classificação internacional de doenças pela OMS. Os sintomas podem estar presentes por períodos longos, de meses a anos. O principal sintoma é a preocupação exagerada, marcado principalmente pela inquietude e dificuldade de concentração.

O objetivo desse pesquisa foi alcançado, pois os resultados apontaram que a maioria dos estudantes apresentam sintomas que provavelmente possam desencadear a ansiedade durante a realização do TCC, relacionados com sentimentos de preocupação excessiva, dificuldade de concentração, medo de apresentar o trabalho à banca examinadora e até vontade de desistirem do curso.

Embora a maior parte dos discentes tenham declarado que nunca precisaram de acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, disseram se sentirem incapazes de relaxarem durante a realização do TCC. A estratégia da maioria para amenizar essa situação é tentar evitar pensamentos negativos e organizar o tempo para maioria é conciliar trabalho e estudo, já que a maioria trabalha.

Conclui-se que esse trabalho fortalece a importância de promover intervenções que possam auxiliar o acadêmico com estratégias para lidar com sentimentos de ansiedade durante a trajetória acadêmica, para reduzir o risco de ansiedade, por se tratar de uma doença que afeta as habilidades sociais, profissionais e sociais dos discentes, justamente na fase de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso, momento tão importante para a formação acadêmica.

REFERÊNCIAS

ABP-Associação Brasileira de Psiquiatria. **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento** elaboração final: 24 de janeiro de 2008. ABP/Projeto Diretrizes, 2008. Disponível em: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf Acessado em: 20 abr. 2022

AVANCINI, M. Alunos de ensino superior enfrentam ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos. **Rev. Ens. Superior**, ed. 237, 03 abr. 2019. Disponível em: <https://revistaensinosuperior.com.br/ensino-superior-alunos-depressao/>. Acessado em: 12 abr. 2022.

BETTIS, A. H. *et. al.* Comparação de duas abordagens para prevenção de problemas de saúde mental em estudantes universitários: aprimorando as habilidades de enfrentamento e funções executivas. **Journal of American College Health**, V. 65, ed. 5, 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2017.1312411> Acesso em: 12 abr. 2022.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente**. Porto Alegre: Artmed, 2014.



DAMÁZIO, M. Contra ansiedade, estudantes recorrem a remédios para melhorar desempenho nos estudos. **Jornal Hoje em Dia**, Minas Gerais, ed. 01/09/2017.

DSM-5. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. [American Psychiatric Association. Porto Alegre: Artmed, 2014, 992p.

EXAME/Ciência. O Brasil é o país mais ansioso do mundo. **Revista Exame**, ed. On-line, 05 jun. 2019. Disponível em: <https://exame.com/ciencia/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms/>. Acessado em: 17 abr. 2022

FONTE, C. A. A narrativa no contexto da ciência psicológica sob o aspecto do processo de construção de significados. **Psic. Teoria e Prática**, João Pessoa, v. 8, n. 2, p. 123-131, 2006.

FRANKLIN, I. T. **Perfil do estudante do curso de administração**: um estudo sobre convergência de expectativas e a tendências de ingressantes, concluintes e egressos do curso da Universidade Federal Fluminense - Volta Redonda. Trabalho de Conclusão de Curso da Universidade Federal Fluminense-Instituto de Ciências Humanas e Sociais Curso de Administração. 21 pág. 2013.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS (INEP). **Resumo técnico do censo da educação superior 2020** [recurso eletrônico]. Brasília: MEC/INEP, 2022. Disponível em: <https://shre.ink/MhYCn5> Acesso em: 11 set. 2022

KAPLAN, H.; SADOCK, B.; GREBB, J. **Compêndio de psiquiatria**: ciência, comportamento e psiquiatria clínica. 9a Edição, Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

MAY, R. **O significado da ansiedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1980.

OLIVEIRA, L. D. G. C. **Pesquisa narrativa e educação**: algumas considerações. IV Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação - SIRSSE/VI Seminário Internacional sobre Profissionalização Docente - SIPD/CATÉDRA UNESCO, 2017. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/23688_11993.pdf acessado em: 11 abr. 2022

PSICOBREVE. **Como enfrentar a angústia e a ansiedade durante a realização do Trabalho de Conclusão de Curso?** Núcleo de redação de Psiquiatria e Psicologia, 2018. Disponível em: <https://shre.ink/OaB> Acessado em: 20 de mai. 2022

RABELO, A. O. A importância da investigação narrativa na educação. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 32, n. 114, p. 171-188, jan-mar, 2011. Disponível em: <https://url.gratis/k8xsn9> acessado em: 11 abr. 2022

RIGGS, S.; CHENG, T. Adolescents' willingness to use a school-based clinic in view of expressed health concerns. **Journal of Adolescent Health Care**, Vol. 9. N. 3. 208- 213. 1988.

SURF, A. L.; LYNCH, G. Exploring young people's perceptions relevant to counseling: a qualitative study. **British Journal of Guidance Counselling**, V. 27. N. 2. 165-178. 1999.

VARELA, D. **Ansiedade** (Transtorno de Ansiedade Generalizada). Portal DRAÚZIO, 2022. Disponível em: <https://url.gratis/Ko3Rcz> Acessado em: 11 abr. 2022