



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Thalyta Peixoto Lemos

REAÇÕES DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA NA FASE DE
PRODUÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO I – TCC I.

Palmas/TO

2020

Thalyta Peixoto Lemos

REAÇÕES DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA NA FASE DE
PRODUÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO I – TCC I.

Pesquisa elaborada e apresentada como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II do curso de bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Iran Johnathan Silva Oliveira

Palmas/TO

2020

Thalyta Peixoto Lemos
REAÇÕES DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA NA FASE DE
PRODUÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO I – TCC I.

Pesquisa elaborada e apresentada como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II do curso de bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Iran Johnathan Silva Oliveira.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Iran Johnathan Silva Oliveira

Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.^a Dr.^a. Irenides Teixeira

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA

Prof.^a Me. Cristina D'Ornellas Filipakis

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA

Palmas – TO

2020

Dedico a presente pesquisa primeiramente à Deus, pois sem Ele nada disso seria possível. Dedico também à minha família, que me deu todo apoio e suporte necessários nessa caminhada.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço ao meu Deus por ter me auxiliado desde o princípio dessa jornada, nos altos e baixos esteve comigo, assim como está escrito na bíblia sagrada: “Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso; não temas, nem te espantes, porque o Senhor, teu Deus, é contigo por onde quer que andares.” (Josué 1:9). Obrigada meu Pai!

Agradeço também à minha família, que não mediu esforços para a realização desse sonho, sempre me incentivando a correr atrás dos meus objetivos e me dando todo o suporte necessário pra superar cada obstáculo e comemorando comigo cada conquista. Obrigada à minha mãe, Gleycivane, que sempre foi minha inspiração de mulher forte e meu exemplo. Obrigada ao meu padrasto, Otoniel, que sempre foi como um pai pra mim e também nunca mediu esforços para me ajudar a crescer. Obrigada também ao meu irmão, Thauan Lucas, que também sempre torceu por mim e já me acompanhou até em aulas só pra não me deixar andar sozinha a noite. O cuidado de vocês foi essencial durante esses anos de graduação, sou eternamente grata por ter vocês na minha vida.

Também quero agradecer ao meu noivo, Arminnius Gabriel, que esteve comigo nos momentos mais difíceis, me dando apoio durante cada crise de ansiedade e se alegrando comigo a cada pequena conquista.

Ao meu orientador, Iran Johnathan, por todo auxílio durante essa pesquisa, e por sempre acreditar no meu potencial. Gratidão por todos os ensinamentos e conselhos, especialmente nesse último ano de graduação, vou levá-los comigo por onde eu for.

À minha banca, Cristina e Irenides, gratidão por todas as contribuições para a conclusão desse trabalho e pela empatia que tiveram comigo quando precisei. Admiro vocês de uma forma especial. Obrigada!

Por fim, agradeço ainda a todos os meus amigos e colegas que construí durante a graduação e que diretamente ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho.

RESUMO

LEMOS, Thalyta Peixoto. **Reações de Ansiedade em Acadêmicos de Psicologia na Fase de Produção do Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas. Palmas/TO.

A presente pesquisa teve como objetivo identificar quais possíveis reações de ansiedade presente nos acadêmicos de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA que estão em fase de construção do Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I, no semestre 2020/1. Tratou-se de uma pesquisa de campo, com objetivo metodológico qualitativo, tendo em vista que se propôs a quantificar as reações de ansiedade e analisá-las qualitativamente. Diante do convívio com os acadêmicos citados, viu-se a necessidade de verificar quais as reações de ansiedade presentes, a fim de incentivar mais pesquisas acerca do assunto e elaborar possíveis intervenções para tornar esse momento da graduação menos aversivo ao indivíduo. Participaram da pesquisa 22 acadêmicos e foi usado como instrumento de pesquisa o Questionário de Ansiedade, elaborado pela pesquisadora especificamente para esse fim. Os resultados mostraram que 54,6% dos participantes apresentam dores de cabeça frequentes, e 59,1% relatou ter dificuldades para dormir e/ou sono excessivo. Acerca dos sintomas diante da avaliação, 90,9% dos acadêmicos relataram sentir tensão ao serem avaliados, 81,9% relataram sentir medo extremo de avaliações negativas e 77,3 sentem sensações físicas desagradáveis ao serem avaliados. De acordo com os resultados obtidos foi possível verificar que os participantes apresentam intensidade de ansiedade de leve a moderada, com alguns sintomas físicos que podem afetar na sua qualidade de vida, como dores de cabeça, insônia, entre outros. Tendo como resultado mais relevante a extrema aversão de uma grande parte dos participantes em relação a processos de avaliação.

Palavras-chave: Reações de Ansiedade. Ansiedade Acadêmica. Universitários.

ABSTRACT

LEMOS, Thalyta Peixoto. Anxiety reactions in Psychology Students during the production phase of the Final Paper. 2020. Final Paper (Undergraduate degree) – Psychology Graduation at the Luteran University Center of Palmas. Palmas/TO.

The following research has the purpose of identifying possible anxiety reactions caused in Psychology students at the production phase of the final paper at the Luteran University Center of Palmas – CEULP/ULBRA. This is a field research, with qualitative methodological purpose, considering its objective of quantifying anxiety reactions and analyzing them qualitatively. During the social coexistence with the students mentioned above, it was observed the necessity of verifying which reactions are caused and what are their implications outside of the academic environment, in order to stimulate more research on this theme and elaborate possible interventions to make the final phase of graduation less aversive to the ones experiencing it. As an instrument of research, the Anxiety Questionnaire, elaborated specifically for this research by the researcher, will be used. The results showed that 54,6% of the participants have frequent headaches, and 59,1% reported difficulty to sleep and/or excessive somnolence. Regarding the symptoms presented on the questionnaire, 90,9% of the students reported feeling tense when being evaluated, 81,9% reported feeling extreme fear of negative evaluations, and 77,3% feel unpleasant physical sensations when being evaluated. According to the results obtained, it was possible to verify that the participants showed light to moderate anxiety, with some physical symptoms that can affect their life quality, like headaches and insomnia, among others, resulting most relevantly in extreme aversion by most of the participants to the evaluation procedures.

Key-words: Anxiety Reactions. Academic Anxiety. Students.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Opção religiosa dos participantes da pesquisa.....	24
Gráfico 2 - Como se deu o processo de escolha do tema do TCC I	25
Gráfico 3 - Disciplinas cursadas juntamente com o TCC I	26
Gráfico 4 - Índice de uso de medicamentos e/ou processos terapêuticos	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Sobre a Fisiologia da Ansiedade.....	27
Tabela 2 - Comportamento Depressivo e de Incapacidade.....	28
Tabela 3 - Evento aversivo: Avaliação	28
Tabela 4 - Evento aversivo: Incerteza	29
Tabela 5 - Evento aversivo: Perder o controle	30
Tabela 6 - Evento aversivo: Catastrófico.....	30

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CNS	Conselho Nacional de Saúde
SEPSI	Serviço de Psicologia
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Libre e Esclarecido
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
2.1 O QUE DEFINE ANSIEDADE.....	14
2.2 REAÇÕES DA ANSIEDADE EM PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM, COM ÊNFASE NO CONTEXTO ACADÊMICO	15
3. METODOLOGIA	20
3.1 DESENHO DE ESTUDO.....	20
3.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	20
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	20
3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	21
3.5 VARIÁVEIS	21
3.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, PROCEDIMENTO, REGISTRO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DE DADOS.....	21
3.6.1 Instrumentos e materiais utilizados.....	21
3.6.2 Procedimento.....	21
3.7 ASPECTOS ÉTICOS	22
3.7.1 Riscos	22
3.7.2 Benefícios	23
3.7.3 Desfechos	23
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS.....	34
APÊNDICES	38

1 INTRODUÇÃO

Desde o início da graduação o indivíduo é cercado de cobranças, tanto pessoais quanto externas, que são familiares, sociais e profissionais, além de constantes incertezas com relação ao curso que está fazendo. Perguntas como “será que é isso mesmo que quero para minha vida?” ou “realmente devo seguir nessa profissão?” são comuns na forma de pensar para uma pessoa que inicia suas atividades acadêmicas na universidade. Já para uma pessoa que já está próximo ao final do curso, as perguntas podem até permanecer, mas seguem acompanhadas de outras como “que tipo de profissional vou ser?”, “o que farei depois de pegar o diploma?” ou “será que consigo finalizar esse curso?”.

Diante de tais fatos, percebe-se que no período de graduação apresenta-se muitas incertezas, e, muitas vezes, pode ser eliciador de respostas desadaptativas. Segundo Brandtner e Bardagi (2009), fatores como o excesso de atividades acadêmicas, falta de motivação para os estudos, incerteza acerca da carreira escolhida, cansaço, entre outros, podem ser percebidos como estímulos estressores, independentemente do nível em que o aluno se encontra (início, meio ou final do curso).

Com base nisso, a presente pesquisa teve como foco analisar as reações de ansiedade nos acadêmicos que estão no último ano do curso de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA, especificamente os que estão realizando a construção do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC I.

Considerando a existência dessas reações de ansiedade, é necessário compreender o motivo da fase de construção do TCC I ser um processo tão aversivo aos acadêmicos. Desde o início da graduação já começa a discussão acerca do temido TCC. Acadêmicos já em fase de finalização do curso acabam transmitindo suas inseguranças e frustrações dessa fase aos alunos ingressantes, já gerando uma ansiedade antecipada quanto ao assunto. Quando o aluno chega nesse período da graduação, aliado à ansiedade já pré-estabelecida, ainda estão presentes comportamentos de insegurança, cansaço e cobranças pessoais e externas quanto a finalização da graduação, o que torna o processo de construção do Trabalho de Conclusão de Curso um forte eliciador de reações ansiogênicas.

Para que possamos entender as reações de ansiedade presentes e as consequências delas no cotidiano do indivíduo, é necessário primeiramente entender o que é a ansiedade.

A ansiedade pode ser definida como sendo um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto somático, tendo relação com outra emoção – o medo. Geralmente, esse estado emocional está relacionado ao medo de um evento futuro, muitas vezes, considerado como desproporcional a uma ameaça real (GENTIL, 1997).

Zamignani e Banaco (2005) definem que a ansiedade só se torna uma queixa clínica quando se refere à relação do indivíduo com eventos aversivos em suas múltiplas possibilidades de interação. Ainda apontam como padrões comportamentais da ansiedade a taquicardia, hiperventilação, sensações de afogamento ou sufocamento, sudorese, decréscimo de habilidades sociais, diminuição da concentração, esquiva e/ou fuga de situações aversivas (muitas vezes situações desconhecidas), além de relatos de angústia, insegurança e medo.

Para a elaboração do TCC, essas reações exacerbadas de ansiedade podem ser prejudiciais ao indivíduo, considerando que pode levar à redução do seu rendimento acadêmico, bem como, afetar em outras áreas da sua vida. Em estudo realizado em uma instituição privada no interior de São Paulo, foi possível verificar que os universitários em fase final da graduação estão mais propensos a situações estressoras, o que gera elevados níveis de reações de ansiedade, afeta a qualidade de sono e pode levar até a sintomas de depressão (COELHO *et al*, 2010).

Nesta perspectiva, foi elaborado um Questionário de Ansiedade que foi aplicado aos participantes da pesquisa, o qual contou com a utilização da escala Likert, tendo o item 1(um) como NUNCA ocorre e o item 5(cinco) como SEMPRE ocorre, a fim de coletar dados e realizar uma análise posterior das reações de ansiedade mais recorrentes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O QUE DEFINE ANSIEDADE

Com origem do latim *anxietas.atis*, a palavra ansiedade é um substantivo feminino que significa “desconforto físico e psíquico; agonia, angústia, aflição”. Mas afinal, o que pode definir essas emoções como ansiedade?

Atualmente se tem falado muito acerca dos transtornos de ansiedade, mas esse termo muitas vezes é usado incorretamente por falta de conhecimento do locutor. Segundo Friman (2007), embora o termo apareça em diversas pesquisas comportamentais, além de inúmeras publicações, não há uma definição consensual para ele.

Na Análise do Comportamento os usos do conceito de ansiedade têm variado em pelo menos duas direções, sendo que na primeira se dá ênfase nas relações verbais e nas relações indiretas entre os estímulos, já na segunda direção o foco são as relações operantes não verbais que definem o fenômeno (COELHO; TOURINHO, 2008).

Para Skinner (2000), nossas emoções são a relação entre um evento ambiental externo antecedente, o comportamento operante, o comportamento respondente (emoção) e o evento ambiental consequente. Ou seja, um estímulo ambiental gera no indivíduo uma resposta, e diante dessa resposta ele apresenta um comportamento influenciado pelas emoções que o estímulo gerou, e, por fim, um novo estímulo ambiental surge, gerando o ciclo comportamental que pode ser analisado e alterado através da Análise Funcional elaborada por Skinner. Nesse sentido, é possível definir a ansiedade como um conjunto de estados corporais eliciados por estímulos aversivos, que perturbam o desempenho do operante.

Já para Zamignani e Banaco (2005), “a ansiedade tem sido definida como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto somático, que guarda relação com outra emoção – o medo”. Considerando tal relação, a ansiedade pode ser confundida com o medo, mas são emoções bem diferentes. A ansiedade se trata da condição sentida diante do aumento da probabilidade do estímulo aversivo ocorrer novamente, já o medo é o que se sente diante da diminuição de uma resposta operante, que pode produzir um estímulo aversivo (HESSEL; BORLOTI; HAYDU, 2012).

Os sintomas ansiosos são comuns no cotidiano das pessoas e podem ser até indicativos de outros transtornos psicológicos, mas, não necessariamente se tratam do Transtorno de Ansiedade propriamente dito.

“Sintomas ansiosos (e não os transtornos propriamente) são frequentes em outros transtornos psiquiátricos. É uma ansiedade que se explica pelos sintomas do transtorno primário (exemplos: a ansiedade do início do surto esquizofrênico; o medo da separação dos pais numa criança com depressão maior) e não constitui um conjunto de sintomas que determina um transtorno ansioso típico” (CASTILLO et al, 2000).

Por mais que se fale tanto sobre o assunto, a ansiedade nem sempre é considerada como patológica. Para Andrade e Gorenstein (1998), a ansiedade normal nada mais é do que uma resposta de adaptação do organismo com componentes psicológicos e fisiológicos.

Somente é considerada como patológica e prejudicial a partir do momento que se torna exagerada e desproporcional em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida, desempenho diário do indivíduo ou até mesmo no seu conforto emocional (CASTILLO et al, 2000).

Por fim, segundo Skinner, um dos principais estudiosos acerca do assunto, a ansiedade pode ser definida como uma mudança comportamental que precede um estímulo aversivo, acarretando efeitos emocionais específicos, conforme citado abaixo.

"há efeitos emocionais que podem ocorrer apenas quando um estímulo precede caracteristicamente um estímulo aversivo com um intervalo de tempo suficientemente grande para permitir a observação de mudanças comportamentais. A condição resultante geralmente é denominada ansiedade" (SKINNER 1953/1965, p. 178, apud COELHO; TOURINHO, 2008).

Tendo em vista o que foi apresentado até o momento acerca da conceituação da ansiedade, faz-se necessário que se entenda um pouco sobre como essa emoção pode afetar o processo de aprendizagem do indivíduo, a fim de possibilitar aprofundamento no assunto e elaborar possíveis intervenções para controle dessa ansiedade.

2.2 REAÇÕES DA ANSIEDADE EM PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM, COM ÊNFASE NO CONTEXTO ACADÊMICO

O processo de ensino-aprendizagem não é simples, e apresenta diversos obstáculos, um desses obstáculos pode ser o fator ansiedade excessiva. Pois, como já citado na presente pesquisa, o número de casos de transtornos mentais, em

especial a depressão e a ansiedade, tem crescido consideravelmente nos últimos anos, o que pode refletir diretamente na aprendizagem do indivíduo

Segundo Muniz e Fernandes (2016), o ambiente acadêmico pode ser um forte eliciador de ansiedade no aluno, levando em consideração as novas regras a serem cumpridas e o processo de avaliação, e compreender esse fator é importante para que se possa entender os comportamentos e o rendimento acadêmico do indivíduo.

Loos (2004) afirma que os altos níveis de ansiedade influenciam de forma negativa no processo de ensino-aprendizagem, atuando principalmente na percepção e memória, bem como, aumentando as reações de auto-depreciação.

“A ansiedade, na medida em que consiste em um comportamento não-integrativo, atrapalha o desenvolvimento construtivo do indivíduo, pois quando alguém se encontra em um estado defensivo não está aberto para a aprendizagem, nem tampouco para a consideração de pontos de vista alheios.” (LOOS, 2004)

De acordo com Furlan (2013), os alunos tendem a considerar os eventos que fazem parte do seu cotidiano (por exemplo, fazer perguntas em sala de aula, realizar provas e seminários) como sendo extremamente ameaçadores e, assim, evitando a sua exposição a eles, tornando essa ansiedade excessiva frente a essas situações um problema clinicamente relevante. Em concordância com isso, Escudero (1999) afirma que as situações que requerem que o aluno fale em público, como durante avaliações orais, participação em aulas ou apresentação de seminários e trabalhos, podem ser consideradas como fortes eliciadoras de ansiedade excessiva.

Um estudo realizado com estudantes de Ensino Superior de Portugal obteve resultados que corroboram com as afirmações dos autores acima, considerando que verificou elevados níveis de ansiedade em decorrência das atividades acadêmicas.

“Face à elaboração de trabalhos de grupo, 43.0% dos inquiridos respondeu que ‘concordava moderadamente’. Assim sendo, observamos que os estudantes que referiram ‘concordar muitíssimo’ (6.5%) que a elaboração dos trabalhos de grupo provocava ansiedade, são os que, de facto, apresentam uma maior ansiedade. Contudo, não existem diferenças estatisticamente significativas. Na apresentação oral de trabalhos, 40.2% dos inquiridos ‘concordam muito’ e 35.5% ‘concordam moderadamente’. Foram os estudantes que referiram ‘concordar muitíssimo’ (13.1%) os que revelaram maior ansiedade, sendo estas diferenças estatisticamente significativas.” (CRUZ *et al*, 2010)

Monteiro (2017), citando um artigo do Jornal da Universidade de São Paulo – USP (2017), informa que “os estudantes apresentam sintomas de estresse e ansiedade ainda nos primeiros anos escolares e isso se perpetua na universidade.

Nesse sentido, o país está entre os campeões mundiais em estresse e ansiedade de alunos em sala de aula.”

O processo de aprendizagem já é um forte eliciador de ansiedade, mas a graduação pode se tornar ainda mais ansiogênica, devido à necessidade de amadurecimento do indivíduo associada às cobranças da universidade.

Entre os jovens, um grupo se destaca na prevalência desses transtornos, sendo ele os universitários. Muitos estudos realizados em todo o mundo comprovam que as taxas de transtornos mentais como ansiedade, depressão e ideação suicida nesse grupo são maiores do que no restante da população (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018).

Diversos fatores podem estar relacionados com esses dados, dentre eles a transição da adolescência para a vida adulta, ou cobranças acerca da profissão a seguir ou necessidade de amadurecimento rápido. O ingresso na graduação também pode ser um fator eliciador de ansiedade.

“De fato, há um conjunto de fatores que podem estar relacionados direta ou indiretamente ao elevado número de universitários que sofrem com doenças mentais. No caso dos estudantes de graduação, há de se considerar, principalmente, que eles - como todos os jovens - precisam enfrentar os desafios emocionais inerentes à transição da adolescência para a vida adulta, ao mesmo tempo em que têm de se adaptar às demandas da universidade, processo este que, em muitos casos, ocorre de forma bastante dolorosa para o indivíduo.” (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018).

Estudos de Pereira e Lourenço (2012) mostram que a ansiedade é um transtorno que afeta a vida de estudantes universitários, considerando que o ensino superior exige responsabilidade, desempenho, compromisso e relacionamento interpessoal.

De acordo com Furlan (2013), foi possível verificar que questões como auto demandas desproporcionais, hipersensibilidade a críticas, dever e crenças associadas à sucesso e fracasso, são fatores que levam ao aumento da ansiedade do indivíduo no ambiente acadêmico, e, por consequência, na queda do seu rendimento.

Em uma pesquisa realizada com 405 estudantes de várias faculdades (Medicina, Engenharia, Ciência, Comércio, Artes, Educação e Politécnico) da Índia foi possível verificar que grande parte deles, principalmente dos cursos de Medicina e Engenharia, apresenta problemas decorrentes da ansiedade em seu contexto acadêmico, social, familiar e interpessoal.

“investigaram o transtorno ansioso nessa população e encontraram que, dos 183 estudantes de medicina pesquisados, 1,2% apresentou ansiedade severa; 12,9%, moderada; 40,6%, leve; e 45,3%, normal. As situações que geram mais ansiedade foram: fazer provas (81,4%), ter problemas familiares (45,4%), ter problemas com namorado (a) /marido/esposa (35,05%) e problemas econômicos (27,9%).” (GOMEZ; SÁNCHEZ; VALÊNCIA E FRANCO, 2008)

Em outro estudo realizado com 200 estudantes, de diversos cursos, de uma universidade privada do interior do estado do Rio Grande do Sul, cerca de 15% deles afirmaram sofrer algum tipo de problema emocional. Especificamente sobre a ansiedade, 19,7% poderiam ser diagnosticados com alguma patologia ansiosa de grau moderado a grave. Tais resultados confirmam o contexto de vulnerabilidade do sofrimento psicológico dos alunos de graduação já apontado em diversos estudos. (BRANDTNER; BARDAGI, 2009)

Escudero (1999) afirma que esse grau elevado de ansiedade na graduação pode ser explicado pela alta cobrança do mercado de trabalho para que os novos profissionais tenham uma sólida formação acadêmica, alta capacidade de análise e de tomar decisões, além de alto grau de motivação e competência interpessoal. Tudo isso aliado com a certeza que os acadêmicos tem de que nem todos conseguirão ingressar na profissão como planejado pode ser um potencial eliciador de reações ansiogênicas, principalmente na fase final do curso.

Em contrapartida de tudo que foi explanado até o momento, a ansiedade não é apenas algo negativo. Gutiérrez (1996) afirma que a ansiedade moderada pode ser funcional em estudantes que valorizam o alto desempenho, podendo até ser considerada como motivadora e um sinal de responsabilidade, não implicando em sofrimento psicológico significativo.

Um conceito que pode explicar tal fenômeno é o conceito de *antifrágil*, criado pelo autor libanês Nassim Nicholas Taleb, explicado em sua obra “Antifrágil: Coisas que se beneficiam com o caos”, publicado em 2012. Nesse livro, o autor explica que o indivíduo antifrágil consegue transformar a crise/problema em algo positivo, diferente do indivíduo resiliente, que tem alta capacidade de suportar as adversidades, mas permanece da mesma forma.

Taleb (2015) afirma que o indivíduo que optar pelo caminho antifrágil irá encarar as adversidades de forma positiva e se aperfeiçoará nelas, podendo assim, crescer em todos os âmbitos da sua vida, apreendendo a não evitar o caos, mas transformá-lo em algo positivo para si.

Como foi possível verificar, o período da graduação é de grandes desafios e dificuldades, porém, cabe à instituição tornar esse período o menos aversivo possível aos alunos e, cabe ao acadêmico decidir de que forma irá encarar tais desafios.

3. METODOLOGIA

3.1 DESENHO DE ESTUDO

A pesquisa teve por finalidade identificar quais as reações de ansiedade em acadêmicos de Psicologia durante a produção do Trabalho de Conclusão de Curso I. Tratou-se de uma pesquisa básica de levantamento, realizada diretamente com a população ou amostra, a fim de conhecer a realidade atual do comportamento analisado (PRODANOV; FREITAS, 2013), com objetivo metodológico descritivo-explicativo, visando identificar os fatores que determinam ou contribuem para tais fenômenos (GIL, 2007), em caráter qualitativo, preocupando-se com a compreensão de um grupo social e com os motivos que levam a tais comportamentos.

Foram selecionados 37 acadêmicos do curso de Psicologia do CEULP/ULBRA, que estavam em fase de realização de Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I, os quais responderam Questionário de Ansiedade, composto por 41 perguntas abertas e fechadas, a fim de levantamento de dados, que foram analisados e auxiliaram na descrição de possíveis intervenções para lidar com a ansiedade.

3.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa ocorreu de forma online, através da qual os acadêmicos responderam ao Questionário de Ansiedade através do link disponibilizado pela pesquisadora na plataforma Google Forms, de acordo com a disponibilidade dos participantes, durante o mês de maio de 2020.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O curso de Psicologia do CEULP/ULBRA possuía 37 alunos matriculados na disciplina de TCC I, no semestre 2020/1. A amostra foi por conveniência, com definição metodológica quando há escolha determinada de pessoas para responder. Os participantes tiveram livre escolha em realizar a pesquisa, posto que os mesmos se inscreveram nesta por meio do formulário existente na plataforma Google Forms, no intuito de coletar os dados pessoais e esclarecimentos quanto à pesquisa. Portanto, inicialmente foi selecionada uma amostra de 37 alunos de TCC I, porém apenas 22 aceitaram participar, totalizando uma amostra de 22 participantes.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão exigidos foram: a) o acadêmico deverá estar regularmente matriculado na disciplina de TCC I do curso de Psicologia; b) o participante deverá aceitar participar da pesquisa e assinar o TCLE; c) ter acima de 18 anos. Como critérios de exclusão tem-se: a) estar de licença domiciliar;

3.5 VARIÁVEIS

A pesquisa tem como variáveis qualitativas as respostas de ansiedade apresentadas no contexto de produção do Trabalho de Conclusão de Curso I (TCC I), investigando quais respostas aparecem com maior frequência.

Segundo Prodanov e Freitas (2013) as variáveis são as características observáveis do fenômeno a ser estudado, e podem ser quantitativas, onde serão tratadas as medidas do estudo, ou qualitativas, onde os dados coletados serão descritos e explicados, como é o caso da presente pesquisa.

3.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, PROCEDIMENTO, REGISTRO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DE DADOS

3.6.1 Instrumentos e materiais utilizados

Como instrumento inicial, foi utilizado o Convite de Participação na Pesquisa (Apêndice A), disponibilizado aos participantes através da Plataforma Google Forms, seguido da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice B) para a posterior coleta de dados.

A pesquisa foi realizada com a aplicação do Questionário de Ansiedade (Apêndice D), composto por 41 perguntas, divididas entre Perfil do Acadêmico (questões diretas e indiretas) e lista de excessos ou déficits comportamentais (escala likert) que possam sinalizar ou não sintomas de ansiedade, elaborado pelos pesquisadores especificamente para esta finalidade, tendo como objetivo a coleta de dados para averiguar excessos ou déficits comportamentais. Foi solicitado aos candidatos que fossem fidedignos nas suas respostas, a fim de que os resultados fossem os mais fiéis possíveis.

3.6.2 Procedimento

Como primeiro passo para início da pesquisa os participantes receberam o Convite de Participação na Pesquisa, e logo após a aceitação assinaram o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma online, se declarando cientes de todos os procedimentos que envolvem a presente pesquisa. Após a coleta de assinatura do TCLE, os participantes tiveram acesso ao Questionário de Ansiedade, que foi respondido na plataforma Google Forms.

Por fim, os dados do questionário foram analisados conforme as alternativas marcadas pelos participantes, através de planilhas e gráficos. Sendo que foram consideradas que as respostas entre os itens 1 e 2 (nunca e raramente) configura ansiedade mínima, o item 3 (ocasionalmente) configura intensidade leve a moderada, e os itens 4 e 5 (frequentemente e sempre) se trata de ansiedade grave.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

Considerando que se trata de uma pesquisa que envolve seres humanos, todos os métodos adotados respeitaram as diretrizes e normas de regulamentação de pesquisas envolvendo seres humanos contidas na Resolução CNS Nº 466/2012, bem como, foi submetida à análise do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. Após parecer favorável (CAAE 29523120.0.0000.5516), os participantes foram convidados a participar da pesquisa e assinaram o TCLE.

A acadêmica-pesquisadora contactou os possíveis participantes por e-mail, apresentando brevemente a proposta do estudo e sua relevância. Logo após, os participantes tiveram acesso ao Convite de Participação da Pesquisa, bem como o TCLE, na Plataforma Google Forms, e, conforme foram aceitando participar da presente pesquisa tiveram acesso ao Questionário de Ansiedade na mesma plataforma.

3.7.1 Riscos

Os riscos da presente pesquisa, embora seja uma pesquisa básica com apenas um questionário como instrumento, trataram-se de gerar possíveis emoções desconfortáveis durante a coleta de dados, como sintomas de ansiedade, sendo eles palpitação, sudorese, choro, tremores, entre outros, e coube à pesquisadora encaminhar o participante para ser atendido pelo Psicólogo Orientador da pesquisa. Caso houvesse necessidade, a pesquisadora estava apta para fazer o Manejo da Ansiedade, no intuito de auxiliar os participantes a lidar com a ansiedade existente no

processo. Vale salientar que nenhum dos participantes necessitou desses atendimentos ao responderem a pesquisa.

3.7.2 Benefícios

A presente pesquisa teve como benefício principal colaborar com o meio acadêmico no sentido de identificar as respostas mais frequentes de ansiedade nos alunos no período de produção do Trabalho de Conclusão de Curso, e, por sua vez, elaborar possíveis intervenções que possam auxiliar o acadêmico nesse período final do curso.

3.7.3 Desfechos

3.7.3.1 Primário

Esperou-se que a presente pesquisa descrevesse a existência e intensidade dos sintomas de ansiedade presentes nos acadêmicos concluintes do curso de Psicologia do CEULP/ULBRA, mais especificamente, os que estavam produzindo o Trabalho de Conclusão de Curso – TCC I.

3.7.3.2 Secundário

Como secundário, esperou-se que fosse possível elaborar intervenções para tornar o período da graduação em questão menos aversivo ao acadêmico, diminuindo os estímulos ansiogênicos, e, assim, até aumentar o desempenho dos acadêmicos nesta disciplina.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa contou com 22 participantes, que se encontram na fase de produção do Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I. Foi aplicado o Questionário de Ansiedade para obtenção de dados, o qual era dividido em 7 seções, de acordo com o Perfil dos acadêmicos e as respostas de ansiedade.

No primeiro momento, o foco foi analisar qual o perfil dos participantes da presente pesquisa. Foi então verificado que 77,3% dos participantes tinham idades entre 20 e 30 anos, e 22,7% tinham de 31 a 40 anos, sendo 95,5% do sexo feminino e 4,5% do sexo masculino. Com relação ao nível de escolaridade 81,8% relataram estar cursando a primeira graduação, enquanto apenas 18,2% já tinham tido outras experiências no ambiente acadêmico de ensino superior.

No que diz respeito à ocupação dos participantes, 81,8% tem dedicação exclusiva à faculdade, ao passo que somente 18,2% exerce algum tipo de atividade remunerada simultânea à graduação. Já acerca da opção religiosa dos participantes foi verificado que 77,3% dos participantes seguem algum tipo de religião, e apenas 22,7% declarou não seguir nenhuma, conforme gráfico 1.

Qual sua religião?

22 respostas

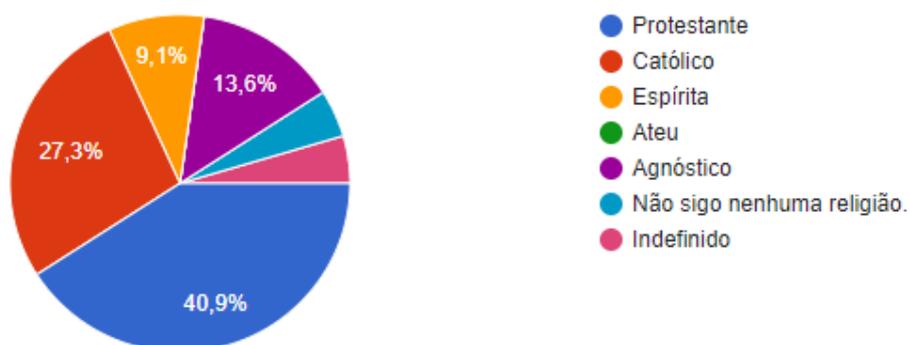


Gráfico 1 - Opção religiosa dos participantes da pesquisa

Esse dado se faz relevante considerando que diversas pesquisas apontam claramente que a religião pode constituir desde um fator de diminuição de estresse e ansiedade até proteção ao suicídio, devido ao pertencimento à uma comunidade e a redução do isolamento social que ela propicia aos indivíduos. (ZORTEA, 2017)

Ao serem questionados acerca da motivação na escolha do professor orientador, os participantes informaram que foi por afinidade pessoal e admiração, bem como, por área de atuação do orientador que era semelhante ao tema escolhido. Já com relação a como foi o processo de escolha do tema, a grande maioria informou que escolheu o tema de acordo com a sua área de interesse profissional, mas uma parcela relevante considerou que o processo foi difícil e estressante, como consta no gráfico 2.

No decorrer dos anos da graduação o acadêmico acaba apresentando um certo grau de esgotamento, e, ao final do curso, a “simples” escolha do tema e orientador de TCC pode ser um forte eliciador de ansiedade. As auto demandas desproporcionais, associadas à hipersensibilidade à críticas podem ser fatores de aumento da ansiedade no indivíduo. (FURLAN, 2013)

Como se deu esse processo de escolha?

22 respostas

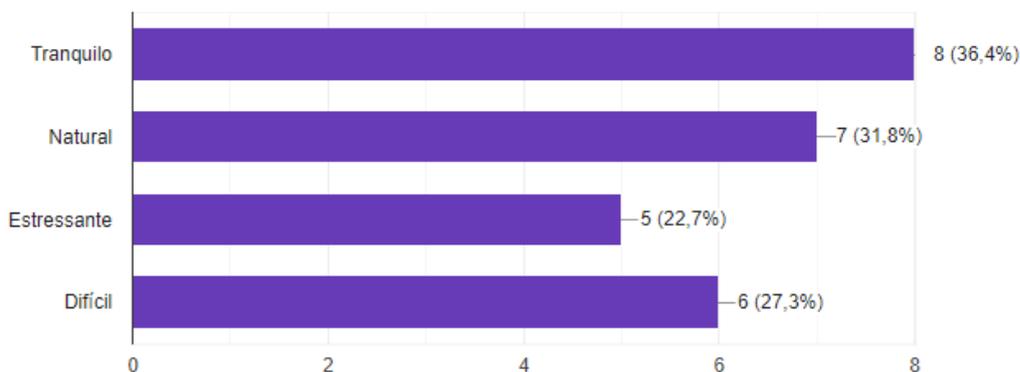


Gráfico 2 - Como se deu o processo de escolha do tema do TCC I

Outro fator importante a ser considerado nesse período da graduação é a quantidade de disciplinas que o acadêmico está cursando no mesmo semestre que o TCC I, portanto, os participantes da presente pesquisa responderam a esse questionamento. Os resultados obtidos foram que, além do TCC I, 22,7% dos acadêmicos estão cursando uma disciplina teórica, 54,5% cursam duas disciplinas, 18,3% três disciplinas e 4,5% quatro disciplinas.

Juntamente com as disciplinas teóricas e o TCC I, os acadêmicos também cursam disciplinas práticas, como por exemplo os estágios. Nesse tópico os resultados foram que 77,3% cursam duas disciplinas práticas, 13,6% cursa apenas

uma disciplina prática e 9,1% não está cursando nenhuma disciplina prática atualmente, conforme demonstrado no gráfico 3.

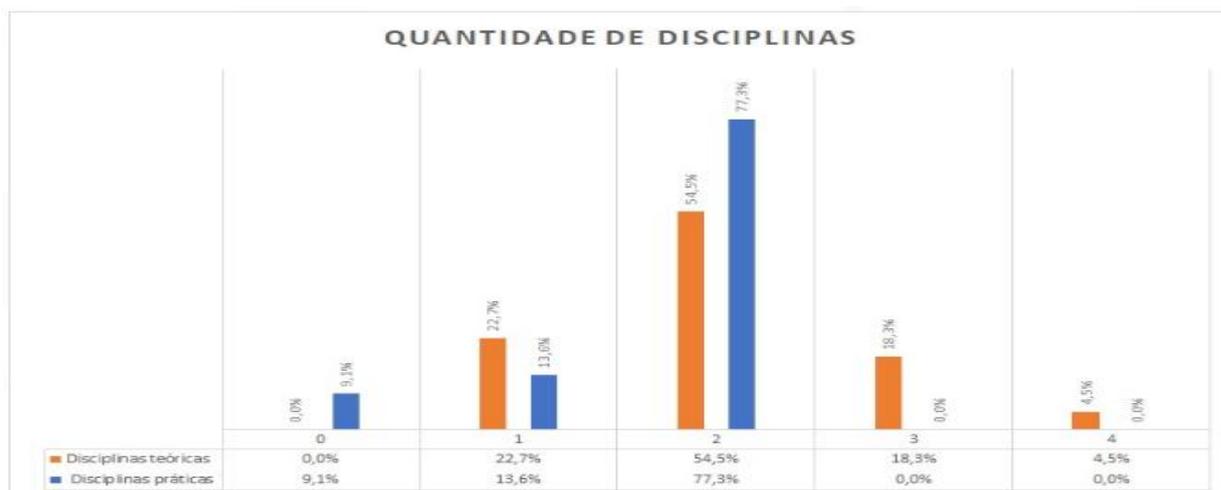


Gráfico 3 - Disciplinas cursadas juntamente com o TCC I

Para finalizar o Perfil do Acadêmico, foi questionado aos participantes se faziam uso de algum tipo de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo, e 90,9% respondeu que não faz uso de nenhum medicamento dessa família, ficando apenas 9,1% (dois alunos) que fazem uso regular de psicotrópicos. Foi questionado também acerca da participação ou não de processos psicoterapêuticos (terapia clínica, grupos, etc.), e foi verificado que apenas 18,2% dos participantes estão incluídos em algum processo psicoterapêutico, e a grande maioria (81,8%) não está incluída nesses processos.

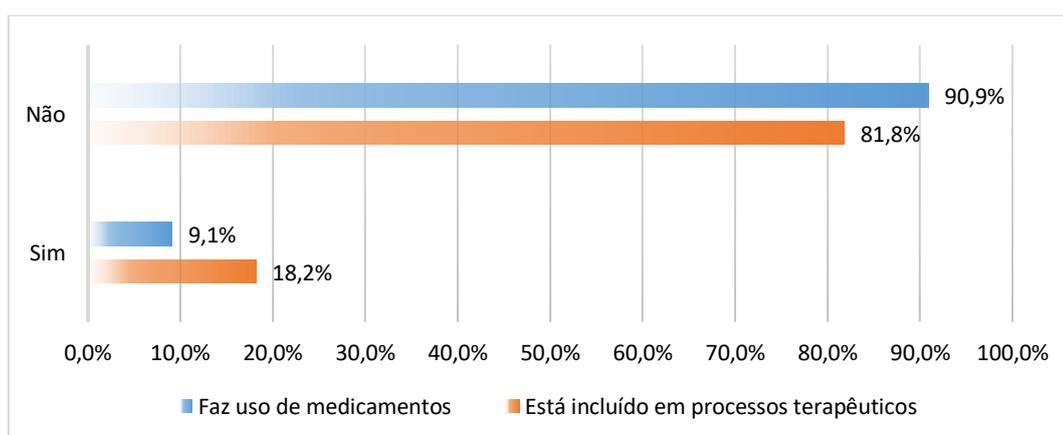


Gráfico 4 - Índice de uso de medicamentos e/ou processos terapêuticos

Em resumo, considerando os resultados obtidos acima, podemos afirmar que o Perfil do Acadêmico durante a realização da presente pesquisa se constitui da

seguinte forma: os participantes são, em sua maioria, jovens do sexo feminino, cursando a primeira graduação, com dedicação exclusiva à faculdade e praticante de alguma religião.

A motivação tanto de escolha do tema quanto do(a) orientador(a) foram admiração e afinidade, e não foi um processo considerado como estressante pela maioria. Com relação ao currículo acadêmico, estão cursando pelo menos mais 2 disciplinas práticas e 2 disciplinas teóricas. Além disso, não fazem uso de medicamentos e não participam de processos psicoterapêuticos.

Tabela 1 - Sobre a Fisiologia da Ansiedade

	1 – Nunca	2 – Raramente	3 – Ocasionalmente	4 – Frequentemente	5 – Sempre
N=22	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
Tem tido dores de cabeça frequentes?	18,2	27,3	9,1	36,4	9,1
Desenvolveu alguma compulsão alimentar?	22,7	18,2	36,4	9,1	13,6
Houve diminuição do apetite?	40,9	27,3	4,5	27,3	0,0
Tem sentido tremores repentinos?	50,0	31,8	4,5	9,1	4,5
Dificuldade para dormir?	4,5	36,4	13,6	9,1	36,4
Insônia?	27,3	27,3	9,1	13,6	22,7
Sono excessivo?	9,1	18,2	40,9	18,2	13,6
Enjoo/ náuseas?	36,4	13,6	22,7	18,2	9,1
Ganho ou perda de peso exagerados?	40,9	18,2	13,6	18,2	9,1
Tem apresentado taquicardia?	40,9	18,2	22,7	13,6	4,5
Tem apresentado sudorese (suor excessivo)?	27,3	36,4	18,2	18,2	0,0

Com relação aos sintomas fisiológicos da ansiedade, os resultados mais relevantes obtidos foram acerca das dores de cabeça frequentes que os participantes relataram apresentar (54,6%), dificuldade para dormir (59,1%) e/ou sono excessivo.

Os sintomas chamados de somáticos são muito frequentes nos transtornos de ansiedade, e atingem grande parte dos acadêmicos em algum período da graduação, o que pode gerar um desgaste na qualidade de vida desses indivíduos. (CEOLIN; MARISCO, 2013).

Tabela 2 - Comportamento Depressivo e de Incapacidade

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
N = 22					
Sente-se triste facilmente?	4,5	27,3	31,8	13,6	22,7
Sente-se incapaz de realizar tarefas complexas?	18,2	18,2	22,7	18,2	22,7
Está sempre cansado?	9,1	22,7	13,6	27,3	27,3
Sente-se inútil?	22,7	22,7	22,7	4,5	27,3
Perdeu o interesse pelas coisas?	27,3	31,8	13,6	18,2	9,1
Sente necessidade de isolamento?	22,7	36,4	13,6	18,2	9,1
Tem pensado em dar fim à sua vida?	86,4	4,5	4,5	0,0	4,5

No que se refere ao Comportamento Depressivo e de Incapacidade, é possível verificar que mais de 50% dos participantes sentem-se sempre cansados e se entristecem com facilidade. Outro dado que é relevante se trata do pensamento de dar fim à própria vida, sendo que 86,4% informaram nunca terem pensado nessa possibilidade, o que demonstra capacidade de enfrentamento frente às situações aversivas do cotidiano.

Esse dado pode estar associado ao fato de que 77,3% dos participantes segue algum tipo de religião, pois, como já dito anteriormente, Zortea (2017) afirma em seu estudo acerca da associação entre a religião e os casos de suicídio que a religião pode constituir um fator de proteção ao suicídio.

Tabela 3 - Evento aversivo: Avaliação

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
N = 22					
Sente tensão ao ser avaliado pelo outro?	9,1	0,0	13,6	36,4	40,9
Tem medo extremo de avaliações negativas?	0,0	18,2	27,3	27,3	27,3
Sente sensações físicas desagradáveis ao ser avaliado?	0,0	22,7	18,2	22,7	36,4

Acerca dos sintomas diante da avaliação, 90,9% dos acadêmicos relataram sentir tensão ao serem avaliados, 81,9% relataram sentir medo extremo de avaliações negativas e 77,3 sentem sensações físicas desagradáveis ao serem avaliados. O que podemos observar desse resultado é que o processo de avaliação é extremamente aversivo aos acadêmicos, e o nível de ansiedade varia de moderado à grave para a maioria deles.

Segundo Carvalho, Bertolini, Milani, e Martins (2015), os alunos que apresentam transtorno de ansiedade tendem a agir passivamente no que diz respeito aos seus estudos, o que os leva a falta de interesse na aprendizagem, baixo desempenho nos exames, etc. A autora ressalta ainda que, os principais sintomas de ansiedade em acadêmicos são sentimento de impotência diante de trabalhos, esquecimento durante a apresentação de um seminário, entre outros, totalmente influenciados pelo medo da avaliação do professor.

Tabela 4 - Evento aversivo: Incerteza

	1 – Nunca	2 – Raramente	3 – Ocasionalmente	4 – Frequentemente	5 – Sempre
N = 22	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
Tem dificuldade em lidar com situações novas e desconhecidas?	13,6	18,2	40,9	18,2	9,1
Sente-se tenso por não saber o que vai ocorrer no futuro?	9,1	22,7	22,7	22,7	22,7

No que se refere à tabela 4, considerando as respostas do item 3 ao 5, podemos verificar que 68,1% sentem dificuldade de lidar com situações novas e desconhecidas, bem como, sentem-se tensos por não saber como será o futuro.

Para tornar a experiência acadêmica prazerosa e reforçadora seria ideal que houvesse um esforço preventivo no meio acadêmico como um todo, pois ele é capaz de despertar e manter o interesse do aluno para o conhecimento sem medidas coercitivas, fazendo com que intervenções terapêuticas para redução de ansiedade excessiva sejam desnecessárias. (OLIVEIRA; DUARTE, 2004)

Tabela 5 - Evento aversivo: Perder o controle

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
N = 22					
Sente que está perdendo o controle de sua vida?	40,9	27,3	18,2	9,1	4,5
Tem medo de perder o controle de suas emoções?	9,1	40,9	4,5	22,7	22,7
Sente que vai ficar louco?	36,4	27,3	22,7	13,6	0,0

É relevante observar também que uma pequena porcentagem sente que está perdendo controle da vida ou que vai ficar louco. Isso demonstra, que apesar dos estímulos aversivos e dos comportamentos ansiosos diante do novo processo de avaliação, os participantes possuem capacidade de autocontrole das suas emoções e da sua vida.

De acordo com Skinner (1953/2000), em sua obra *Ciência e Comportamento Humano*, “com frequência o indivíduo vem a controlar parte de seu próprio comportamento quando uma resposta tem consequências que provocam conflitos.” Ou seja, quando o indivíduo manipula o ambiente a fim de alterar seu próprio comportamento em função de uma determinada consequência ele está apresentando comportamento de autocontrole, com o objetivo tornar o que antes era aversivo em reforçador.

Tabela 6 - Evento aversivo: Catastrófico

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
N = 22					
Tem medo de algo terrível acontecer?	27,3	27,3	13,6	13,6	18,2
Desenvolveu algum tipo de fobia?	68,2	27,3	0,0	4,5	0,0
Ao sentir algum tipo de dor já tem pensamentos de que está com alguma doença grave?	45,5	18,2	22,7	13,6	0,0
Sente constantemente que irá morrer?	68,2	27,3	0,0	4,5	0,0

Acerca dos pensamentos catastróficos, é possível observar que poucos acadêmicos sentem medo de algo terrível acontecer, e não desenvolveram nenhum tipo de fobia durante a produção do TCC I.

Isso pode demonstrar que, apesar das dificuldades enfrentadas durante o processo de construção do TCC I, os acadêmicos conseguem encará-las de forma positiva tornando-as em algo positivo para si, que no caso é a aprovação da disciplina. Assim, podemos considerar que os acadêmicos participantes se encaixam no perfil antifrágil, onde não evitam o “caos” psicológico causado pelo processo, mas o transformam em algo que possa beneficiá-los. (TALEB, 2015)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa não se tratou de um processo avaliativo, mas de uma pesquisa para coleta de dados de caráter qualitativo, através da utilização do Questionário de Ansiedade respondido pelos participantes. Teve como objetivo identificar quais as reações de ansiedade em acadêmicos de Psicologia durante a produção do Trabalho de Conclusão de Curso I.

Os resultados obtidos mostraram que os participantes apresentam intensidade de ansiedade de leve a moderada, com alguns sintomas físicos que podem afetar na sua qualidade de vida, como dores de cabeça, dificuldade para dormir e/ou sono excessivo, entre outros. Tendo como resultado mais relevante a extrema aversão de uma grande parte dos participantes em relação a processos de avaliação.

A relevância do estudo se tornou considerável pois foi possível verificar a existência de sintomas de ansiedade nos acadêmicos nesse período da graduação, bem como, qual o principal fator eliciador dessa ansiedade, sendo ele o processo de avaliação em si. Diante disso, será possível elaborar estratégias que possam auxiliar os acadêmicos nessa fase tão importante e marcante da graduação.

Uma variável a ser considerada relacionada a esta ansiedade pode ser a insegurança que os acadêmicos sentem no que diz respeito ao seu futuro como profissionais, pois a partir do momento que finalizarem a graduação não terão mais o suporte acadêmico tão presente para nortear sua prática profissional, e isso pode ser um forte eliciador de ansiedade. Outra variável possível, ligada à produção do TCC I, é a dificuldade em se adaptar com o novo processo de avaliação, pois o esquema de avaliação do TCC é diferente de qualquer outro trabalho já apresentado no decorrer da graduação, bem como, o peso da responsabilidade de estar se formando aliados com pressão familiar e ambiente competitivo entre os acadêmicos.

No ponto de vista da Análise do Comportamento, o comportamento é resultado da interação do indivíduo com o ambiente, portanto, é importante observar os fatores ambientais para verificar e entender a origem do comportamento ansiogênico. Portanto, levando em conta a finalização da graduação como ambiente e a avaliação envolvida durante a produção do TCC I como estímulo aversivo, podem ser eliciados respostas de ansiedade a partir da incerteza e inseguranças diante do processo de avaliação.

Vale ressaltar ainda que, uma pequena porcentagem dos participantes está inserido em algum tipo de processo terapêutico, portanto, a maioria não possui suporte e repertório para lidar com o excesso de estímulos aversivos que o processo de avaliação acarreta, o que pode ser um importante fator a ser considerado ao se pensar em alternativas de diminuição dos comportamentos ansiosos nesse período.

Por fim, visando a melhor qualidade de vida dos acadêmicos nesse processo, sugere-se que sejam desenvolvidas mais pesquisas acerca do assunto, incluindo também professores e instituição, a fim de que possam ser elaboradas alternativas menos aversivas e ansiogênicas no período final da graduação. Sugere-se ainda, que sejam promovidas intervenções e/ou capacitações que tratem acerca da existência dessa ansiedade e possíveis formas de combate-la.

REFERÊNCIAS

Andrade, L. H. S. G & Gorenstein, C. **Aspectos gerais das escalas de avaliação da ansiedade.** Revista de Psiquiatria Clínica (1998). Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/56/45>

Carvalho, E. A. de, Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior/Anxiety scores in university entering and graduating students from a higher education institution**. *Ciência, Cuidado E Saúde*, 14(3), 1290 - 1298. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/ciencucuidsaude.v14i3.23594>

BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Juiz de fora , v. 2, n. 2, p. 81-91, dez. 2009 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 01 dez. 2019.

CASTILLO, Ana Regina Gl; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R. Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 22, n. 2, dez. 2000. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006

CEOLIN, Sabrina Unfer Bugs; MARISCO, Nara da Silva. **Sofrimento Psíquico em Profissionais que Atuam Na Rede Básica de Saúde, Em Um Município do Interior do Rio Grande Do Sul.** XV Seminário Internacional da Educação no Mercosul. XII Seminário Interinstitucional. III Curso de Práticas Socioculturais Interdisciplinares. II Encontro Estadual de Formação de Professores. 2013 maio 7-10.

COELHO, Ana T. *et al.* **Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos último semestres de cursos da área da saúde.** 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rubens_Reimao/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses/links/0deec51a4a98ad9d76000000.pdf. Acesso em: 10 Dez 2019.

COELHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, Emmanuel Zagury. **O conceito de ansiedade na análise do comportamento.** *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre , v. 21, n. 2, p. 171-178, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722008000200002&lng=en&nrm=iso. Acesso em 03 Nov. 2019.

CRUZ, Carla *et al.* **Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu.** 2010. Instituto Politécnico Viseu. Portugal.

Disponível em:
<https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/305/1/Ansiedade%20nos%20estudantes%20do%20ensino%20superior..pdf>

Dicio, **Dicionário Online de Português, definições e significados de mais de 400 mil palavras.** Todas as palavras de A a Z. Disponível em:
<https://www.dicio.com.br/ansiedade/>. Acesso em: 02 de novembro de 2019.

ESCUADERO, R. M. P. **Assessoria comportamental no manejo do medo de falar em público.** Dissertação de Mestrado. PUCAMP, Campinas, São Paulo. 1999.

FRIMAN, P. C. (2007). **The fear factor: A functional perspective on anxiety.** In: P. Sturmey (Editor). *Functional analysis in clinical treatment.* New York: Elsevier Inc

FURLAN, Luis Alberto. **Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos.** Rev. colomb. psicol., Bogotá, v. 22, n. 1, p. 75-89, Jan. 2013. Disponível em:
<http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692013000100006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 04 Nov. 2019.

GARCIA DA COSTA, Everton; NEBEL, Letícia. **O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós graduação no Brasil.** Polis, Santiago, v.17, n. 50, p. 207-227, agosto 2018. Disponível em:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000200207&lng=es&nrm=iso. Acesso em 02 nov. 2019.

GENTIL, V. Ansiedade e Transtornos Ansiosos. In: Valentim Gentil, Francisco Lotufo Neto e Márcio Antonini Bernik (org.): *Pânico, Fobias e Obsessões.* São Paulo: Edusp, 1997.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Gómez, A., Sánchez, N., Valencia, A. L. & Franco, J. G. (2008). **Prevalencia de síndrome ansioso en estudiantes de medicina de una universidad privada de Medellín** 2005. *Medicina UPB*, 27(1), 39-46.

GUTIÉRREZ, M. (1996). **Ansiedade e comprometimento cognitivo: impacto no desempenho acadêmico.** *Ansiedade e Estresse*, 2 (2-3), 173-194.

HESSEL, A.; BORLOTI, E.B; HAYDU, V.B. (2012). **O pensar e o sentir numa análise comportamental da ansiedade**. In C. V. B. B. Pessoa, C. E. Costa & M. F. Benvenuti (Orgs.), *Comportamento em foco* (vol. 1, pp. 283-292). São Paulo: ABPMC.

LOOS, Helga. **Ansiedade e aprendizagem: um estudo com díades resolvendo problemas algébricos**. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v.9, n.3, p. 563-573, Dec. 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2004000300019&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 03 Nov. 2019.

OLIVEIRA, Maria Aparecida de. DUARTE Ângela Maria Menezes. **Controle de Respostas de Ansiedade em Universitários em Situações de Exposições Orais**. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 2004, V.6, nº 2, p.183-199.

RAMOS, Maynnara Terra. **COMPORTAMENTO ANSIOSO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA**. 2018. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas. Palmas/TO.

MONTEIRO, Adrielle Freire. **A saúde mental de acadêmicos no último ano do curso de Graduação em Psicologia do CEULP/ULBRA**. 2017. 95 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2017.

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. **Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental**. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 20, n. 3, p. 427-436, Dec. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572016000300427&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 4 Nov. 2019.

PEREIRA, Sabrina Maura; MOURA LOURENÇO, Lélío. **O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários**. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, vol. 64, núm. 1, 2012, pp. 47-62 Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2º Edição. Rio Grande do Sul. Universidade Feevale. 2013.

SKINNER, B.F. (2000). **Ciência e Comportamento Humano**. Tradução João Carlos Todorov, Rodolfi Azzi. 10ª ed. São Paulo: Martins Fontes. (Publicação original de 1953). Starling, R. R. (2006). Lista de desempenhos: um possível primeiro passo

TALEB, Nassim Nicholas; **Antifrágil: coisas que se beneficiam com o caos**. 1ª edição. Rio de Janeiro. Editora Best Business. 2015.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. **Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, São Paulo, v. 7, n. 1, jun. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100009. Acesso em: 30 out. 2019.

ZORTEA, Tiago. **Religião: fator de proteção ou risco ao suicídio?** Comportamento e Sociedade, 2017. Disponível em: <https://comportamentoesociedade.com/2017/07/22/religiao-fator-de-protacao-ou-risco-ao-suicidio/> Acesso em: 30 mai. 2020.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Convite de Participação na Pesquisa

Você está sendo convidado a participar da pesquisa sob o título “**Reações de Ansiedade em Acadêmicos de Psicologia na Fase de Produção do Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I**”, realizada pela acadêmica de Psicologia e responsável, Thalyta Peixoto Lemos, sob orientação do Professor Me. Iran Johnathan Silva Oliveira.

Se trata de um estudo acerca das reações de ansiedade nos acadêmicos de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA e suas implicações fora do ambiente acadêmico.

É importante salientar que, em caso de recusa, o acadêmico não sofrerá nenhum tipo de penalidade. Além de que todos os dados coletados serão mantidos em total sigilo. A presente pesquisa não trará custo financeiro ao participante, considerando que a coleta de dados será realizada através da Plataforma Google Forms, e não há nenhuma gratificação remunerada pela participação na pesquisa, pois se trata de uma ação voluntária.

	SIM	NÃO
Com base nos dados acima, você aceita participar da presente pesquisa?		
Você é maior de 18 anos?		
Está regularmente matriculado na disciplina de TCC I?		

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Você está sendo convidado (a) para participar, de forma voluntária, da pesquisa sob o título “**Reações de Ansiedade em Acadêmicos de Psicologia na Fase de Produção do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC**”, realizada pela acadêmica de Psicologia e responsável, Thalyta Peixoto Lemos, sob orientação do Professor Me. Iran Johnathan Silva Oliveira.

Fica claro que, no final de todas as páginas deste termo todas as páginas deverão ser rubricadas pelo pesquisador responsável/pessoa por ele delegado e pelo

participante/responsável legal conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde CNS nº 466 de 2012 item IV.5 alínea “d”.

Fica claro que, em caso de recusa, o(a) participante não será penalizado(a) de forma alguma. Durante toda a pesquisa, o participante terá direito de esclarecer qualquer dúvida entrando em contato com a responsável pela pesquisa pelo telefone (63) 9 8101-6644, ou com o orientador pelo telefone (63) 9 9232-3131, bem como, solicitar esclarecimentos acerca das questões éticas aplicadas na pesquisa no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP, no telefone (63) 3219-8076.

Este estudo tem como objetivo identificar as reações de ansiedade presentes no público em questão e verificar quais as implicações desse comportamento na sua vida fora do ambiente acadêmico. Acredita-se que seja uma pesquisa relevante pois pode possibilitar ao participante analisar se seus comportamentos se apresentam de forma desadaptativas, bem como, elaborar possíveis intervenções para tornar esse período da graduação menos aversivo ao indivíduo.

Para a coleta de dados será utilizado o Questionário de Ansiedade, elaborado pela pesquisadora, composto por 41 perguntas, divididas entre Perfil do Acadêmico (questões diretas e indiretas) e lista de excessos ou déficits comportamentais (escala likert) que possam sinalizar ou não sintomas de ansiedade, tendo como objetivo detectar excessos ou déficits comportamentais.

É importante salientar que todos os dados coletados serão mantidos em total sigilo, tendo a divulgação dos resultados para fins acadêmicos apenas de forma coletiva, evitando assim que sejam expostas quaisquer características pessoais do participante, conforme descrito na Resolução do Conselho Nacional de Saúde CNS nº 466/12.

A presente pesquisa não trará custo financeiro ao participante, considerando que a coleta de dados será realizada através da Plataforma Google Forms, portanto não serão necessários custos de transporte e alimentação, uma vez que os mesmos não se deslocarão para a realização desta atividade. Não há nenhuma gratificação remunerada pela participação na pesquisa, pois se trata de uma ação voluntária.

Há um risco de que o participante vivencie algum tipo de incômodo ou constrangimento ao responder alguma questão do questionário utilizado na pesquisa, como sintomas de ansiedade, sendo eles palpitação, sudorese, choro, tremores, entre

outros, portanto, fica a critério do participante se recusar a participar ou solicitar a sua retirada do estudo a qualquer momento. De acordo com a resolução do Conselho Nacional de Saúde CNS nº 466/12 no item IV, subitem IV.3 alínea “h”, caso o participante se sinta prejudicado em decorrência da participação na pesquisa, com comprovação em decisão judicial ou extrajudicial, o mesmo será encaminhado para um outro profissional Psicólogo e terá seu direito de indenização garantido.

CONTATOS:

Thalyta Peixoto Lemos

Endereço: 309 Sul, Rua 02, Lote 07,

QI 29, Palmas – Tocantins

E-mail: thalytaplemos@gmail.com

Telefone: (63) 9 8101-6644

Iran Johnathan Silva Oliveira

Endereço: 1501 Sul, Av. T. Segurado

Prédio 02, Coord. de Psicologia

Telefone: (63) 99232-3131

E-mail: iranjsoliveira@hotmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas –
CEPCEULP

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul, Palmas – TO, CEP 77.019-900

Telefone: (63) 3219-8076 E-mail: etica@ceulp.edu.br

Assinatura do Participante

Thalyta Peixoto Lemos

Acadêmica-Pesquisadora

Iran Johnathan Silva Oliveira

Pesquisador Responsável

APÊNCICE C – Declaração do pesquisador responsável

Eu, Iran Johnathan da Silva Oliveira, abaixo assinado, pesquisador responsável envolvido no projeto intitulado “**Reações de Ansiedade em Acadêmicos de Psicologia na Fase de Produção do Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I**”. A pesquisa desenvolvida pela pesquisadora assistente Thalyta Peixoto Lemos, discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas.

DECLARO estar ciente de todos os detalhes inerentes à pesquisa e COMPROMETO-ME a acompanhar todo o processo prezando pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde CNS nº 466/12 e suas complementares, bem como, atender os requisitos da Normas Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa- CONEP nº 001/13, especificamente, no que se refere à integridade e a proteção dos participantes da pesquisa. COMPROMETO-ME também a anexar os resultados na Plataforma Brasil, garantindo o sigilo relativo às propriedades intelectuais. Por fim, ASSEGURO que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos social, acesso aos procedimentos, ou agentes da pesquisa.

Palmas/TO, 21 de fevereiro de 2020.

Me. Iran Johnathan da Silva Oliveira

CRP 23/441

Pesquisador Responsável

Thalyta Peixoto Lemos

RG: 1.221.763 SSP/TO

Pesquisadora Assistente

APÊNDICE D – Questionário de Ansiedade

Seção 1: Perfil dos Acadêmicos

Qual sua faixa etária?	
20 a 30 anos	()
31 a 40 anos	()
41 a 50 anos	()
51 a 60 anos	()
Acima de 60 anos	()
Qual sua religião?	
Protestante	()
Católico	()
Espírita	()
Ateu	()

Outros: _____	()
Qual seu nível de escolaridade?	
1° graduação	()
2° graduação	()
Outros: _____	()
Qual sua ocupação?	
Estudante	()
Estuda e trabalha	()
Sexo?	
Masculino	()
Feminino	()
Como ocorreu a escolha do tema?	
Qual a motivação na escolha do(a) orientador(a)?	
Como se deu esse processo de escolha?	
Tranquilo	()
Natural	()
Estressante	()
Difícil	()
Além do TCC I, está matriculado em quantas disciplinas teóricas? Quais?	
Também está matriculado em quantas disciplinas práticas? Quais?	
Em quais campos estão sendo realizados os estágio de Ênfase em Psicologia?	
Faz uso de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos? Se sim, quais e qual a dosagem?	
Atualmente, está incluído em algum processo psicoterapêutico? (terapia clínica, grupos, etc)	

Seção 02: Sobre A Fisiologia da Ansiedade

A partir de agora você deverá responder às questões de acordo com sua frequência no seu cotidiano. Considere a legenda abaixo:

1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Ocasionalmente 4 – Frequentemente 5 – Sempre

	1	2	3	4	5
Tem tido dores de cabeça frequentes?	()	()	()	()	()
Desenvolveu alguma compulsão alimentar?	()	()	()	()	()
Houve diminuição do apetite?	()	()	()	()	()
Tem sentido tremores repentinos?	()	()	()	()	()
Dificuldade para dormir?	()	()	()	()	()
Insônia?	()	()	()	()	()
Sono excessivo?	()	()	()	()	()
Enjoo/ náuseas?	()	()	()	()	()
Ganho ou perda de peso exagerados?	()	()	()	()	()
Tem apresentado taquicardia?	()	()	()	()	()
Tem apresentado sudorese (suor excessivo)?	()	()	()	()	()

Seção 03: Comportamento Depressivo e de Incapacidade

Considere a legenda abaixo:

1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Ocasionalmente 4 – Frequentemente 5 – Sempre

	1	2	3	4	5
Sente-se triste facilmente?	()	()	()	()	()
Sente-se incapaz de realizar tarefas complexas?	()	()	()	()	()
Está sempre cansado?	()	()	()	()	()
Sente-se inútil?	()	()	()	()	()
Perdeu o interesse pelas coisas?	()	()	()	()	()
Sente necessidade de isolamento?	()	()	()	()	()
Tem pensado em dar fim à sua vida?	()	()	()	()	()

Seção 04: Evento Aversivo – Avaliação

Considere a legenda abaixo:

1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Ocasionalmente 4 – Frequentemente 5 – Sempre

	1	2	3	4	5
Sente tensão ao ser avaliado pelo outro?	()	()	()	()	()
Tem medo extremo de avaliações negativas?	()	()	()	()	()
Sente sensações físicas desagradáveis ao ser avaliado?	()	()	()	()	()

Seção 05: Evento aversivo: Incerteza

Considere a legenda abaixo:

1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Ocasionalmente 4 – Frequentemente 5 – Sempre

	1	2	3	4	5
Tem dificuldade em lidar com situações novas e desconhecidas?	()	()	()	()	()
Sente-se tenso por não saber o que vai ocorrer no futuro?	()	()	()	()	()

Seção 06: Evento aversivo: Perder o Controle

Considere a legenda abaixo:

1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Ocasionalmente 4 – Frequentemente 5 – Sempre

	1	2	3	4	5
Sente que está perdendo o controle de sua vida?	()	()	()	()	()
Tem medo de perder o controle de suas emoções?	()	()	()	()	()
Sente que vai ficar louco?	()	()	()	()	()

Seção 07: Evento aversivo: Catastrófico

Considere a legenda abaixo:

1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Ocasionalmente 4 – Frequentemente 5 – Sempre

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Tem medo de algo terrível acontecer?	()	()	()	()	()
Desenvolveu algum tipo de fobia?	()	()	()	()	()
Ao sentir algum tipo de dor já tem pensamentos de que está com alguma doença grave?	()	()	()	()	()
Sente constantemente que irá morrer?	()	()	()	()	()