



**ESCOLA SUPERIOR DA AMAZÔNIA**

**CURSO DE PSICOLOGIA**

**IRANDIR MORAES FURTADO JUNIOR  
MAYARA STEPHANNY MALCHER VIANA  
RUTE VITORIA COSTA DAMASCENO**

**OS EFEITOS DO ESTRESSE E ANSIEDADE, EM ACADÊMICOS, NO MOMENTO  
DA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)**

Belém  
2021

IRANDIR MORES FURTADO JUNIOR  
MAYARA STEPHANNY MALCHER VIANA  
RUTE VITORIA COSTA DAMASCENO

**OS EFEITOS DO ESTRESSE E ANSIEDADE, EM ACADÊMICOS, NO MOMENTO  
DA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Escola Superior da Amazônia - ESAMAZ como requisito parcial para obtenção do Grau de Licenciado e Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Francisco Aires Neto.

Belém  
2021

FICHA CATALOGRÁFICA  
Serviços de Processamento Técnico da Biblioteca ESAMAZ  
Campus Municipalidade – Belém – PA – Brasil

---

F992o FURTADO JUNIOR, Irandir Moraes

Os Efeitos Do Estresse E Ansiedade, Em Acadêmicos, No Momento Da  
Elaboração Do Trabalho De Conclusão De Curso (Tcc) / Irandir Moraes Furtado  
Junior; Mayara Stephanny Malcher Viana; Rute Vitoria Costa Damasceno - Belém,  
2021.

30 f. : in.

Orientador (a): Prof<sup>o</sup>. Me. Francisco Aires Neto.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Escola Superior da Amazônia,  
Curso de Psicologia, 2021.

1. ESTRESSE. 2. ANSIEDADE. 3. TRABALHO DE CONCLUSÃO DE  
CURSO. I. FURTADO JUNIOR, Irandir Moraes; VIANA, Mayara Stephanny  
Malcher; DAMASCENO, Rute Vitoria Costa. II. Prof. Me. AIRES NETO,  
Francisco. (*Orient.*). III. Título.

CDD: 150 23.ed.

---

IRANDIR MORES FURTADO JUNIOR  
MAYARA STEPHANNY MALCHER VIANA  
RUTE VITORIA COSTA DAMASCENO

**OS EFEITOS DO ESTRESSE E ANSIEDADE, EM ACADÊMICOS, NO MOMENTO  
DA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo(a) pela Escola Superior da Amazônia (ESAMAZ).

Data de aprovação: 10/12/2021  
Banca Examinadora

\_\_\_\_\_ - Orientador  
Prof. Me Francisco Aires Neto.  
Mestre em Educação  
Escola Superior da Amazônia (ESAMAZ).

\_\_\_\_\_ - Examinador(a)  
Prof. Me Maria Eline Ferreira Pereira  
Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento  
Escola Superior da Amazônia (ESAMAZ)

\_\_\_\_\_ - Examinador(a)  
Prof. Me Geysel Suely Monteiro Guedes  
Especialista em Saúde Pública  
Escola Superior da Amazônia (ESAMAZ)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho primeiramente a Deus pela oportunidade de realizar o sonho de trabalhar com o que eu amo. Aos meus pais pelo apoio e dedicação para realizar um dos maiores feitos da minha vida, pelo enfrentamento das dificuldades e por sempre estarem comigo. Aos meus colegas passados e presentes que me ajudaram em meus estudos e me apoiaram com suas amizades. Aos meus professores e a instituição por me proporcionarem momentos significativos de aprendizagem e conhecimento, me ajudando ainda mais no meu aprimoramento como pessoa e como profissional.

Iranir Moraes Furtado Junior

Dedico este trabalho aos meus colegas de curso, que assim como eu encerram uma difícil etapa da vida acadêmica. Dedico este trabalho a todos do curso de Psicologia da ESAMAZ, do corpo docente e discente, a quem fico lisonjeado por dele ter feito parte.

Mayara Stephanny Malcher Viana

Dedico a finalização desse trabalho primeiramente a Deus, pois diante das dificuldades me sustentou e me deu forças para continuar. A minha família que sempre me deu forças e acreditou em mim. A cada professor que teve paciência e compreensão para comigo. E a mim mesma, pois só eu sei o tanto de energia que lutei para dispor na conclusão dessa conquista, muito me alegro por finalmente ter alcançado mais um feito em minha vida; sei que este é apenas o começo de muitas conquistas que virão.

Rute Vitória Costa Damasceno

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pela oportunidade de obter um conhecimento que não só me construiu como profissional, mas também me reconstruiu como pessoa. Agradeço aos meus pais pelo amor, apoio e esforço para me apoiar frente tantas dificuldades, que parte do meu sonho também é o deles. Aos meus colegas que me acolheram e me amaram como novos irmãos e irmãs, saio com o gosto de saber que tive uma família fora de casa durante esses 5 anos de formação. Aos professores que me proporcionaram conhecimento, reflexão e apoio para o vivenciar de uma ciência com profissionalismo, dedicação e amor pelo outro que precisa de mim. E por fim agradeço a intuição pelos desafios propostos para o meu crescimento profissional e pessoal.

IranDir Moraes Furtado Junior

Agradeço a Deus pela vida, e por ter me ajudado a ultrapassar todos os obstáculos durante o curso, agradeço também o presente trabalho aos meus colegas Ruth Victoria e IranDir Júnior por terem me aceitado na equipe, principalmente ao meu colega IranDir Júnior por toda empatia, compreensão e ajuda para que este trabalho fosse concluído. Grata por fazer parte dessa equipe.

Mayara Stephanny Malcher Viana

Agradeço a Deus por ter me direcionado a este curso, por me sustentar todos esses anos, por me fortalecer em cada etapa, e pela conclusão desse trabalho. Imensa gratidão aos meus pais e a minha irmã, essa conquista é graças aos seus ensinamentos, por cada instrução direcionada para o meu bem, por tanto me amar, por me acolherem e por acreditarem que sou capaz de alcançar o extraordinário, obrigada por tudo o que fizeram e fazem por mim. Gostaria de agradecer a cada Professor que contribuiu de forma significativa nesse processo de conhecimento, pelo carinho, pelo amor ao trabalho, pela paciência e por tanto torcerem por cada um de nós, somos suas crias de conhecimento, vocês são extraordinários. Gostaria de agradecer a minha avó Maria Lúcia, ao tio Azevedo e a tia Cristina, obrigado.

Rute Vitoria Costa Damasceno

# **OS EFEITOS DO ESTRESSE E ANSIEDADE, EM ACADÊMICOS, NO MOMENTO DA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC).**

IRANDIR MORAES FURTADO JUNIOR<sup>2</sup>  
MAYARA STEPHANNY MALCHER VIANA<sup>3</sup>  
RUTE VITORIA COSTA DAMASCENO<sup>4</sup>

## **Resumo**

O estresse e a ansiedade são condições psicológica presente durante muitas fases da vida acadêmica, o trabalho de conclusão é etapa significativa que apresenta ao acadêmico novas situações, o que demanda a habilidade necessária para adaptar-se de maneira funcional para que se possa realizar tal tarefa. A não adaptabilidade ao ambiente do TCC pode causar sofrimento psicológico grave e privar o acadêmico de vivenciar uma das etapas significativas em sua vida acadêmica. Em decorrência destas demandas o presente trabalho procurou verificar os efeitos dos sintomas de estresse e ansiedade sobre o comportamento dos acadêmicos que estão no processo de elaboração de TCC. Por meio da pesquisa bibliográfica buscou-se subsidio teórico para desenvolver esta pesquisa e encontrar os pontos chaves que definem os principais aspectos do fenômeno aqui estudado. Foi possível constatar que o acadêmico ao deparar-se com situações de difícil adaptação, emite comportamentos fisiológicos e emocionais com a intenção de encontrar em seu repertório comportamental meios para adaptar-se ao novo ambiente do trabalho de conclusão de curso. Ao não encontrar formas funcionais para a adequação ao ambiente do TCC, o acadêmico passa a emitir comportamentos que buscam reduzir ou evitar o contato com o ambiente estressor, dentre eles os comportamentos de procrastinar ou de consumir bebida alcoólica, assim o expondo a riscos e transtornos psicológicas e fisiológicos. Por fim constatou-se a necessidade de se produzir mais pesquisas sobre o trabalho conclusão de curso devido a grande dificuldade de encontra pesquisas que falem sobre este fenômeno de maneira abrangente.

**Palavras-chave:** Estresse. Ansiedade. Trabalho de Conclusão de Curso.

## **Abstract**

Stress and anxiety are psychological conditions present during many phases of academic life, the final work is a significant stage that presents the student with new situations, which requires the necessary ability to adapt in a functional manner in order to perform such a task. The non-adaptability to the environment of final paper may cause severe psychological suffering and deprive the student of experiencing one of the significant stages in his/her academic life. As a result of these demands, this study sought to check the effects of stress and anxiety symptoms on the behavior of students who are in the process of writing their final paper. Through bibliographic research, we sought theoretical support to develop this research and find the key points that define the main aspects of the phenomenon studied here. It was possible to verify that the academic, when facing situations of difficult adaptation, emits physiological and emotional behaviors with the intention of finding in his/her behavioral repertoire means to adapt to the new environment of the end-of-course work. When the student does not find functional ways to adapt to the environment of the final paper, he starts to emit behaviors that seek to reduce or avoid contact with the stressful environment, among them the behaviors of procrastination or consumption of alcoholic beverages, thus exposing him to psychological and physiological risks and disorders. Finally, there is a need to produce more research on the course completion work due to the great difficulty in finding research that talks about this phenomenon in a comprehensive manner.

**Keywords:** Stress. Anxiety. Final Works.

## Sumário

1 Introdução	10
1.1 Delimitação do Problema	12
1.2 Objetivos	12
1.2.1 Geral:	12
1.2.2 Específicos	12
1.3 Justificativa	13
1.4 Metodologia	13
2 Estresse e ansiedade sob a ótica da análise do comportamento	14
2.1 Estresse	16
2.2 Ansiedade	17
3 O trabalho de conclusão de curso como ambiente gerador de estresse e ansiedade	19
3.1 As exigências demandadas do TCC: o manejo das contingências aversivas	21
3.2 Algumas possibilidades para o ajustamento a demanda.	23
4 Considerações Finais	25
Referências	27

## 1 Introdução

O ser humano é regido pela necessidade de ter equilíbrio no âmbito físico e psicológico, sendo assim indispensável a saúde mental no bem-estar de uma pessoa. Contudo, alcançar essa realidade no modo de vida contemporâneo, tem sido difícil, devido às variáveis que são encontradas diariamente, que colocam os seres humanos diante de necessidades adaptativas para diversos eventos aversivos (MORAIS & MASCARENHAS, 2010).

Ambientes universitários têm requerido cada vez mais do educando essa relação adaptativa, pois se mostram como grandes potencializadores de eventos estressores e ansiosos, por ser um momento de transição complexa da vida acadêmica e social, onde o acadêmico se depara com cobranças acentuadas, relacionamentos interpessoais, trabalhos científicos, responsabilidades, desempenho, provas, dentre outros (LILLA et al, 2017).

Cardoso et al. (2016), afirma que ao ingressar neste contexto acadêmico, o indivíduo se depara com diversos estímulos desconhecidos a princípio, passando por uma série de mudanças, tanto a nível psicológico quanto cognitivo e social, vivenciando momentos de estresse e ansiedade no decorrer de cada etapa.

Segundo Assis et al (2013), o ambiente acadêmico é marcado por eventos estressantes, devido a cobranças contínuas, cumprimentos de prazos, estágios, seminários e a obrigatoriedade do trabalho de conclusão de curso, isto é, uma série de preparações profissionais que contribuem para uma desorganização emocional, sendo acentuada nos últimos períodos onde há mais exigências tanto por parte da instituição de ensino e vida social.

Na exposição a múltiplos eventos estressores e a inabilidade de lidar com eles, o indivíduo passa para fases mais agudas do estresse, o que pode acarretar o adoecimento físico e psicológico. Na vida acadêmica a fases mais graves do estresse tem como principais sintomas a exaustão emocional, devido à sobrecarga física, psicológica e emocional, a despersonalização (da qual o sujeito tem percepção distorcida de si) e por fim o sentimento de incompetência, que se relaciona ao seu desempenho acadêmico (VIANA et al., 2014).

Conforme a pesquisa de Costa e Oliveira (2012), estudantes universitários costumam apresentar maiores níveis de ansiedade ao adentrarem no ensino superior em comparação com concluintes. Enquanto que sintomas estressores se fazem mais presentes no cotidiano dos que estão nos últimos períodos; apresentando-se na fase de resistência.

Assim como o estresse, a ansiedade é um dos fatores que se faz presente na vida universitária, um componente diretamente ligado à cognição, ao funcionamento neurológico, fisiológico e afetivo, que ao se relacionarem, resulta em um preparo para a ação devido algum estímulo do ambiente. A ansiedade pode apresentar aspectos positivos ao possibilitar que o organismo se prepare para um acontecimento futuro, contudo, isso dependerá do nível em que se apresentar, podendo estar diretamente ligada a algum transtorno, isto é, em altos níveis e podendo gerar problemas no desenvolvimento acadêmico e em diversos setores (CARDOSO et al., 2016).

Os estudantes universitários estão entre os grupos mais propensos a desenvolverem transtornos de ansiedade, estresse e depressão, devido aos consideráveis eventos aversivos, assim, muitos se submetem ao uso de substâncias psicoativas lícitas e ilícitas para amenizar tais sofrimentos. Mediante a isso, relaciona-se o estresse ao uso de álcool e/ou maconha, e maior uso de maconha entre pessoas que sofrem de ansiedade. Por fim, quanto maiores os níveis de estresse e ansiedade, maiores os índices do uso de substâncias ilícitas (PIRES et al., 2019).

A prevalência de estresse e ansiedade pode ocasionar transtornos mentais, estando presente na vida acadêmica, no entanto, pessoas que apresentam tais características não costumam permanecer em ambientes universitários, pois são restringidas diante do sofrimento que é está exposto ao convívio social, aos trabalhos acadêmicos, estágios e assim por diante. O transtorno de ansiedade e outros estão diretamente ligados a incapacitação do sujeito nesse ambiente (PEREIRA; LOURENÇO, 2012).

O presente trabalho será embasado na abordagem teórica da psicologia denominada Análise do Comportamento que, segundo Tourinho (1999), consiste em três partes: o Behaviorismo Radical (é a filosofia base da análise do comportamento); a Análise Experimental do Comportamento (a ciência base de validação dos dados empíricos) e a Análise Aplicada do Comportamento (seria a ciência aplicada). Assim, Análise do Comportamento é uma ciência que estuda o comportamento humano a partir da interação ambiente e organismo, tendo B. F. Skinner (Susquehana, Pensilvânia, 20 de março de 1904- Cambridge, 18 de agosto de 1990) como um de seus principais autores. O comportamento, segundo esta abordagem, não se restringe a ação de movimento do indivíduo, mas sim a uma interação complexa do organismo com o ambiente (NETO, 2002).

## 1.1 Delimitação do Problema

Esta pesquisa se detém em verificar como os efeitos do estresse e ansiedade afetam o acadêmico no processo de elaboração do trabalho de conclusão de curso, visando uma análise comportamental do indivíduo, utilizando a revisão bibliográfica como ferramenta laboral, no intuito de propor possíveis intervenções para cessar ou reduzir os sintomas descritos nesta pesquisa.

## 1.2 Objetivos

### *1.2.1 Geral:*

Dessa forma, o objetivo geral deste trabalho é verificar os efeitos do estresse e ansiedade, em acadêmicos, no momento da elaboração do Trabalho de Conclusão Curso (TCC), a partir de revisões bibliográficas, tendo como base teórica a abordagem psicológica chamada análise do comportamento.

### *1.2.2 Específicos*

Esta revisão tem como objetivo específico: identificar quais são os comportamentos emitidos pelos acadêmicos que podem ser classificados como estressantes e ansiosos; entender quais são os aspectos ambientais que evocam os comportamentos de estresse e ansiedade na vida dos discentes; e propor intervenções que possam vir a cessar ou reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.

### 1.3 Justificativa

O presente trabalho originou-se da observação das dificuldades e “sofrimentos vivenciados” pelos acadêmicos de diversos cursos do nível superior na produção e apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Frente a isso surgiu a inquietação que norteia esta pesquisa: o por que o TCC gera tanto “sofrimento” aos acadêmicos que o desenvolvem e como o estresse e a ansiedade implicam nesse sofrimento? O que pode ocasionar desenvolvimento de transtornos mentais no contexto da vida acadêmica, colocando-se como um problema real que afeta a vida particular e social do discente.

Entendido como parte significativa do processo de aprendizagem e aplicação do conhecimento, o TCC é a primeira contribuição científica do acadêmico para sua comunidade. Então olhar para o estresse e ansiedade como fenômenos que surgem em meio as demandas conflituosas da vida acadêmica, pode evidenciar novos caminhos para a prevenção e o combate ao surgimento do sofrimento psicológico e do adoecimento mental, assim como pode vir apontar novas formas de construção e elaboração de trabalhos de conclusão de curso sem o sofrimento psicológico como causa secundária ou consequente. Buscando então a manutenção da qualidade da produção científica sem comprometer a saúde psicológica de seus autores.

### 1.4 Metodologia

Utilizou-se como método de busca por material a pesquisa bibliográfica que Para Lima e Miotto (2007), é representado como um “conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório”, demonstrando assim que uma análise sistematizada das fontes, documentos, artigos, teses entre outros, traz o aprimoramento pertinente para a condução deste trabalho. A pesquisa foi realizada em sites de periódicos científicos, dentre eles estão Google acadêmico, SciELO, Portal da Caps, Biblioteca digital da UFPA, Biblioteca digital da UEPA, Biblioteca digital da USP. Foram encontrados 1695 artigos pesquisados a partir das palavras-chave: Psicologia, Análise do Comportamento, Estresse, Ansiedade e Trabalho de Conclusão de Curso, na qual 27 foram selecionados por atenderem os critérios técnicos para esta pesquisa. Os procedimentos realizados foram inicialmente a leitura prévia dos artigos selecionados e após a escolha restaram 13 artigos que atendiam minimamente as exigências. Os artigos foram considerados porque trabalham os fenômenos do estresse e ansiedade no âmbito acadêmico, no entanto seus objetos de pesquisa diferem do aqui proposto.

## 2 Estresse e ansiedade sob a ótica da análise do comportamento

De acordo com Bock, Furtado e Teixeira (2008), a psicologia no início do século XX buscava reconhecimento científico. O psicólogo americano John B. Watson inaugurou uma nova teoria chamada Behaviorismo, palavra que varia do termo *Behavior* que em inglês significa Comportamento. Esta nova teoria filosófica propõe que o comportamento dos indivíduos é passível de estudo e mensuração, assim como da reprodução dos experimentos em diferentes condições. Além de considerar o comportamento como função que age de forma a preservar e manter a vida do indivíduo ao interagir com seu meio ambiente. A adaptabilidade do indivíduo perpassa pelas exigências exercidas pelo meio em sua vida e como o indivíduo lida com elas. A experimentação e análise do comportamento de indivíduos frente a determinadas condições reproduzidas em laboratório deram a psicologia o status de ciência por romper com o tradicionalismo do pensamento filosófico baseado em teorias mentalistas e dar a ela a tangibilidade de trabalhar com um objeto passível de verificação, experimentação e análise funcional de todas as suas etapas e resultados.

Apesar dos avanços trazidos pela nova teoria de Watson, muitos questionamentos e críticas foram levantadas acerca da nova teoria, muitos deles criticavam a superficialidade e simplificação que Watson tratava os resultados dos experimentos comportamentais, levando em consideração apenas os comportamentos observáveis do indivíduo, além de estabelecer uma relação causal entre estímulo e resposta, assim quando um estímulo *S* eliciar uma resposta *R* o comportamento do indivíduo será sempre o mesmo.

Outro marco importante para a teoria do comportamento foi a criação do behaviorismo radical pelo psicólogo americano B.F Skinner. Visando ampliar a aplicabilidade dos preceitos comportamentais. Skinner reformulou a teoria de Watson e a aplicou não apenas nos comportamentos observáveis, mas também em todo o fazer dos indivíduos, considerando assim comportamento os pensamentos, sentimentos, emoções entre outros. Negando de modo veemente o mentalismo como teoria explicativa para esses processos.

Skinner dividiu os comportamentos postulados no behaviorismo radical em duas partes, os comportamentos reflexos ou inatos que ele chamou de comportamento respondente e os comportamentos complexos que Skinner chamou de Comportamento Operante.

Para Moreira e Medeiros (2007), os comportamentos respondentes são aqueles que ajudam o indivíduo a interagir com o meio nos estágios iniciais da sua vida, são comportamentos adquiridos através do processo evolutivo das espécies e ficam gravados no

código genético do indivíduo. São exemplos de comportamentos respondentes: o choro do bebê quando está com fome, a contração do dedo ao entrar em contato com uma superfície quente, a contração das pupilas quando entram em contato com a luz forte, entre muitos outros. O comportamento respondente funciona da seguinte maneira: um estímulo (S) que está no ambiente elicia a emissão de uma resposta do indivíduo (R), assim quando a luz que é o estímulo ambiental (S) entra em contato com a pupila ela emite a resposta (R) de contrair-se para evitar danos aos olhos. Esse processo pode ser representado pelo esquema abaixo:

$$S_{\text{(luz)}} \longrightarrow R_{\text{(contração de pupila)}}$$

Geralmente são comportamentos involuntários que não são passíveis de controle pelo indivíduo.

O segundo postulado de Skinner refere-se aos comportamentos complexos que são chamados por ele de operantes. Os comportamentos operantes são caracterizados pelas consequências que, segundo Skinner são entendidas como as modificações que o comportamento causa no ambiente e como o próprio comportamento pode ser afetado por essas mudanças. Um ótimo exemplo é quando o indivíduo ao esticar o braço (resposta R) e pegar um saleiro (mudança na posição do saleiro C), que pode ser representado pelo esquema a baixo.

$$R_{\text{(esticar o braço)}} \longrightarrow C_{\text{(mudança na posição do saleiro)}}$$

As consequências então determinarão se o comportamento emitido permanecerá ou se extinguirá. Isso dependerá se a consequência gerada aumenta ou diminui a probabilidade de um comportamento voltar a ocorrer. Toda consequência que gera aumento no número de vezes que o comportamento acontece é chamada de reforço e todos os que diminuem são chamados de punição. O reforço pode ser dividido em duas classes, o reforço positivo e negativo, o reforço positivo pode ser entendido como a adição de estímulo prazeroso no ambiente logo posteriormente ao indivíduo emitir um comportamento, fazendo com que esse indivíduo passe ter a maior probabilidade de voltar a emitir esses comportamentos quando estiver sob as mesmas condições reforçadoras. Assim como a evitação de um estímulo ambiental após a emissão de um comportamento é entendido como reforço negativo, pois o indivíduo ao entrar em contato com um estímulo aversivo aumenta a probabilidade da emissão de comportamentos que evitem o contato com o mesmo.

## 2.1 Estresse

O estresse é uma resposta do desequilíbrio físico, psicológico e hormonal do organismo ao se deparar com situações complexas e aversivas, da qual há uma necessidade de adaptação do indivíduo diante do evento temido. Tais respostas podem ser por fuga ou enfrentamento (MURAKAMI et al, 2019).

De acordo com Moreira e Furegato (2013), o estresse é a resposta do organismo diante da carência de novos recursos para se adequar a um determinado evento desconhecido. Já segundo o Ministério da Saúde (2012), o estresse é entendido como algo natural do organismo humano, tratando-se de uma atitude biológica e necessariamente adaptativa, que ocorre quando o indivíduo se depara com momentos de perigo ou ameaça, colocando o corpo em “estado de alerta”.

Em conformidade com Assis et al (2013), o estresse se apresenta em categorias com características que se manifestam de acordo com o a intensidade do estímulo, tendo por primeiro o comportamento positivo de “alerta”, que se apresenta diante de eventos desconhecidos, exigindo-lhe meios para lidar com a situação, causando desconforto e estimulando a desenvolver habilidades extras. Contudo, se o organismo não conseguir dissipar esse primeiro momento de estresse, automaticamente ele se encontrará no segundo momento, o de “resistência”, da qual, há desempenho de mais esforços para lidar com o problema, caracterizando-se como momento desgastante. E por último, (sendo prejudicial), à “exaustão”, do qual é exigido além do suportável, chegando ao nível de esgotamento físico e mental.

Segundo Ballone (1998), existem dois tipos de estressores no ser humano, sendo estes externos e, principalmente, internos. Os externos são estímulos que independem do organismo humano, ou seja, são situações de ameaça, insegurança, seja ela física, moral, mental, econômica, entre outras. A respeito dos estressores internos, dizem à conflitos pessoais, que atingem diretamente a sensibilidade do indivíduo fazendo com que cogitem medo, pensamentos negativos e outros.

A fisiologia humana apresenta a homeostase como um sistema regulador que visa restabelecer o equilíbrio biológico do corpo humano, em situação que altera, transitoriamente, a condição normal do indivíduo. Tudo isso para a manutenção do sujeito. Esse sistema regulador entra “em reação” a toda ação do ser humano, como ingerir alimentos (digestão alimentar), durante o sono (fase normalizadora do metabolismo), durante atos sexuais

(liberação hormonal através de estímulos), entre outras circunstâncias (BERNARDETE et al, 2015).

Frente a isso, Assis diz que quando há o estresse, há a naturalidade do ser humano em tentar manter o equilíbrio quando há estratégias de “enfrentamento”. Quando o corpo não encontra manobras e desequilibra, não há respostas às ameaças e o organismo inicia um desgaste, ou seja, cada ser fisiológico possui “um limite para atingir o seu limite” (LIPP, 2001, apud ASSIS et al, 2013).

O autor procura ressaltar que qualquer sensação de estresse causa reações/sintomas que podem ser percebidas e/ou temporárias ou não, desde um desgaste físico (fadiga, sono, indisposição, etc.) até doenças sérias. Entre os já citados do desgaste físico, também pode se ter “dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náuseas, tremores, extremidades frias e resfriados constantes” (ASSIS et al, 2013, p. 25). Já em questões como doenças, destacam-se sintomas psíquicos, podendo ser uma patologia ou não, que são a “diminuição da concentração e memória, indecisão, confusão, perda do senso de humor, ansiedade, nervosismo, depressão, raiva, frustração, preocupação, medo, irritabilidade e impaciência” (FILGUEIRAS; HIPPERT, 2007, apud ASSIS et al, 2013, p. 25).

## 2.2 Ansiedade

Diante do que se conhece por ansiedade, esta tem sido conceituada como um estado emocional desagradável que está relacionada com o medo, onde o indivíduo apresenta sintomas aversivos físicos (taquicardia, sudorese, tremores, desconforto pulmonar) e internos (angústia, medo, apreensão, insegurança, etc.) por algo que pode ou não ocorrer. Além dessas características, identifica-se como principais comportamentos desse tipo de transtorno o de fuga e esquivas; onde seu principal intuito é diminuir ou eliminar o estímulo aversivo (ZAMIGNANI; BANACO, 2005).

A ansiedade sobre a ótica do comportamento tem sido considerado impreciso devido às várias explicações que são atribuídas nas relações sobre o controle de eventos diferentes; sendo direcionadas sobre a ótica de relações operantes não verbais, onde o indivíduo expressa uma resposta emocional diante da contingência de um estímulo pré-aversivo; a outra direção tomada são relações verbais e indiretas, do qual a linguagem tem um efeito aversivo ao eliciar respostas fisiológicas e relações indiretas entre estímulos públicos e privados (COELHO; TOURINHO, 2008, p 171).

Parafrazeando Freud, Skinner inicia seus estudos acerca da ansiedade afirmando que as pessoas experienciam um estado de ansiedade quando se sentem em perigo ou em desamparo; para ele a ansiedade se condiciona como o segundo estímulo aversivo. A partir de observações feitas com um rato, Skinner supôs que a ansiedade fosse uma espécie de medo, pois se faz presente antes mesmo do estímulo aversivo se apresentar (SKINNER, 2005, p 19).

Em 1979, Skinner afirma que a ansiedade pode variar sua resposta de uma classe de operações motivacionais ou sob controle aversivo. Na elaboração de uma análise comportamental faz-se necessário a identificação do repertório do sujeito, qual seu estado de ansiedade, caracterizando-se por apreensão ou tensão, tendo como componentes básicos o comportamento respondente, operante, motor e verbal (RAMOS & MACHADO, 2019, p 11).

O estado de ansiedade é causado por eventos aversivos marcantes. Segundo Ramos e Machado (2019), há eventos ambientais na vida do indivíduo que pareiam estímulos neutros a estímulos incondicionados, gerando estímulos condicionados que eliciam respostas fisiológicas. Em situações de medo estas respostas se traduzem em taquicardia, sudorese, tremor, contração muscular, entre outras. Tomemos como exemplo uma pessoa que passa por uma experiência dolorosa ao entrar em contato com a broca utilizada em seu procedimento dentário. Esta pode então vir a temer a broca em um procedimento futuro. Então a broca (estímulo neutro) que até momentos antes de entrar em contato com o organismo não eliciava respostas de medo, passa a eliciar quando ao entrar em contato produz dor e sofrimento (estímulo incondicionado) para o indivíduo, logo um estímulo neutro (broca do dentista) pareado (é apresentado no ambiente ao mesmo tempo) com o estímulo incondicionado (dor e sofrimento causado pela broca) tornando a broca do dentista um estímulo condicionado para comportamentos de medo. O condicionamento do estímulo broca para respostas de medo causa modificação no ambiente. O estímulo ganha caráter aversivo quando gera danos e sofrimento ao organismo, tendo por sua vez o comportamento de medo a função de reduzir estes danos. A redução ocorre quando o comportamento de medo procura evitar o contato do organismo com o estímulo fóbico. Esta evitação mantida por reforço negativo, busca fugir ou esquivar-se do contato com o estímulo.

Para Zamignani e Banaco (2005), a ansiedade neste contexto passa então a ser a emissão de comportamentos que generalizam a presença do estímulo fóbico. Deste modo os comportamentos respondentes e operantes de medo não serão emitidos somente diante da presença do estímulo aversivo, mas também se estenderão aos estímulos neutros que antes não produziam respostas de medo. Retomando o exemplo: o indivíduo que passa a temer a broca do dentista, pode vir a generalizar seus comportamentos diante da possibilidade de

entrar em contato com estímulos relacionados a estes. Poderiam eles vir a ser, o dia da consulta com o dentista, a espera para consultar com o dentista, a própria presença do dentista, etc.... Podendo os estímulos que antes eram neutros vir a eliciar respostas fisiológicas e emocionais semelhantes ao medo sem nem mesmo está diretamente na presença do estímulo aversivo que neste caso seria a broca do dentista. Também permitindo a emissão de comportamentos evitativos como remarcar a consulta, desistir da consulta ou trocar de dentista, para não ter que entrar em contato com estes novos estímulos condicionados e aversivos.

### **3 O trabalho de conclusão de curso como ambiente gerador de estresse e ansiedade**

Os trabalhos selecionados para essa pesquisa, mostraram-se pouco relevantes, visto que suas temáticas apenas aproximavam minimamente a pesquisa aqui desenvolvida sobre o estresse e ansiedade como resultado da elaboração do trabalho de conclusão de curso. Os artigos pesquisados falam em sua maioria dos estados estressantes e ansioso de maneira abrangente no sentido de levar em consideração todo o contexto da vida acadêmica. No entanto nossa pesquisa está claramente com objeto bem delimitado, vindo com o intuito de estudar o trabalho de conclusão de curso como fenômeno significativo na vida acadêmica, tendo suas particularidades a serem desvendadas quando este está relacionado ao estresse e ansiedade durante sua elaboração. Então a pouca produção temática sobre a ótica que queremos discutir nos leva a ampliar o leque desta pesquisa no sentido de procurar subsídio teórico que possam vir a embasar a produção deste novo conhecimento acerca dos fenômenos aqui mencionados.

Seguindo o pensamento de Silva et al. (2019), o Trabalho de conclusão de curso é disciplina obrigatória para a obtenção de grau, tornando inevitável sua produção e defesa frente a banca. Colocando muitos acadêmicos diante de um novo desafio no qual se coloca em jogo o futuro de sua formação profissional.

A formação dentro de um centro universitário exige do indivíduo um esforço maior, diferentemente de outras etapas, como o ensino médio, por exemplo. Existem prazos menores para a entrega de trabalhos, seminários, apresentações de determinados trabalhos e o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), que além de exigir um maior esforço para escrita, exige-se a defesa oral do mesmo (VALADÃO; NETO, 2018).

O TCC passa a ser um ambiente para o qual se faz necessário estar apto, e a aptidão pode ser traduzida com as competências que o acadêmico deve possuir para passar por suas

etapas e possa elaborar seu trabalho com a finalidade de se formar e ingressar no mercado de trabalho.

Inicialmente o TCC passa a se apresentar como um ambiente novo ao qual o acadêmico diante de suas etapas irá construir sua experiência significativa, justamente em decorrência do novo ambiente. O acadêmico passará a utilizar a generalização dos estímulos derivados das contingências que produziram comportamentos operantes diante dos processos de ensino-aprendizagem e que estão contidas em seu repertório comportamental.

O repertório está associado aos eventos reforçadores e aversivos a que o indivíduo foi exposto em sua trajetória, ou seja, às relações que teve com o mundo físico e social. Dessa forma, o repertório do sujeito possuiria todas as “possibilidades” de respostas que este pode emitir ao longo de sua vida, baseado em tudo o que aprendeu e experimentou (SKINNER, 1974/2000; ZORTEA, 2013, apud OLIVEIRA, 2017).

O repertório controlará os aspectos da interação entre o acadêmico e o TCC, a generalização aproximará os aspectos do TCC com as experiências relacionadas a elaboração de trabalhos, sejam eles simples projetos que complementam notas ou até a experiência de já ter vivenciado a produção do trabalho de conclusão de curso.

Para Moreira e Medeiros (2007), o repertório comportamental do acadêmico se constrói a partir de suas experiências (outras etapas da vida, como em outra graduação, ensino médio ou fundamental). Passando então a ser referência base para determinar na história de vida do acadêmico os momentos que para ele possam ser considerados aversivos. Os autores colocam exemplos que venham ilustrar alguns estímulos ambientais que em decorrência da interação do acadêmico e seu meio ambiente passado possam ser considerados aversivos. Eles apontam as notas baixas na avaliação dos trabalhos elaborados pelo acadêmico em fases anteriores ao momento presente, os castigos pelas notas baixas ou até mesmo a retirada de algum reforçador com o intuito de punir o acadêmico pela nota baixa. As reações emocionais decorrentes destes processos de interação entre o acadêmico e seu meio passado, vem diante do presente momento também tornar-se referência para as estratégias de adaptação frente ao novo desafio e suas exigências.

### 3.1 As exigências demandadas do TCC: o manejo das contingências aversivas

Trabalhamos até este ponto as condições prévias que influenciam na interação do acadêmico com o TCC, sendo elas de fundamental importância para entendermos que o acadêmico não se apresenta diante de um fenômeno significativo em sua vida sem preparo algum. Agora apontaremos os aspectos que durante a elaboração da pesquisa do TCC facilitam o aparecimento de sintomas estressantes e ansiosos. Dentre eles está “O tipo de escolarização, ou seja, se houve limitações na aquisição ou promoção de conhecimento” (ARCHANJO; ROCHA, 2019, p. 13). Este processo de aprendizagem é caracterizado como o conhecimento técnico exigido do acadêmico para a elaboração do TCC, com o domínio dos instrumentos técnicos necessários para a construção de sua pesquisa, contendo os conteúdos para o desenvolvimento teórico do trabalho e as ferramentas metodológico/normativas, ao qual estes são aprendidos durante a disciplina de metodologia científica ou na elaboração de pesquisa durante a iniciação científica, ambas comumente iniciadas durante os primeiros períodos da universidade.

A obtenção destes conhecimentos também se dá ao longo do processo do TCC, mas por muitas vezes devido a autopercepção do acadêmico sobre suas habilidades na construção de trabalhos, este vem a enfrentar momentos de angústia e sofrimento. Podemos apontar “a autoestima, que representa os aspectos avaliativos de autoconceito, consistindo em um conjunto de pensamentos e sentimentos sobre si mesmo, podendo ser de auto aprovação ou depreciação” (ARCHANJO; ROCHA, 2019, p. 14), servindo de ponto referencial no qual o acadêmico utiliza sua experiência passada para avaliar suas capacidades perante a produção do TCC. Podendo ele ter passado por momentos desagradáveis durante os momentos citados acima, esta autopercepção vem a ser negativa.

[...] a pessoa que tende a se achar negativa e sem sorte perde grandes oportunidades e apresenta um forte pessimismo a respeito de si mesma, dos que estão a sua volta e também em relação ao futuro. Seus pensamentos pessimistas podem desencadear reações desconfortáveis, como ansiedade e tensão, e a fazem sentir-se infeliz, incapaz e desestimulada, com uma tendência acentuada de culpar-se por tudo de ruim que acontece (com ela e com os outros ao seu redor), pensando que aquele momento difícil não passará e que outros problemas surgirão. Consegue atingir seus objetivos, mas de um modo sofrível (ARCHANJO; ROCHA, 2019).

Esta autoavaliação afetará diretamente todo o processo construtivo da pesquisa do TCC, vindo a produzir comportamentos que reduzam a presença desta sensação de sofrimento e ajudem o acadêmico a escapar deste contexto que para ele se tornou aversivo.

Pereira e Ramos (2021) definem que o comportamento procrastinatório é consequência de todo este processo de autodepreciação que leva o acadêmico a procurar novas maneiras de manejar as contingências presentes no meio, sempre em busca da redução ou evitação parcial ou total de seu sofrimento. “A procrastinação acadêmica é definida como o adiamento desnecessário de tarefas relacionadas aos estudos, como estudar para provas, realização de trabalhos e leitura de textos” (KERBAUY, 1999; GEARA & TEIXEIRA, 2017, apud PEREIRA; RAMOS, 2021, p. 2). Dificultando muitas vezes o andamento das etapas do TCC, sobrecarregando o acadêmico e aumentando ainda mais os sentimentos ansiosos e forçando cada vez mais a procura de estratégias adaptativas para a redução do estresse.

A permanência dos estressores no ambiente juntamente com a falta de capacidade de adaptar-se a eles podem levar o acadêmico a experienciar estágios de sofrimento cada vez mais agudos, acarretando sintomas psicossomáticos que afetam imediatamente a vida do universitário em todos os seus níveis.

O estresse excessivo pode desencadear uma série de prejuízos, tais como dificuldade de concentração, prejuízo à memória imediata, apatia, indiferença emocional, queda na produtividade e redução da libido. Além disto, o sistema imunológico é afetado quando a reação é prolongada, deixando a pessoa vulnerável ao desenvolvimento de infecções e doenças contagiosas, assim como o aparecimento de doenças latentes (LIMA et al, 2016).

E como estratégias combatentes com o intuito de evitar não somente o sofrimento, mas também a morte do organismo, o acadêmico adota comportamentos viciosos ou compulsórios que por sua vez tem a intenção de suspender o contato com a realidade aversiva.

Ao fazer uso de substâncias psicoativas lícitas ou ilícitas, o acadêmico procura a obtenção de prazer ou redução do contato com a realidade, traduzindo-se assim em um comportamento evitativo que possa vir a colocar o acadêmico em risco e atrapalhar a construção de seu trabalho de conclusão de curso.

O uso abusivo das substâncias psicoativas no âmbito universitário está relacionado às diversas festas, bares, baladas, danceterias ofertadas para essa população, o que reflete em diversos problemas aos alunos, que ficam suscetíveis a sofrer acidentes de trânsito, gravidez indesejada, violência e ferimentos não intencionais. Além disso, geram problemas acadêmicos tais como atraso e/ou ausência em aulas, dificuldades de concentração, dormir em sala de aulas, dentre outras (PIRES et al, 2019).

A avaliação dos riscos e o manejo dos ganhos acompanharam o acadêmico durante todo o processo. Ingerir bebidas alcólicas, por exemplo, muitas vezes é seguido por uma condição de confiança inusitada, na qual se é mais bem-sucedido socialmente e pela qual se esquecem responsabilidades, ansiedades, e outros males (SKINNER, 2003). Deste modo a possibilidade de o acadêmico voltar a beber no próximo final de semana é muito maior, uma

vez que o comportamento cumpriu sua função de distancia-lo dos ambientes geradores de estresse e ansiedade.

A não adaptação ao meio e o ajustamento para lidar com o ambiente estressante, podem vir a despertar no acadêmico condições patológicas graves, caracterizados pela cronicidade sintomática dos estados emocionais que produzem a sensação de ineficácia e esgotamento emocional persistente ao qual a o acadêmico não consegue cumprir com seus deveres e tarefas, das mais simples as mais complexas e passa então a emitir comportamentos antecipatórios que visam a redução total de seu contato com o estressor, levando a construção de pensamentos que geram previsões negativas quanto ao seu futuro e suas possibilidades de cura ou adaptação (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2018).

### 3.2 Algumas possibilidades para o ajustamento a demanda.

O coping pode ser entendido como a mobilização de estratégias que facilitem a adaptação do indivíduo ao seu meio, tendo o intuito principal de amenizar os danos causados pelo estresse e ansiedade, por meio de comportamentos que evitem ou que reduzam o contato do estímulo com o indivíduo (VALADÃO; NETO, 2018). Já para Murakami (2020), a estratégia de coping são aquelas constituídas de análise prévia dos agentes estressores e posteriormente ocorra a emissão intencional de comportamentos que vão facilitar a adaptação ao novo ambiente, ou seja, são as estratégias que permitem uma maior eficácia na integração do sujeito com seu meio.

O desenvolvimento destas estratégias aponta para a rede de apoio como o primeiro elemento constitutivo que tem como função principal a construção das relações afetivas adotadas pelo estudante dentro da sua experiência acadêmica, constituída pelos familiares, amigos e professores, com o intuito de dar suporte emocional para a pessoa que está em sofrimento (SAHÃO, 2019).

Murakami (2020), menciona como o corpo docente pode vir a contribuir para o processo de prevenção ou redução dos sintomas estressores e ansiosos. A autora levanta a hipótese sobre a possibilidade de se construir um núcleo de apoio para aqueles acadêmicos que sentem a necessidade de compartilhar sua experiência, vivências e sintomas com um profissional especializado. Sahão (2019) mostra que um facilitador para a adaptação pode vir da interação entre calouros e veteranos por meio da organização de recepções para aqueles que acabaram de adentrar ao novo curso, com o intuito não só de ampliar a rede de apoio, mas

fazer com que os calouros tenham guias que também são estudantes para tirar suas dúvidas e servirem de modelos no qual eles podem seguir.

Pereira et al. (2015), nos apresenta a iniciação científica como modelo que permite nas etapas iniciais da vida acadêmica ser o ponto de partida para a construção de sua vivência enquanto pesquisador e produtor de trabalhos científicos, portanto “a iniciação científica é um espaço da pesquisa científica destinada a alunos de graduação para que possam desenvolver projetos de pesquisa e ampliar seu conhecimento e assim estar mais bem preparado para continuar seus estudos” (PEREIRA et al., 2015), trazendo ao acadêmico experiência e costume com os procedimentos técnicos e normas exigidas na área da pesquisa. Somados a construção das relações significativas que produzem efeito benéfico e adaptativo para o sujeito, a iniciação científica tem participação na possibilidade de construção de um repertório comportamental mais eficaz e funcional que servirá de base para a construção da experiência do acadêmico durante a sua produção do TCC.

O acompanhamento psicológico possibilita a prevenção do surgimento de estados mais graves dos sintomas de estresse e ansiedade, tanto quanto tratar as psicopatologias que possam vir a aparecer devido ao agravamento dos sintomas. Deste modo, tanto a psicoterapia baseada na análise do comportamento quanto a cognitivo comportamental, vem dar suporte para a promoção de técnicas eficazes que ajudem o acadêmico a adaptar-se de maneira funcional ao seu ambiente do TCC. A primeira que vem a ser apontada por Zamignani e Banaco (2005), é a técnica de exposição e prevenção de resposta, que consiste em reproduzir dentro do ambiente terapêutico as condições que geram os sintomas de ansiedade, manipulando as contingências para que a aproximação do paciente com seu estímulo fóbico temido possa ser segura e visando causar o mínimo desconforto possível ao indivíduo que passa pela terapia. As condições de reprodução são construídas em etapas e passam por arranjos comportamentais que colocam o sujeito da terapia em contato com o estímulo temido juntamente com estímulos reforçadores positivos, tendo o intuito de assim construir associações de estímulos que busquem cada vez mais reduzir a condição aversiva do estímulo temido e o tornando menos controlador na vida o indivíduo.

Sahão (2019), novamente aponta para a terapia de aceitação e compromisso como uma das mais utilizadas pelos terapeutas cognitivistas comportamentais para o tratamento do estresse. É entendida como “uma abordagem do funcionamento humano baseada nos processos de aceitação e disponibilidade em lidar com a vida como ela se apresenta e comprometimento com a manutenção ou mudança de comportamento guiada por valores” (BARBOSA; MURTA, 2014). Tem por objetivo proporcionar ao acadêmico estratégias de

enfretamento dos agentes estressores de maneira consciente, direcionada, selecionando em sua experiência os melhores meios para lidar com o ambiente, sempre de maneira flexível, proporcionando então condições de enfrentamento e adaptação para os problemas.

## **4 Considerações Finais**

Esta pesquisa nasceu como uma curiosidade observada na experiência alheia, daqueles que passavam por um momento que muito chama nossa atenção e porque não dizer que também nos causava preocupação. Muitos colegas de outros cursos ao passarem pelo processo de produção do TCC demonstravam grau significativo de ansiedade em seus comportamentos, como também apresentavam comportamentos e sintomas de estresse com uma tensão física muito grande e dificuldade para lidar com todas as demandas exigidas.

Para constatar nossas observações partimos para a elaboração do presente trabalho, encontrando no caminho obstáculos e dificuldades que de certo modo nos fizeram vivenciar na prática todas as questões aqui apresentadas.

Não imaginávamos o quão pouco se fala sobre trabalho de conclusão curso dentro da psicologia e o quão pouco se fala de trabalho de conclusão de curso como um processo significativo que tem suas peculiaridades e desafios. Ao passo que o primeiro desafio a ser vencido foi a busca por fontes teórico científicas que corroborassem com as ideias e objetivos traçados para este trabalho, o que se demonstrou uma tarefa árdua e especialmente difícil e fez com que ampliássemos o leque de pesquisa para outras áreas que tratassem do assunto, como as áreas da enfermagem, medicina, fisioterapia, entre outros por exemplo, demonstrando assim a pouca produção teórica na área da psicologia.

O segundo obstáculo a ser transposto foi o fato de que em sua grande maioria esmagadora os trabalhos que falavam dos sintomas de estresse e ansiedade em universitários, em sua grande maioria eram estudos de prevalência sintomática, ou seja, estudos transversais que buscavam por meio de amostragem estatística estabelecer quantos indivíduos de um determinado grupo apresentavam determinados sintomas e dentro de determinados contextos dentro de um período. Com isso aspectos importantes para nós que deveriam compor este trabalho, não apareceram nestas pesquisas, como por exemplo os comportamentos que de fato são emitidos em situações de estresse, como a variação de grau e intensidade destes comportamentos que mudam de acordo com a mudança das fases do estresse, quais comportamentos são considerados funcionais e adaptados ao ambiente do TCC e como estes não trazem algum grau de sofrimento ao acadêmico.

Podemos dizer então que a terceira grande dificuldade encontrada foi a abordagem na qual muitos dos trabalhos estão embasados, tendo a teoria cognitiva comportamental como o pilar principal na produção de trabalhos sobre estresse. Isso demonstra a necessidade de produção teórica de outras abordagens da psicologia, principalmente a que propusemos aqui chamada de análise do comportamento. Aonde essencialmente ambas bebam dos mesmos princípios do behaviorismo radical skinneriano, diferem na compreensão do que causa comportamento, o que para a cognitivo comportamental nasce nos processos cognitivos do pensamento e das emoções, para a análise do comportamento esta se faz sempre externa ao indivíduo que se comporta, mesmo que sejam eventos privados. Por fim, ambas diferem e pensamos ser importante para a área da análise do comportamento o interesse pelo estudo no campo do estresse, assim como no campo universitário sobre as demandas da vida acadêmicas e sobre o trabalho de conclusão de curso.

Em certo grau conseguimos alcançar parte de nossos objetivos, apesar das dificuldades mencionadas acima. Isso foi possível pelo esforço incansável desta equipe de alcançar o que se foi proposto. Ressaltamos mais uma vez a necessidade de dar continuidade a pesquisa para ser possível em um futuro próximo a verificação do que aqui foi proposto, uma vez que o caminho para se propor intervenções efetivas que causam mudanças na realidade do indivíduo é preciso pesquisa, esforço e comprometimento com o fenômeno que surge e aparece com suas peculiaridades e desafios.

## Referências

ASSIS, Cleber et al. Sintomas de Estresse em Concluintes do Curso de Psicologia de uma Faculdade Privada do Norte do País. **Revista Psicologia da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 23-28, jan./jun., 2013. Acesso em: 09 de maio de 2020

ARCHANJO, V.; DA ROCHA, F. **Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva**. 2019. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1754>. Acesso em: 18 de setembro de 2021.

BALLONE, Geraldo. **Estresse, ansiedade e esgotamento**. 1998. Disponível em: <https://cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>. Acesso em: 20 de setembro de 2021

BARBOSA, L.; MURTA, S. Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.**, v. 16, n. 3, p. 34-49, jul./agos., 2014. Disponível em: < <http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/711/423>>. Acesso em: 24 de outubro de 2021.

BERNARDETE, Maria et al. **Resposta ao estresse: II. Resiliência e vulnerabilidade**. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150009>. Acesso em: 28 de outubro de 2021

BOCK, A.; FURTADO, O; TEIXEIRA, M. **Psicologias**. 14<sup>o</sup> ed, São Paulo: Saraiva, 2008.

CARDOSO, Mayara et al. Fatores Associados à Ocorrência de Ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, maio. /agos., 2016. Acesso em: 29 de maio de 2020.

COELHO, N.; TOURINHO, E. 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?cript=sci\\_arttext&pid=S0102-79722008000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?cript=sci_arttext&pid=S0102-79722008000200002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 16 outubro de 2020.

COSTA, V.; OLIVEIRA, A. Estudo Comparativo dos Indicadores de Sintomas de Estresse e Ansiedade entre Estudantes Entrantes e Concluintes do Curso de Psicologia. **Rev. Anais IV SIMPAC**, v. 4, n. 1, p. 177-182, jan./dez., 2012. Acesso em: 29 de maio de 2020.

LILLA, Márcia et al. Estresse em Estudantes do Quarto Ano de Graduação Expostos à Realização do Trabalho de Conclusão de Curso. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, v. 21, n. 4, p. 307-312, 2017. Acesso em: 10 de maio de 2020.

LIMA, Danielle et al. **Habilidades Sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse**. 2016. Disponível em: <http://periodicos.uninove.br/saude/article/view/6047/3229>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

LIMA, T.; MIOTO, R. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica**. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>. Acesso em: 15 de março de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Biblioteca Virtual em Saúde**. 2012. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/estresse/>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

MORAIS, L.; MASCARENHAS, S. Diagnóstico do Estresse, Ansiedade e Depressão em Universitários: Desafios para um Serviço de Orientação e Promoção da Saúde Psicológica na Universidade - Um Estudo com Estudantes da UFAM-BRASIL. **Revista Amazônica**. Amazonas, v. 4, n. 1, p. 55-76, jan./jun., 2010. Acesso em: 14 de maio de 2020.

MOREIRA, D.; FUREGATO, A. Estresse e Depressão entre Alunos do Último Período de dois Cursos de Enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 21, n. 8, jan./fev., 2013. Acesso em: 09 de maio de 2020.

MOREIRA, Márcio B; MEDEIROS, Carlos A. **Princípios Básicos da Análise do Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MURAKAMI, Karolina. **Estratégias de enfrentamento das dificuldades (“coping”) utilizadas por estudantes do ensino superior na área da saúde**. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, p. 93. 2020.

MURAKAMI, Karolina et al. Estresse Psicológico em Estudantes de Curso de Graduação da Área da Saúde: Subsídios para Promoção de Saúde Mental. **Rev. Med, São Paulo**, v. 98, n. 2, p. 13-108, mar./abri., 2019. Acesso em: 19 de maio de 2020.

NETO, Marcus Bente de Carvalho. Análise do Comportamento: behaviorismo radical, análise experimental do comportamento e análise aplicada do comportamento. **Interação em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 13-18, jan./jul., 2002. Acesso em: 27 de maio de 2020.

OLIVEIRA, B. **Autoconhecimento: Contribuições para o Repertório Comportamental**. Monografia (Título de Especialista em Análise Comportamental Clínica) – Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento. Brasília, p. 57. 2017.

PEREIRA, L.; RAMOS, F. **Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura**. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tgJqXTCKM8zbwYvVkhcQfh/>. Acesso em: 04 de outubro de 2021.

PEREIRA, M. et al. **A importância da iniciação científica para alunos de graduação em biomedicina**. 2015. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp->

content/uploads/sites/10001/2018/06/023\_iniciacao\_cientifica\_aluno\_biomedicina.pdf>.  
Acesso em: 03 de novembro de 2021.

PEREIRA, S.; LOURENÇO, L. O Estudo Bibliométrico do Transtorno de Ansiedade Social em Universitários. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 64, n. 1, p. 47-63, 2012. Acesso em: 25 de abril de 2020.

PIRES, Priscilla et al. Correlação do Uso de Substâncias Psicoativas com Sinais de Ansiedade, Depressão e Estresse em Estudantes de Enfermagem. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 38-44, jul./set., 2019. Acesso em: 09 de março de 2020.

RAMOS, J.; MACHADO, L. **As contribuições da análise do comportamento para compreensão da ansiedade**. TCC (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de Anápolis – Uni Evangélica. Anápolis, p. 28. 2019.

SAHÃO, Fernanda. **Saúde mental do estudante universitário: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior**. Dissertação (Mestrado em Análise do Comportamento) – Universidade Estadual de Londrina. Londrina, p. 171. 2019.

SILVA, A. et al. Dificuldades do docente no processo de orientação em trabalhos de conclusão de curso: um estudo em cursos de ciências contábeis em instituições de ensino superior do grande recife. **Revista evidenciação contábil & finanças**. João Pessoa, v. 7, n. 1, p. 20-38, jan./abr. 2019. Disponível em:  
<http://www.spell.org.br/documentos/ver/52544/dificuldades-do-docente-no-processo-de-orientacao-em-trabalhos-de-conclusao-de-curso--um-estudo-em-cursos-de-ciencias-contabeis-em-intituicoes-de-ensino-superior-da-grande-recife->. Acesso em: 14 de outubro de 2021.

SIVLA, D.; PANOSSO, I.; DONADON, M. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções: uma revisão crítica da literatura. **Psicologia - Saberes & Práticas**. São Paulo, n.2, v.1, p.1-10, jul./set. 2018. Disponível em:  
<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2021.

SKINNER, B.F. **Ciência e comportamento humano**. 11<sup>o</sup> ed. São Paulo. Martins Fontes. 2003.

SKINNER, B.F. **Questão Recentes na Análise do Comportamento**. 5<sup>o</sup>ed. Santo André: Papirus, 2005.

TOURINHO, Emmanuel, Z. Estudos conceituais na análise do comportamento. **Temas em Psicologia**. Pará, n.3, v.7, p. 213-222, out./fev. 1999. Disponível em:<  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v7n3/v7n3a03.pdf>>. Acesso em: 20 de maio de 2020

VALADÃO, M.; NETO, S. **A vivência do estresse em concluintes do curso de recursos humanos de uma faculdade privada de goiás**. 2018. Disponível em:  
<<http://ser.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/4719/3579>>. Acesso em: 28 de setembro de 2021.

VIANA, Gustavo et al. Relação entre Síndrome de Burnout, Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes de Ciências da Saúde. **Rev. da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 12, n. 1, p. 876-885, jan./jul., 2014. Acesso em: 09 de maio de 2020.

ZAMIGNANI, D.; BANACO, R. Um Panorama Analítico-Comportamental sobre os Transtornos de Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. São Paulo, v. 7, n. 1, p. 77-92, mar./mai., 2005. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452005000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100009). Acesso em: 20 de agosto de 2020.