

## **Estresse percebido e estratégias de *coping* em estudantes de psicologia concluintes: um estudo correlacional**

**Autoras: Grazielle Aparecida Berzuini<sup>1</sup>; Alessandra Ackel Rodrigues<sup>2</sup>**

**Colaboradora: Marlene de Cássia Trivellato-Ferreira<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Centro Universitário Barão de Mauá**

<sup>1</sup>*graziberzuini@hotmail.com*, <sup>2</sup>*alessandra.rodrigues@baraodemaua.br*

<sup>3</sup>*marlene.trivellato@baraodemaua.br*

### **Resumo**

O presente estudo, de caráter quantitativo, teve como objetivo avaliar a relação entre estresse percebido e estratégias de *coping* em estudantes de psicologia concluintes. Participaram da pesquisa 46 graduandos. Como resultado, observam-se níveis moderados de estresse e a utilização de algumas estratégias de enfrentamento para o manejo do evento estressor. Após a análise dos resultados, foram feitas sugestões para a minimização do problema.

### **Introdução**

O processo de adaptação acadêmica refere-se à forma como o indivíduo consegue se adaptar às mudanças que acontecem ao ingressar no ensino superior, sendo elas o ajustamento às normas e regras da instituição, o desempenho acadêmico exigido e o relacionamento interpessoal com colegas, professores e demais funcionários (OLIVEIRA et al., 2014). A adaptação do aluno à universidade pode ser considerada uma relação entre fatores pessoais, sociais e institucionais que influenciam na integração do ingressante com o curso e com a universidade (SOARES; DEL PRETTE, 2015).

Nesse sentido, a compreensão de tal processo exige um entendimento amplo sobre a integração do estudante frente às experiências acadêmicas, as quais relacionam-se com o desenvolvimento pessoal, interpessoal e emocional para a aprendizagem e para o exercício profissional (SOARES; DEL PRETTE, 2015). Por sua vez, o ambiente acadêmico pode apresentar desafios que exigem um nível maior de adaptação por parte dos universitários, como a quantidade e complexidade das matérias a serem estudadas em cada curso e as preocupações com as incertezas do futuro. Dentro deste contexto, surgem os eventos estressores, que podem dificultar o processo de adaptação acadêmica e impactar na qualidade da formação (COSTA et al., 2015).

Pode-se definir estresse como sendo uma reação do organismo, que envolve componentes hormonais, físicos, mentais e psicológicos. Ocorre diante de diversas situações, podendo ser um desafio a ser atingido que exija um alto nível de adaptação, provocando desgaste no organismo a ele submetido, o qual é consequência de alterações psicofisiológicas que acontecem quando o indivíduo enfrenta uma situação que o provoca medo, irritação, o excite ou o deixe feliz (LIPP, 2014).

Vargas, Souza e Rahim (2018) realizaram um estudo com universitários do curso de Psicologia de uma universidade de Santa Catarina em que identificaram algumas características comuns em relação à concepção de estresse pelos estudantes. Para eles, o estresse é definido como sendo um sentimento negativo que traz consigo sensação de incapacidade ao pensar em talvez não conseguir realizar as atividades propostas durante o percurso acadêmico. De acordo com as autoras, o estresse promove aos estudantes mudanças em suas rotinas diárias, com objetivo de cumprir prazos e evitar acúmulos de matérias a estudar. No entanto, tais mudanças aparecem em forma de esgotamento emocional, físico e mental.

Diante de estressores, é importante que o indivíduo desenvolva uma adequada estratégia de enfrentamento ou *coping*, que pode ter como resultado a adaptação do indivíduo frente àquele contexto, a promoção e manutenção de sua saúde mental ou o adoecer do indivíduo (SANTEIRO et al., 2016). O *coping* pode ser dividido em duas categorias funcionais, sendo elas: focalizado na emoção ou no problema. O primeiro pode ser entendido como um esforço do indivíduo para regular o estado emocional comumente associado ao estresse. Já o segundo constitui-se no esforço da pessoa para atuar na situação que originou o estresse, com objetivo de mudá-la (MELO et al., 2016).

Brasileiro e Costa (2012), em seu estudo para validação para o contexto brasileiro da *Brief*

*Coping orientation of Problem Experienced*, definiu os 14 tipos de estratégias de *coping*, sendo elas:

#### **Focalizadas no problema**

*Coping* Ativo: ação para remover o estressor; Planejamento: pensar em como enfrentar o estressor; Suporte Instrumental: buscar ajuda sobre o que fazer.

#### **Focalizadas na emoção**

Suporte Emocional: conseguir o suporte do outro; Religiosidade: participação em religião; Reinterpretação Positiva: enxergar o melhor da situação; Humor: fazer piadas da situação e Aceitação: aceitar que o evento é real.

#### **Disfuncionais**

Autoculpa: autocrítica sobre o ocorrido; Desabafo: conseguir expor os sentimentos; Negação: negar a realidade do ocorrido; Autodistração: não pensar no problema; Desinvestimento Comportamental: desistir de se esforçar pelo objetivo que o evento está interferindo; Uso de Substâncias: álcool e outras drogas.

Quando o universitário utiliza-se de estratégias de enfrentamento eficazes para alguma situação específica, possivelmente o estresse será superado, afirmando então para o indivíduo que aquela é uma maneira de adaptar-se. Caso as estratégias não seja resolutiva para o problema, o indivíduo pode passar por um processo de reavaliação e modificar as estratégias utilizadas, até que o problema seja superado e ele esteja adaptado a situação (HIRSCH et al., 2015).

#### **Objetivos**

Objetivo geral: avaliar a relação entre estresse percebido e estratégias de *coping* em estudantes de psicologia concluintes.

Objetivos específicos: investigar se as estratégias de *coping* influenciam os níveis de estresse percebido. Descrever os tipos de estratégias de *coping* usadas pelos estudantes.

#### **Materiais e Métodos**

O presente estudo foi de caráter quantitativo, descritivo e correlacional. Foram convidados todos os graduandos de Psicologia do ensino noturno de uma universidade privada do interior do estado de São Paulo e 46 aceitaram participar da pesquisa. Entre eles, 91,3% eram do sexo feminino, com média de 27 anos. A coleta foi feita dentro das salas de aula, onde foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para cada participante, um Roteiro com Informações Sociodemográficas, Acadêmicas e Psicossociais (RISAP), sendo um questionário elaborado pelas orientadoras deste trabalho e

que tem sido utilizado para coleta dos dados de caracterização com universitários. Duas escalas avaliativas também foram aplicadas, sendo elas: Escala de Estresse Percebido (EEP) - validada para o Brasil por Luft e colaboradores (2007). Trata-se de um instrumento com 14 itens com respostas em escala tipo Likert de cinco pontos, variando de 0 (nunca) a 4 (sempre) e escore final entre 0 e 56 pontos. Os itens avaliam como o respondente tem se sentido e pensado no último mês, por meio de perguntas que avaliam percepção de stress, controle sobre a vida e como o indivíduo lida com mudanças. E COPE Breve – versão adaptada - validada para o Brasil por Brasileiro e Costa (2012). Trata-se de um instrumento composto por 28 itens, sendo 14 escalas com os tipos de enfrentamento/*coping* utilizados pelo respondente em situações consideradas estressantes para ele. O sistema de pontuação é realizado através de uma escala do tipo Likert, variando seus valores entre 1= não tenho feito de jeito nenhum, 2= tenho feito um pouco, 3= tenho feito mais ou menos e 4= tenho feito bastante. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Barão de Mauá e aprovado (parecer número 3.508.801/ 2019). O banco de dados foi analisado com estatística descritiva e inferencial no pacote IBM-SPSS versão 22.

#### **Resultados e Discussão**

Quanto à caracterização da amostra, observou-se que 91,3% era do sexo feminino, com média de idade de 27 anos, 52,2% não trabalha, 93,5% das pessoas demonstraram satisfação com o curso, porém 50% da amostra já pensou em abandoná-lo, 84,8% dos participantes sentem-se sobrecarregados com as demandas acadêmicas e 65,2% não fazem terapia.

A Tabela 1 apresenta a caracterização dos participantes (N = 46) quanto aos instrumentos de avaliação utilizados em função de sua média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo.

Observa-se na tabela abaixo que, na Escala de Estresse Percebido (EEP), utilizada na presente pesquisa, a média foi de 31,71 (níveis moderados), com desvio padrão de  $\pm 8,99$ . As subescalas da escala de COPE, em sua maioria, alcançaram média de, aproximadamente, 4 e 5 pontos, com desvio padrão variando de 1 e 2. As estratégias de *coping* mais comuns entre os estudantes, ou seja, as mais utilizadas no último ano da graduação, foram: planejamento, reinterpretação positiva, aceitação, suporte emocional, autodistração e autoculpa, sendo a maioria focalizada na emoção.

**Tabela 1 - Caracterização dos participantes quanto aos instrumentos de avaliação utilizados.**

Escalas	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Escore EEP	31,7	8,99	8,0	48,0
Coping Ativo	5,21	1,64	2,0	8,0
Planejamento	6,06	1,62	2,0	8,0
Suporte Instrumental	4,67	1,80	2,0	8,0
Suporte Emocional	5,47	2,00	2,0	8,0
Religiosidade	4,67	2,08	2,0	8,0
Reinterpretação Positiva	5,50	1,53	2,0	8,0
Autoculpa	5,37	1,99	2,0	8,0
Aceitação	5,47	1,51	2,0	8,0
Desabafo	4,63	1,55	2,0	8,0
Negação	3,26	1,48	2,0	7,0
Autodistração	5,17	1,55	2,0	8,0
Desinvestimento Comportamental	3,50	1,61	2,0	7,0
Uso SPA	3,17	1,60	2,0	7,0
Humor	4,08	1,72	2,0	8,0

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta a correlação de Pearson obtida para as variáveis: Idade, EEP e COPE-breve.

**Tabela 2 - Correlação de Pearson obtida para as variáveis Idade, EEP e COPE-breve.**

Variável	r	p
<b>Idade x EEP</b>	<b>-0,314</b>	<b>0,036</b>
Idade x coping ativo	-0,013	0,933
Idade x planejamento	-0,007	0,964
Idade x suporte instrumental	-0,059	0,701
Idade x suporte emocional	-0,154	0,313
Idade x religiosidade	0,290	0,054
Idade x reinterpretação positiva	-0,126	0,409
<b>Idade x autoculpa</b>	<b>-0,409</b>	<b>0,005</b>
Idade x aceitação	0,188	0,216
Idade x desabafo	-0,148	0,331
Idade x negação	-0,114	0,457
Idade x autodistração	-0,244	0,106
Idade x desinvestimento comportamental	-0,074	0,631
Idade x uso SPA	-0,257	0,088
Idade x humor	-,136	,372

Fonte: dados da pesquisa.

Na Tabela 2, de correlações paramétricas com o teste de Pearson, observam-se resultados significativos em relação à idade e a EEP (quanto maior a idade, menor o estresse percebido). Já em relação à escala de COPE, tem-se que,

quanto maior a idade, menor o sentimento de autoculpa.

**Tabela 3 - Correlação de Pearson obtida para as variáveis EEP e COPE-breve.**

Variável	r	p
EEP x <i>coping</i> ativo	-0,219	0,143
EEP x planejamento	-0,069	0,65
EEP x suporte instrumental	0,02	0,894
EEP x suporte emocional	-0,034	0,822
EEP x religiosidade	-0,216	0,15
EEP x reinterpretação positiva	-0,13	0,39
<b>EEP x autoculpa</b>	<b>0,627</b>	<b>0,000</b>
EEP x aceitação	-0,184	0,222
EEP x desabafo	0,221	0,14
<b>EEP x negação</b>	<b>0,312</b>	<b>0,035</b>
EEP x autodistração	0,034	0,823
<b>EEP x desinvestimento comportamental</b>	<b>0,618</b>	<b>0,000</b>
EEP x uso SPA	0,215	0,151
<b>EEP x humor</b>	<b>0,369</b>	<b>0,012</b>

Fonte: dados da pesquisa.

As correlações entre a EEP e a escala de COPE encontram-se na Tabela 3. Observam-se resultados significativos entre EEP e autoculpa (quanto maior o estresse percebido, maior a autoculpa), EEP e negação (quanto maior o estresse percebido, maior a negação), EEP e desinvestimento comportamental (quanto maior o estresse percebido, maior o desinvestimento comportamental) e EEP e humor (quanto maior o estresse percebido, maior o uso de humor).

Um estudo realizado em uma instituição de ensino superior do Rio Grande do Sul observou que 74% da amostra de alunos sofriam com estresse (MONDARDO; PEDON, 2005). Já no estudo de Assis et al. (2013), realizado com concluintes do curso de Psicologia de uma instituição privada do estado de Rondônia, com os resultados obtidos chegaram a conclusão de que 72% dos acadêmicos entrevistados apresentavam sintomas de estresse. Tais pesquisas corroboram com o presente estudo em relação à presença de estresse entre os acadêmicos do curso de Psicologia, em que os universitários apresentaram níveis de estresse moderado.

Em relação ao uso das estratégias de *coping*, um estudo realizado por Hirsch et al. (2015) com universitários de uma instituição pública do Sul do Brasil identificou que as estratégias mais utilizadas pelos estudantes para o enfrentamento do estresse acadêmico é o *coping* focalizado na emoção, com o propósito de gerenciar a tensão emocional. Somente o fator planejamento foi uma estratégia focalizada no problema que os

estudantes utilizaram, buscando resolver o evento estressor, enfrentando-o. De acordo com o presente estudo, as estratégias de *coping* focalizadas na emoção também são as mais utilizadas pelos estudantes concluintes do curso de Psicologia, sendo elas: reinterpretação positiva, aceitação e suporte emocional. O fator planejamento (focalizado no problema) também é uma estratégia utilizada pelos acadêmicos participantes da pesquisa.

Outro estudo foi realizado no Caribe com 82 estudantes da área da saúde utilizando a escala de COPE, foi possível identificar que as estratégias mais utilizadas pelos alunos foram: reinterpretação positiva, aceitação, autodistração, *coping* ativo e religião (SHANKAR et al., 2019). Observa-se que as estratégias focalizadas na emoção também apareceram com maior ênfase no estudo. Uma pesquisa que corrobora com os achados de Shankar et al. (2019) foi feita na Malásia com 359 acadêmicos também da área da saúde. As estratégias de enfrentamento mais utilizadas pelos universitários foram religião, *coping* ativo, reinterpretação positiva, aceitação e planejamento (YUSOFF et al., 2011).

Em uma pesquisa realizada nos Emirados Árabes Unidos, obtiveram-se resultados similares ao presente estudo, em que as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos universitários da área da saúde (238) foram planejamento, *coping* ativo, suporte instrumental, religião e reinterpretação positiva (GOMATHI; AHMED; SREEDHARAN, 2013).

Um dado importante observado durante a pesquisa foi a escassez de estudos brasileiros que englobem as estratégias de *coping* no manejo do estresse. No entanto, observa-se na pesquisa de Carlotto et al. (2010), com 239 estudantes de Psicologia de uma instituição universitária de Porto Alegre, resultados que corroboram com o presente estudo, em que as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos acadêmicos foram reinterpretação positiva e planejamento. Segundo os autores, quando as estratégias de enfrentamento são focadas na emoção, maior é o sentimento de exaustão emocional e menor a eficácia profissional. Desse modo, ao focar na experiência do estresse, os estudantes desistem de atingir suas metas e utilizam outras atividades como forma de se distanciarem dos eventos estressores, fazendo com que os estressores se acumulem e, assim, os alunos vão perdendo a confiança em sua formação e sentindo-se ineficientes quanto ao conhecimento aprendido.

Carlotto, Teixeira e Dias (2015) observaram em seus trabalhos que estudantes que utilizam estratégias focalizadas no problema apresentavam melhor adaptação acadêmica, enquanto que o enfrentamento baseado na

emoção desfavoreceu a adaptação dos universitários.

Um dado significativo encontrado no estudo foi a correlação entre idade e estresse percebido (quanto maior a idade, menor o nível de estresse percebido) e entre idade e o uso da estratégia de autculpa (quanto maior a idade, menor o uso da estratégia).

No estudo de Assis et al. (2013) foram estudados os sintomas de estresse nos concluintes de Psicologia de uma universidade privada. Observaram nos resultados que estresse entre os alunos mais jovens era mais perceptível e aparecia em maior frequência. No entanto, nos alunos mais velhos, apesar de aparecer em menor frequência, o nível de estresse é mais elevado e, portanto, mais prejudicial à faixa etária. Tais dados corroboram com o presente estudo, uma vez que o fator idade foi significativo em relação ao estresse percebido.

Outro resultado significativo no estudo foi a relação entre o nível e estresse percebido e o uso da estratégia de negação, autculpa, desinvestimento comportamental e humor. Quanto maior o nível de estresse percebido, maior o uso dessas estratégias.

De acordo com Hirsch et al. (2015) em seus estudos, algumas dificuldades encontradas no campo universitário estão relacionadas com o uso da estratégia de negação. Estudantes evidenciaram como fontes de estressores o sistema de avaliação utilizado pela instituição, as relações entre método de ensino e conteúdo teórico sendo desgastantes e proporcionando sobrecarga nas atividades e falta de tempo para realizá-la, ocasionando o uso da estratégia de negação. Com isso, é possível observar que, quanto maior o nível de estresse percebido entre os acadêmicos, maior é o uso da estratégia de *coping* de negação.

## Conclusão

Os resultados indicam o quanto a percepção de estresse nos graduandos de Psicologia influencia nas estratégias de enfrentamento (*coping*) que são essenciais no último ano da graduação. Tais resultados sinalizam a importância de atuar na graduação de forma a promover o uso mais saudável das estratégias de enfrentamento, sendo elas focalizadas no problema. Outro fator importante é o reconhecimento, por parte da instituição, dos estressores presentes no contexto acadêmico para que assim possa ajudar os alunos no desenvolvimento de atitudes e técnicas para lidar com esses eventos de forma mais efetiva. Observa-se a necessidade de novos estudos na área, a fim de aprofundar em propostas de intervenção que promovam o manejo do estresse, o planejamento de

estratégias de coping e a promoção de saúde mental dessa população.

## Referências

ASSIS, Cleber Lizardo de et al. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 21, n. 1, p.23-28, jan. 2013. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/MUD/article/viewFile/3668/3644>>. Acesso em: 21 jan. 2020.

BRASILEIRO, Sarah Vieira; COSTA, Luciane Ribeiro de Rezende Sucasas da. **Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do COPE breve em uma amostra brasileira**. 2012. 84 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Odontologia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.

CARLOTTO, Mary Sandra et al. Síndrome de burnout e coping em estudantes de psicologia. **Boletim de Psicologia**, São Leopoldo, v. , n. 131, p.167-178, out. 2010. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432009000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200004)>. Acesso em: 22 jan. 2020.

CARLOTTO, R.C.; TEIXEIRA, M.A.P.; DIAS, Ana Cristina Garcia. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 3, p. 421-432, set./dez. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n3/2175-3563-pusf-20-03-00421.pdf> Acesso em 22 jan.2020.

COSTA, Sandra Maria; CUNHA, Kamilla Karoline da; CUNHA, Taciane Matias. **Avaliação do nível de estresse em alunos que cursam entre o 6º e 10º período de psicologia em uma instituição privada de uberlândia/mg**. 2015. 9 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Centro Universitário do Triângulo, Uberlândia, 2015.

GOMATHI, Kadayam G.; AHMED, Soofia; SREEDHARAN, Jayadevan. Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates. **Sultan Qaboos University Med J**. Emirados Árabes Unidos, p. 437-441. ago. 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3749029/>>. Acesso em: 21 jan. 2020.

HIRSCH, Carolina Domingues et al. Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio Grande, v. 5, n. 68, p.783-790,

mai. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v68n5/0034-7167-reben-68-05-0783.pdf>> Acesso em: 21 jan. 2020.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; TRICOLI, Valquíria. Compreendendo o *Stress Emocional* In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; TRICOLI, Valquíria. (Org). **Relacionamentos interpessoais no século XXI e o stress emocional**. 1. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

LUFT, Caroline Di Bernardi et al. Versão brasileira da escala de estresse percebido: tradução e validação para idosos. **Rev Saúde Pública**, v.41, n.4, p.606-15, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102007000400015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000400015)> Acesso em: 22 jan. 2020.

MELO, Lucia Petrucci de et al. Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 68, p.125-144, dez. 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arb/v68n3/10.pdf>> Acesso em: 21 jan. 2020.

MONDARDO, Anelise Hauschid; PEDON, Elisângela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis, Ano VI, n. 6. 2005. Disponível em: <<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/480>> Acesso em: 22 jan. 2020.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Porto Alegre, v. 2, n. 15, p.177-186, dez. 2014. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2030/203040852008.pdf>> Acesso em: 21 jan. 2020.

SANTEIRO, Tales Vilela et al. Diferenças conceituais e empíricas entre eficácia adaptativa e coping. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 1, n. 7, p.02-19, jun. 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v7n1/a02.pdf>> Acesso em: 22 jan. 2020.

SHANKAR, P Ravi et al. Stress and Coping Strategies among Undergraduate Nursing and Medical Students at American International Medical University, St Lucia. **Education In Medicine Journal**, [s.l.], v. 10, n. 4, p.23-30, 26 fev. 2019. Disponível em: <<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfv>

iewer?vid=6&sid=28c44c49-399c-4fc1-9255-701acea6c47a%40sessionmgr4009>. Acesso em: 22 jan. 2020.

SOARES, Adriana Benevides; PRETTE, Zilda Aparecida Pereira del. Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p.139-151, mar. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v33n2/v33n2a01.pdf>> Acesso em: 21 jan. 2020.

VARGAS, Beatriz de Oliveira; SOUZA, Valdirene Bruning de; RAHIM, Sâmia Torquato. **A vivência de estresse na vida acadêmica de estudantes trabalhadores e não trabalhadores de um curso de psicologia, do Sul de Santa Catarina: um estudo comparativo**. 2018. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2018. Disponível em: <<https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/5107/Artigo%20cientifico%20-%20Beatriz%20de%20Oliveira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 22 jan. 2020.

YUSOFF, Muhamad Saiful Bahri et al. A study on stress, stressors and coping strategies among Malaysian medical students. **International Journal Of Students' Research**, [s.l.], v. 1, n. 2, p.45-50, 2 abr. 2011. Disponível em: <<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=3&sid=28c44c49-399c-4fc1-9255-701acea6c47a%40sessionmgr4009&bdata=Jmxhbmc9cHQtYnlmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=asn&AN=65533674>>. Acesso em: 22 jan. 2020.