

Estresse universitário e vivências acadêmicas: uma revisão sistemática

University stress and academic experiences: a systematic review

Estrés universitario y experiencias académicas: una revisión sistemática

Thales de Souza Magalhães¹

<https://orcid.org/0000-0001-6088-8898>

Adriana Ventola Marra²

<https://orcid.org/0000-0003-3405-0308>

¹ Universidade Federal de Viçosa, Florestal, Minas Gerais – Brasil. E-mail: thales.s.magalhaes@ufv.br.

² Universidade Federal de Viçosa, Florestal, Minas Gerais – Brasil. E-mail: aventola@ufv.br.

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão sistemática, as características dos artigos (dos últimos 10 anos) que abordam de forma conjunta os temas de vivências acadêmicas e estresse universitário. Buscou-se compreender como vêm sendo realizados estudos a respeito da saúde mental dos estudantes universitários. A análise fundamentou-se em artigos da base de dados Web of Science (WoS) para realizar a bibliometria com a técnica do Proknow-C (*Knowledge Development Process – Constructivist*) e, posteriormente, a revisão sistemática. Os filtros de busca foram: número de citações, data de publicação, alinhamento com o tema pesquisado e fator de impacto. Após a filtragem, 17 artigos foram analisados. Os resultados apontaram a predominância de métodos quantitativos e a tendência de estudos focados em analisar as causas e consequências das vivências de estresse. Quadros de depressão e transtorno de ansiedade foram fortemente mencionados, indicando a necessidade de atenção quanto à saúde mental estudantil. Perceberam-se relações entre o bom desempenho no Ensino Médio e a maior facilidade de adaptação ao contexto universitário. Como agenda de pesquisa, cita-se a necessidade de mais investigações sobre as formas de intervenção para a redução do estresse, além de análises das estratégias de enfrentamento.

Palavras-chave: Vivências Acadêmicas. Estresse Universitário. Revisão Sistemática.

Abstract

The objective of this study was to analyze, through a systematic review, the characteristics of papers (last ten years) that jointly address the themes of academic experiences and university stress. We sought to understand how studies have been carried out on the mental health of university students. The analysis was based on articles from the Web of Science (WoS) database



to perform bibliometrics with the Proknow-C technique (Knowledge Development Process – Constructivist) and, subsequently, the systematic review. The search filters were: number of citations, date of publication, alignment with the researched topic and impact factor. After filtering, 17 papers were analyzed. The results pointed to the predominance of quantitative methods and the tendency of studies focused on analyzing the causes and consequences of stress experiences. Depression and anxiety disorders were strongly mentioned, indicating the need for attention regarding student mental health. Relationships between a good performance in high school and a greater ease of adaptation to the university context were noticed. As a research agenda, mention is made of the need for more research on forms of intervention to reduce stress and analysis of coping strategies.

Keywords: *Academic Experiences. University Stress. Systematic Review.*

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar, a través de una revisión sistemática, las características de artículos (de los últimos 10 años) que abordan conjuntamente los temas de experiencias académicas y estrés universitario. Se buscó comprender cómo se han realizado estudios sobre la salud mental de estudiantes universitarios. El análisis se basó en artículos de la base de datos Web of Science (WoS) para realizar bibliometría mediante la técnica Proknow-C (Knowledge Development Process – Constructivista) y, posteriormente, una revisión sistemática. Los filtros de búsqueda fueron: número de citas, fecha de publicación, alineamiento con el tema investigado y factor de impacto. Después del filtrado, se analizaron 17 artículos. Los resultados apuntaron para el predominio de métodos cuantitativos y la tendencia de estudios enfocados en analizar las causas y las consecuencias de las experiencias de estrés. La depresión y los trastornos de ansiedad fueron fuertemente mencionados, indicando la necesidad de atención a la salud mental de los estudiantes. Se observaron relaciones entre un buen desempeño en el bachillerato y una mayor facilidad de adaptación al contexto universitario. Como agenda de investigación, existe la necesidad de más investigación sobre las formas de intervención para reducir el estrés, además del análisis de las estrategias de afrontamiento.

Palabras Clave: *Experiencias Académicas. Estrés Universitario. Revisión Sistemática.*

1 Introdução

O ingresso no Ensino Superior traz consigo grandes mudanças na vida de um estudante, sejam elas no âmbito pessoal, familiar, profissional ou social. Frequentemente, o estudante se depara com a falta de tempo para todas as demandas, o excesso de materiais de estudo, trabalhos, avaliações e sobrecarga (Matta; Lebrão; Heleno, 2017; Chau; Vilela, 2017; Fonte; Macedo, 2020). Vale ressaltar que os calouros podem reagir de diferentes maneiras a essas mudanças, sendo alguns de forma positiva, rápida e eficiente e outros, mais lentamente, havendo também os que nem chegam a completar o curso (Matta; Lebrão; Heleno, 2017). Em conjunto com as demandas, aponta-se a maior responsabilidade imposta ao próprio estudante,

que responde diretamente por suas escolhas, fazendo que surjam sentimentos de insegurança, dúvidas, medo, assim como outros fatores que podem afetar negativamente a sua trajetória (Bezerra; Siquara; Abreu, 2018; Fonte; Macedo, 2020).

Soares *et al.* (2019) apontam o fato de que, ao fazer a transição do Ensino Médio (EM) para o Ensino Superior (ES), muitas vezes o jovem desconhece suas necessidades e seus reais desejos, e a falta de uma visão mais clara acaba interferindo na escolha de sua carreira. Por vezes, a escolha da instituição de ensino é feita com poucas informações, levando os alunos, conseqüentemente, a não terem conhecimento sobre as competências requeridas ao longo desse período (Muraoka; Santos, 2020; Soares *et al.*, 2019).

Nesse sentido, tais mudanças e sentimentos fazem parte das vivências acadêmicas capazes de provocar estresse. Sendo assim, o objetivo deste artigo é descrever como os temas estresse universitário e vivências acadêmicas têm sido abordados de forma conjunta em estudos científicos publicados na última década.

Segundo Almeida, Ferreira e Soares (1999), é possível entender por vivências acadêmicas as experiências e dificuldades às quais o estudante é submetido em sua transição e/ou frequência universitária. Essas experiências afetam a vida dos estudantes de várias formas, desde a criação de novos ritmos e estratégias de aprendizagem, passando por novos padrões de relacionamentos interpessoais, e chegando até o desenvolvimento de uma nova visão pessoal do mundo, ou seja, fatores de natureza intra e interpessoal, assim como também de natureza contextual (Almeida; Soares; Ferreira, 2000; Almeida *et al.*, 1998).

Quando as vivências acadêmicas são percebidas como positivas e há satisfação dos discentes com as mesmas, os níveis de saúde mental se elevam e os de estresse diminuem (Fonte; Macedo, 2020). Sobre o conceito de estresse, Selye (1965) refere-o como a resposta que o corpo dá a qualquer tipo de demanda, seja ela causada por condições desagradáveis ou não, ou seja, qualquer situação que tire o organismo de seu estado de homeostase, e o denominou síndrome geral da adaptação (SGA).

Com outra abordagem, Lazarus e Folkman (1984) apontam que o estresse está mais associado à capacidade de lidar com as mudanças do que necessariamente à resposta ao agente estressor, isto é, o nível de estresse é relativo à percepção da existência ou da ausência de recursos para lidar com uma situação. Essa abordagem é chamada de Modelo Transacional (Santos, 2010), deixando em aberto a reação do indivíduo, uma vez que, se os recursos forem

percebidos como suficientes para lidar com determinada situação, os níveis de estresse serão mais baixos.

Entende-se a importância dos estudos voltados à saúde mental dos estudantes quando são observadas as consequências dos altos índices de estresse. Com forte impacto no desempenho acadêmico, o estresse diminui a motivação para estudar, aumentando os riscos de evasão, além de também propiciar comportamentos violentos, depressão, impulsos suicidas e outros quadros prejudiciais à saúde mental do estudante e dos membros de seu convívio (Silva; Pereira; Miranda, 2018; Preto *et al.*, 2018; Ferro *et al.*, 2019; KAM *et al.*, 2020; Maia; Dias, 2020; Halberich, 2021).

Assim, Deps *et al.* (2018) afirmam que o sucesso acadêmico está relacionado com a capacidade de se autogerir eficazmente e de criar situações favoráveis no contexto em que vivem, o que se torna uma árdua tarefa quando o estudante se encontra em um ambiente sobre o qual se conhece pouco a respeito. Concomitantemente, Almeida, Soares e Ferreira (2002) destacam as responsabilidades dos gestores universitários quanto à divulgação das informações e ao apoio aos estudantes para lidarem com situações desfavoráveis no ambiente acadêmico, evitando-se os agentes estressores.

Ferro *et al.* (2019) indicam que os agentes estressores dos universitários estão vinculados a um conjunto de variáveis associado a todas as crescentes exigências impostas sobre os discentes no processo de transição e adaptação: variáveis associadas à aprendizagem e ao rendimento acadêmico ao desenvolvimento psicossocial dos indivíduos, ao contexto universitário, à instituição e ao espaço físico do Câmpus (Almeida; Soares; Ferreira, 2000).

Os relacionamentos interpessoais também são variáveis importantes, uma vez que Santos, Oliveira e Dias (2015) mencionam que essas relações entre os estudantes são determinantes para adiar ou confirmar a decisão de abandono do curso. Em outras palavras, as amizades podem fazer que o estudante se sinta mais acolhido e persista no curso. Relacionamentos conturbados com os colegas, no entanto, também têm influência no impulso para a desistência.

Almeida, Ferreira e Soares (1999) apontaram que os estudos sobre as vivências acadêmicas não são recentes (há estudos norte-americanos datados da década de 1960). Na época da publicação, foi exposto que o tema apresentava crescimentos exponenciais. Sahão e Kienen (2021) comprovam isso ao indicarem que o tema saúde mental do estudante e sua adaptação à vida universitária tem sido objeto de estudo amplamente pesquisado. Os autores

citam, porém, a presença de lacunas importantes a serem preenchidas na literatura e a necessidade de mais revisões sobre a bibliografia que abordem mais explicitamente aspectos relacionados com a adaptação do universitário. Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática, as características dos artigos publicados na última década que abordam de forma conjunta os temas de vivências acadêmicas e estresse universitário.

Dessa forma, a principal contribuição deste trabalho é apresentar uma revisão sistemática acerca das publicações sobre o tema, buscando preencher a lacuna apontada por Sahão e Kienen (2021). Citam-se também a contribuição metodológica pela utilização do método Proknow-C como critério de refinamento de busca e o reforço da importância da realização de pesquisas que envolvam saúde mental, não só no âmbito universitário, mas de forma geral.

2 Procedimentos metodológicos

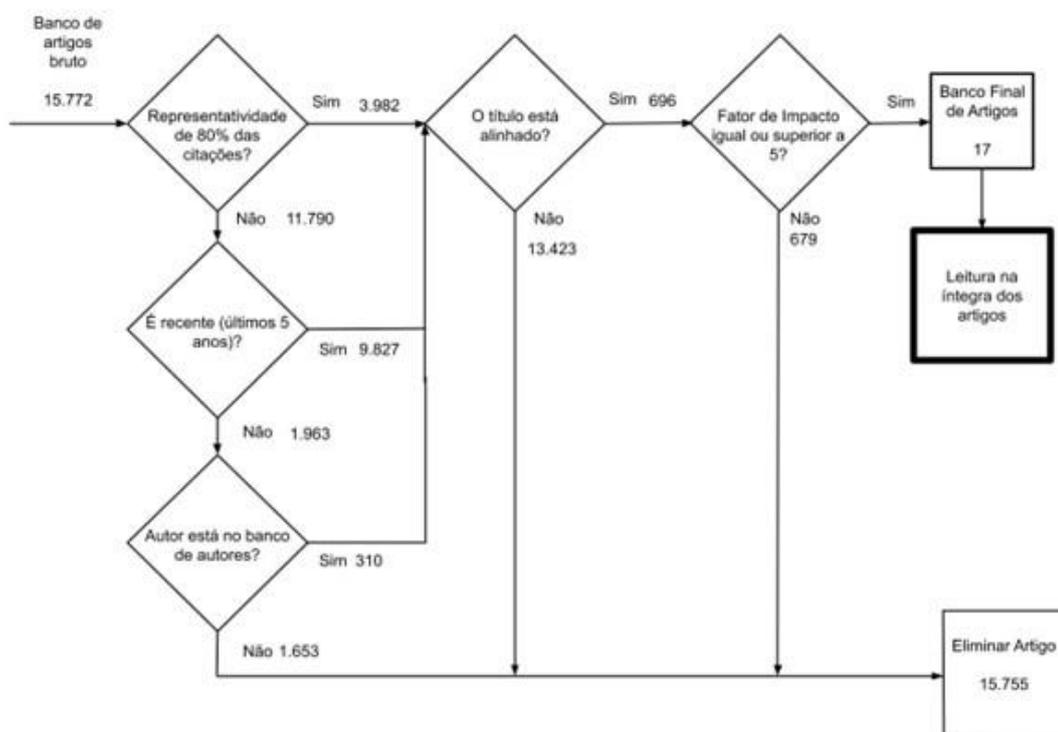
Para atingir o objetivo proposto de descrever como os temas de estresse universitário e vivências acadêmicas têm sido abordados de forma conjunta em estudos publicados nos últimos 10 anos, foram utilizadas a bibliometria e a revisão sistemática de literatura. Os passos propostos por Galvão e Pereira (2014) foram seguidos para a realização da pesquisa com a elaboração do problema, a busca na literatura, a seleção dos artigos, a extração dos dados, a avaliação metodológica dos artigos, a síntese dos dados e a avaliação das evidências. A bibliometria foi utilizada para a evidenciação dos aspectos quantitativos da produção a partir de Ribeiro (2017).

Para a bibliometria, utilizou-se a técnica Proknow-C (*Knowledge Development Process – Constructivist*), seguindo suas fases recomendadas (Carvalho *et al.*, 2020). Num primeiro momento, foram realizadas definição das palavras-chave e da base de dados, pesquisa usando as palavras-chave nas bases de dados definidas, teste de aderência das palavras-chave e eliminação de artigos duplicados. Como palavras-chave foram utilizadas: *Experiences; Feelings; Learnings; Stress; Depression; Psychological Suffering; Mental Health; Anxiety; Academic; College Student; Undergraduates e University Students*. Os artigos foram buscados na base de dados Web of Science (WoS), por sua abrangência. Não foram descobertas outras palavras-chave relevantes. Após a busca com as palavras-chave, formou-se o banco de artigos

bruto preliminar com 16.043 artigos. Depois de excluídas as duplicatas, restou um banco de artigos bruto composto de 15.772 obras.

Posteriormente, seguiu-se a etapa da filtragem, que, a partir do Proknow-C, inclui os alinhamentos pela leitura do título, quanto ao reconhecimento científico (número de citações e artigos recentes), pela leitura do resumo e pela leitura completa dos artigos, formando o banco final de artigos (Carvalho *et al.*, 2020). Artigos publicados nos últimos cinco anos foram considerados recentes. Após a leitura do título, inseriu-se mais uma etapa de filtragem: o fator de impacto. Tal medida foi tomada em razão das limitações apontadas pela literatura para o Proknow-c, que “em relação à seleção de portfólio, assume a contagem de citações científicas, em oposição a um tipo de impacto mais amplo” (Carvalho *et al.*, 2020, p. 5). A Figura 1 ilustra o processo da filtragem até o banco final de artigos. Posteriormente à formação do banco, todos os artigos foram lidos na íntegra e analisados conforme o apresentado nos resultados.

Figura 1 – Fluxograma de filtragem a partir do Proknow-C.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

O fator de impacto utilizado foi o Journal Citation Reports (JCR), que tem como fonte as bases de dados da Web of Science. O fator de impacto de um periódico é definido a partir do total de citações recebidas dos artigos publicados e do número de artigos publicados num determinado período, o qual varia de dois a cinco anos (Almeida; Crácio, 2019).

Antes do filtro de JCR, 696 obras foram consideradas alinhadas com a pesquisa. A Tabela 1 mostra o número de artigos de acordo com o JCR. Encontram-se dois artigos com JCR superior a 10; 15 entre 5 e 10; 492 entre 1 e 5; 26 entre 1 e 0; 150 com fator 0 e 11 artigos cujo fator de impacto não foi encontrado. Foram selecionados para fazer parte da revisão sistemática os artigos com JCR superior a 5, totalizando 17 obras.

Tabela 1 – Número de artigos classificados por JCR.

Escala de JCR	Quantidade	Total acumulado
> 10	2	2
> 5 ≤ 10	15	17
> 1 ≤ 5	492	509
> 0 ≤ 1	26	535
= 0	150	685
Não encontrado	11	696

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

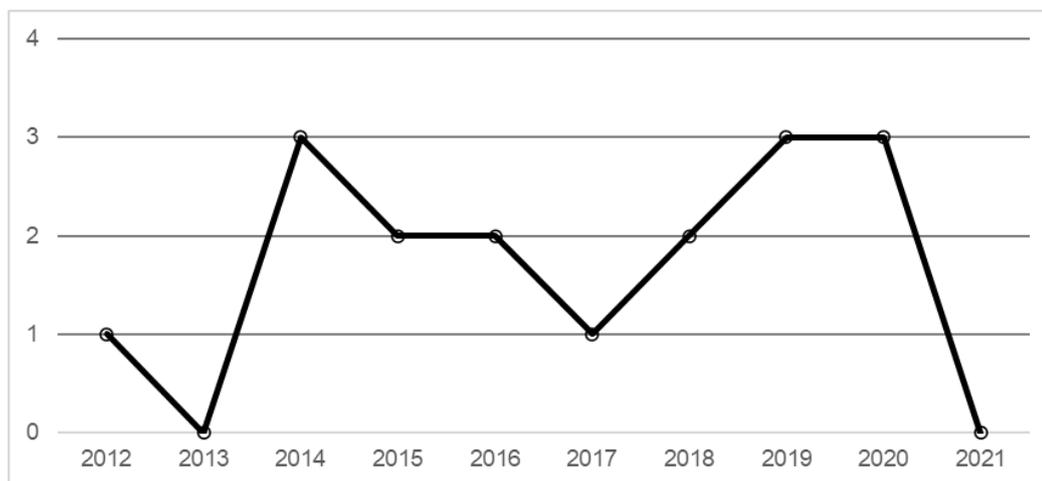
Na próxima seção, serão apresentados os resultados encontrados após a leitura dos artigos. Foram realizadas análises referentes à quantidade de autores de cada obra, às datas de publicação dos artigos, ao idioma de escrita, à distribuição geográfica das publicações, à quantidade de citações, às categorias de conhecimento, às áreas pesquisadas, aos ambientes de pesquisa, aos procedimentos metodológicos, aos objetivos, aos resultados, às conclusões e às limitações.

3 Análise e discussão dos resultados

Nesta seção serão apresentados os resultados encontrados após a leitura, na íntegra, dos 17 artigos em conjunto com dados apresentados na Web of Science sobre cada um deles. Inicialmente serão analisados tópicos a respeito do ano de publicação e da distribuição geográfica dos artigos e, posteriormente, abordados tópicos referentes à estrutura dos artigos, como categorias, áreas de conhecimento, ambiente de pesquisa e metodologia. Por fim, serão discutidos aspectos referentes ao conteúdo das obras, como os objetivos dos artigos, resultados e limitações apontadas.

A Figura 2 apresenta os resultados referentes ao ano de publicação dos artigos. Percebe-se que não houve uma constância de publicações com o passar dos anos de 2012 até 2021. A quantidade máxima de publicações ocorreu nos anos 2014, 2019 e 2020. Vale ressaltar que, no ano mais recente desta pesquisa, não foram constatadas publicações que se enquadrassem nos parâmetros utilizados como filtros. Com base nesses resultados, não se pode traçar um padrão comportamental sobre a quantidade de publicações com o passar dos anos, assim como não é possível realizar algum tipo de previsão sobre crescimento ou decréscimo de obras futuras.

Figura 2 – Produção anual de obras.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Sobre os periódicos em que os artigos foram publicados, praticamente não houve repetições. A única exceção foi o periódico *Depression and Anxiety*, com dois artigos fazendo parte desta revisão.

A distribuição geográfica também se mostrou diversificada. Embora todas as obras analisadas tenham sido publicadas em língua inglesa, notou-se a presença de países em que o inglês não é o idioma principal. Ao todo, os 17 artigos foram relacionados com 10 países de acordo com a WoS. Destaca-se que muitos artigos estão relacionados com mais de um país/região na plataforma, conforme mostra a Tabela 2:

Tabela 2 – Distribuição geográfica dos artigos.

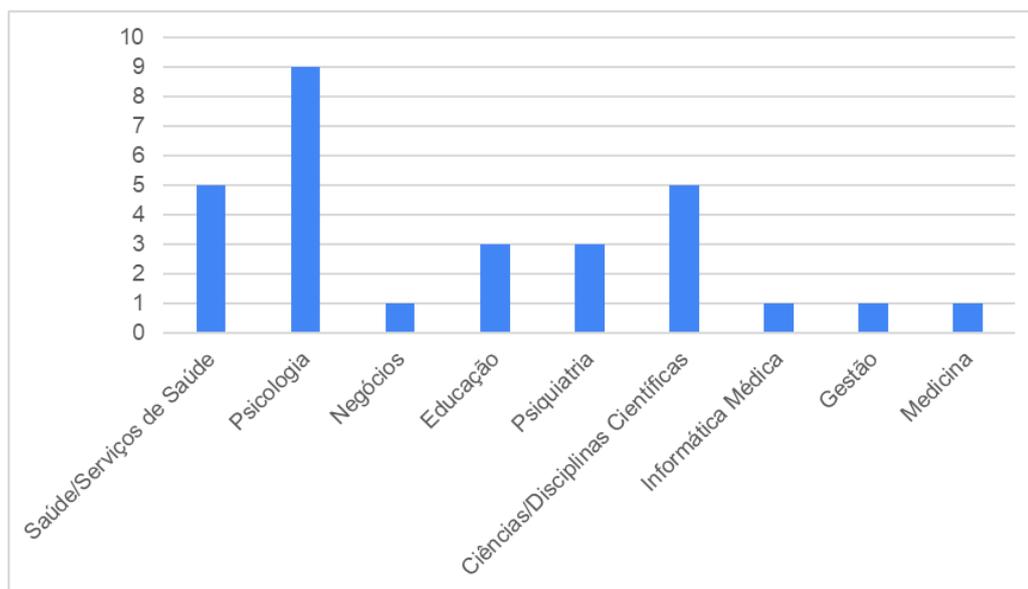
País	Frequência de obras
Estados Unidos	7
Inglaterra	4
Canadá	2
Alemanha	1
Bélgica	1
Espanha	1
Índia	1
Países Baixos	1
Singapura	1
Taiwan	1

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Os Estados Unidos apresentaram o maior número de publicações relacionadas (sete artigos), seguidos por Inglaterra (quatro artigos) e Canadá (dois artigos). Saliencia-se também que os demais países tiveram somente uma obra relacionada.

Sobre as citações das obras, ao todo foram 2.503, com média de 147 citações por obra, sendo que a mais citada foi referenciada 1.299 vezes e a menos citada contabilizou apenas cinco menções.

A respeito do conteúdo dos artigos, inicialmente se faz necessário abordar a separação apresentada pela WoS de acordo com as categorias das obras. Assim como foi feito com os países, muitos artigos foram indexados em mais de uma categoria de conhecimento.

Figura 3 – Categorias WoS dos artigos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

No decorrer da análise das categorias, foi possível constatar que a área que apresentou a maior quantidade de artigos foi a Psicologia (nove artigos), seguida por Saúde/Serviços de Saúde e Ciências/Disciplinas Científicas, cada uma com cinco obras. Percebe-se que essas três áreas têm forte relação com os temas das vivências acadêmicas e do estresse universitário. No caso das áreas que apresentaram somente um artigo, parte pode ser justificada pelo fato de que alguns dos artigos abordaram unicamente uma espécie de curso de graduação, conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 – Áreas pesquisadas.

Área específica de pesquisa	Quantidade de obras	Porcentagem
Administração de empresas e negócios internacionais	1	5,89%
Medicina	3	17,65%
Psicologia	2	11,76%
Não especificado	11	64,70%
Total	17	100%

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Ainda sobre as amostras dos estudos, é possível perceber que em poucos trabalhos foram encontradas especificações sobre a instituição de ensino superior (IES) pesquisada. Conforme apresentado na Tabela 4, a maioria dos artigos não especificou se a amostra era de instituições públicas ou privadas.

Tabela 4 – Ambiente de pesquisa.

Ambiente de pesquisa	Quantidade de obras	Porcentagem
Público	2	11,76%
Privado	2	11,76%
Não especificado	13	76,48%
Total	17	100%

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

A Tabela 5 diz respeito aos procedimentos metodológicos realizados. Inicialmente, foi constatado maior número de estudos empíricos. Vale ressaltar também que a maioria dessas pesquisas foi de abordagem quantitativa, em que foi utilizado algum tipo de questionário *survey* para se obterem as informações. A diversidade de escalas utilizadas também tem destaque, visto que não foram encontradas repetições.

Tabela 5 – Procedimentos metodológicos.

		Nº de obras	Porcentagem
Tipo de pesquisa	Teórica	3	17,65%
	Empírica	14	82,35%
Abordagem	Quantitativa	12	70,59%
	Qualitativa	2	11,76%
Instrumento de coleta de dados	<i>Survey</i>	12	70,59%
	Depoimentos <i>on-line</i>	1	5,88%
	Entrevista	1	5,88%

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Em relação aos objetivos dos artigos, o Quadro 1 mostra uma síntese do apresentado por cada um. Nove artigos apresentaram objetivos referentes à análise das percepções de estresse de suas populações; cinco, alguma forma de intervenção nos quadros de estresse dos estudantes; e os três estudos teóricos mostraram objetivos voltados à revisão literária.

Quadro 1 – Objetivo, método e principais resultados por artigo.

Autores/título	Objetivo	Método	Principais resultados
GALANTE, J. <i>et al.</i> A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial.	Avaliar se a oferta de cursos de <i>mindfulness</i> para os universitários melhoraria sua resiliência quanto ao estresse.	Pesquisa quantitativa com 616 estudantes divididos em dois grupos: um com o curso e outro, sem.	A oferta de cursos de <i>mindfulness</i> pode ser um componente eficaz de uma estratégia mais ampla de saúde mental dos alunos.
RICHARDSON, M.; ABRAHAM, C; BOND, R. Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A	Revisão de literatura acerca de desempenho acadêmico e fatores psicológicos.	Pesquisa teórica sobre os últimos 13 anos realizada nas bases PsycINFO e Web of Knowledge sobre	Fatores contextuais demográficos e psicossociais geraram pequenas correlações com o <i>Grade Point Average</i> (GPA), coeficiente; correlações médias entre históricos do ensino médio e pontuações de

Systematic Review and Meta-Analysis.		desempenho acadêmico.	nível A; grande correlação entre autoeficácia de desempenho e o coeficiente do Ensino Médio.
ARÁNEGA, A. Y.; SÁNCHEZ, R. C.; PÉREZ, C. G. Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels.	Avaliar os efeitos de práticas de <i>mindfulness</i> nos alunos como controle de emoções, aumento de motivação e tolerância às frustrações.	Pesquisa quantitativa com uma amostra de 64 estudantes de Administração de Empresas e Relações Internacionais avaliando os resultados de oito semanas de sessões de exercícios de <i>mindfulness</i> .	Redução de até 15% dos níveis de estresse dos participantes após as práticas de <i>mindfulness</i> .
LEVINE, S. L.; MILYAVSKAYA, M. ZUROFF, D. C. Perfectionism in the Transition to University: Comparing Diathesis-Stress and Downward Spiral Models of Depressive Symptoms.	Examinar a influência do perfeccionismo na saúde mental dos estudantes.	Pesquisa quantitativa com uma amostra de 658 calouros que monitorou seus índices de estresse e perfeccionismo durante meses após o ingresso no ensino superior.	Estudantes com maior perfeccionismo autocrítico mais propensos a experimentar aumento de estresse e sintomas depressivos; estudantes com maior perfeccionismo de padrões pessoais com menos estresse e sintomas depressivos.
STEPHENS, N. M.; HAMEDANI, M. G.; DESTIN, M. Closing the Social-Class Achievement Gap: A Difference-Education Intervention Improves First-Generation Students' Academic Performance and all Students' College Transition.	Analisar as diferenças percebidas pelos alunos de primeira geração em uma intervenção de educação da diferença.	Pesquisa quantitativa com amostra de 168 estudantes acompanhados para avaliar a eficácia da intervenção na vida acadêmica por meio da educação da diferença.	Estudantes de primeira geração na educação da diferença com maiores coeficientes do que os demais estudantes; estudantes de demais gerações não apresentaram diferença de desempenho nas duas modalidades de educação; maior utilização das estruturas das universidades para melhoria de desempenho entre os estudantes de primeira geração da educação da diferença; menores índices de estresse e ansiedade entre os estudantes da educação da diferença; aparente melhoria na transição para a universidade entre os estudantes da educação da diferença.
BRAZEAU, C. M. L. R. <i>et al.</i> Distress Among Matriculating Medical Students Relative to the General Population.	Comparar os indicadores de saúde mental dos estudantes matriculados em medicina com os demais indivíduos da população com idade semelhante.	Pesquisa quantitativa envolvendo comparação entre respostas a um <i>survey</i> de estudantes matriculados em medicina e a população geral dos EUA.	Melhores indicadores de saúde mental entre os estudantes de Medicina do que entre graduandos em outras áreas com idade semelhante.

CHEN, S. K.; LIN, S. S. J. A latent growth curve analysis of initial depression level and changing rate as predictors of problematic Internet use among college students.	Investigar e examinar sintomas depressivos em um grupo de universitários de Taiwan e sua relação com o uso problemático da Internet.	Pesquisa quantitativa com amostra de 757 estudantes calouros.	Altos níveis de depressão relacionados com tendência ao uso problemático de internet; quedas mais rápidas dos índices de depressão entre estudantes mulheres; queda nos índices de depressão consecutiva após diminuição do uso problemático da Internet.
LIU, C. H. <i>et al.</i> The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use.	Analisar as condições psiquiátricas de uma amostra universitária dos EUA.	Pesquisa quantitativa com amostra de 67.308 estudantes universitários de 108 instituições de ensino dos EUA.	Estresse fortemente associado a tentativas de suicídio; estudantes bissexuais apresentaram mais tendência a problemas de saúde mental e suicídio; estudantes transgênero reportaram taxas mais altas de problemas de saúde mental do que as mulheres; estudantes de minorias raciais/étnicas menos prováveis a reportar diagnósticos de saúde mental; a probabilidade de suicídio foi mista.
EBERT, D. D. <i>et al.</i> Prediction of major depressive disorder onset in college students.	Avaliar a incidência de depressão entre calouros em 1 ano e a incidência de depressão em uma amostra significativa de estudantes.	Estudo de coorte prospectivo com amostra de 2.519 estudantes no primeiro ano do ensino superior.	Incidência de depressão em 6,9% dos calouros; planos e/ou tentativas de suicídio anteriores, traumas na infância/adolescência, experiências traumatizantes nos últimos 12 meses, psicopatologias dos pais e outras doenças mentais como principais preditores.
PUTHRAN, R. <i>et al.</i> Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis.	Revisão de literatura acerca de ocorrências de depressão entre estudantes de Medicina.	Pesquisa teórica realizada com 77 estudos envolvendo estudantes tanto de Medicina quanto de outras áreas.	Prevalência de depressão entre estudantes mulheres e calouras; queda gradual de níveis de depressão conforme o avanço dentro do curso; não foi relatada diferença significativa entre estudantes de Medicina e de outros cursos; frequência de ideação suicida de 5,8% e procura de ajuda para tratamento de 12,9% das amostras.
BRADY, S. T.; HARD, B. M.; GROSS, J. J. Reappraising Test Anxiety Increases Academic Performance of First-Year College Students.	Analisar o impacto de uma mensagem explicativa sobre ansiedade pré-exame no desempenho dos estudantes.	Pesquisa quantitativa avaliando o impacto de uma mensagem explicativa sobre ansiedade pré-exame no desempenho de 245 estudantes.	Maiores índices de ansiedade pré-exame em calouros, assim como maior aproveitamento da mensagem explicativa, mostrando diminuição da preocupação e melhor desempenho tanto no exame

	alunos nas avaliações.		quanto no curso em geral; não foi percebido impacto no desempenho dos alunos com mais tempo de curso.
MACDONALD, E. M. <i>et al.</i> An Examination of Distress Intolerance in Undergraduate Students High in Symptoms of Generalized Anxiety Disorder.	Examinar/investigar quais vivências os indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada consideram angustiantes; comparar os indivíduos com altos e baixos sintomas depressivos.	Pesquisa quantitativa com amostra de 217 estudantes comparando os impactos de gatilhos de estresse em populações de indivíduos com ansiedade e populações de indivíduos com depressão.	Indivíduos com altos sintomas de transtorno de ansiedade relataram maior intolerância aos gatilhos de estresse; os mesmos indivíduos com altos sintomas de ansiedade relataram maior intolerância ao desconforto físico do que aqueles com altos sintomas depressivos;
DAVIES, E. B.; MORRISS, R.; GLAZEBROOK, C. Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis.	Revisar sistematicamente e analisar os ensaios baseados na Web e entregues por computador sobre intervenções para melhorar depressão, ansiedade, estresse psicológico e estresse em universitários.	Revisão sistemática de 17 ensaios sobre intervenções em quadros de psicopatologias.	Dezessete ensaios identificados; 13 eram entregues via <i>websites</i> e 9 eram baseados na terapia cognitiva comportamental (TCC); risco de viés moderado e muitas publicações não reportaram suficientemente seus métodos.
SMITH, C.; ULUS, E. Who cares for academics? We need to talk about emotional well-being including what we avoid and intellectualise through macro-discourses.	Explorar o bem-estar dos acadêmicos, dor, sofrimento emocional; confrontar tabus sobre saúde mental e bem-estar emocional em IES; debater a inibição para discutir esses temas sensíveis; incentivar o apoio aos acadêmicos.	Pesquisa qualitativa com coleta de dados por meio de relatos anônimos <i>on-line</i> sobre sofrimento emocional em IES.	Relatos sobre sofrimento dentro das universidades envolvendo desigualdades sociais, dores físicas, ansiedade uso de drogas ilícitas, entre outros.
AHUJA, K. K. <i>et al.</i> Breaking barriers: An educational and contact intervention to reduce mental illness stigma among Indian college students.	Desenvolver, implementar e avaliar um programa de intervenção projetado para promover atitudes positivas em relação aos alunos	Pesquisa quantitativa com amostra de 50 estudantes participantes de uma intervenção de contato direto e educação.	Eficácia de sessões de contato direto e educação enquanto abordagem, com ressalva da necessidade de continuidade para efeitos mais duradouros.

	com doenças mentais.		
WIMSATT, L. A.; SCHWENK, T. L.; SEN, A. Predictors of Depression Stigma in Medical Students: Potential Targets for Prevention and Education.	Identificar indícios de estigma em início de carreira entre médicos em formação e informar o esboço de um programa para a redução desses estigmas.	Pesquisa quantitativa voltada para a investigação de sintomas de depressão, atitudes sobre saúde mental e potenciais fontes de depressão entre 505 estudantes de Medicina.	Um total de 14,7% dos estudantes apresentava diagnóstico prévio de depressão; sentimento de vergonha relacionado com possíveis quadros de depressão; crença de impactos negativos em caso de revelação de quadros de depressão; questões de raça, gênero e diagnósticos anteriores de depressão relacionados com a crença sobre o estigma.
COOPER, K. M.; GIN, L. E.; BROWNELL, S. E. Depression as a concealable stigmatized identity: what influences whether students conceal or reveal their depression in undergraduate research experiences?	Entender em que medida os alunos revelam a sua depressão em pesquisas, descrever os desafios de esconder a depressão e revelar os benefícios de expor a depressão dentro do contexto; explorar se os alunos conheciam cientistas com depressão e como isso poderia afetá-los.	Pesquisa qualitativa realizada com 35 pesquisadores com depressão por meio de entrevistas.	A maioria dos estudantes não revelou sua depressão em suas experiências de pesquisa; foi mencionado o receio de um tratamento negativo pelos membros do laboratório em caso de revelação; relato de benefícios como apoio e flexibilidade do orientador em casos de revelação; poucos estudantes conheciam cientistas com depressão; crença de que conhecer outro cientista com depressão poderia auxiliar na noção da possibilidade de sucesso mesmo com o transtorno.

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Em relação aos resultados apresentados, têm-se alguns pontos em comum nos artigos. Percebeu-se que diagnósticos prévios de depressão se mostraram bastante presentes nas amostras de estudantes com alto nível de estresse (Ebert *et al.*, 2019; Wimsatt; Schwenk; Sen, 2015). A depressão também figurou entre os resultados de artigos que concluíram que o estresse está fortemente associado à doença e à ideação ou tentativa de suicídio entre os universitários (Cooper; Gin; Brownell, 2020; Levine; Milyavskaya; Zuroff, 2020; Ebert *et al.*, 2019; Chen; Lin, 2016; Puthran *et al.*, 2016; Wimsatt; Schwenk; Sen, 2015; Davies; Morriss; Glazebrook, 2014). Também foi notado que o desenvolvimento de depressão faz que um aluno apresente forte tendência ao uso problemático da Internet (Chen; Lin, 2016).

Observou-se maior intolerância a gatilhos estressantes em sujeitos com transtorno de ansiedade (Smith; Ulus, 2020; Brady; Hard; Gross, 2018; Macdonald *et al.*, 2015; Davies; Morriss; Glazebrook, 2014; Stephens; Hamedani; Destin, 2014), o que alardeia a necessidade de cuidados, tendo em vista a alta carga de agentes estressores no meio universitário.

O ingresso na vida universitária foi relatado como estressante, considerando-se a presença de altos níveis de estresse entre os calouros. Maiores níveis de depressão e ansiedade foram constatados nessa população em relação aos veteranos (Ebert *et al.*, 2019; Brady; Hard; Gross, 2018; Puthran *et al.*, 2016). Em contrapartida, foi constatada correlação positiva entre os históricos de notas do Ensino Médio com os coeficientes de desempenho acadêmico do Ensino Superior, o que sinaliza maior facilidade de adaptação às vivências acadêmicas para os alunos que obtiveram bom desempenho durante o Ensino Médio (Richardson; Abraham; Bond, 2012). Em conjunto com isso, ressaltam-se também os treinamentos e outros métodos de intervenção por parte das IESs como estratégias eficazes para a preservação da saúde mental e a redução do estresse dos estudantes (Aránega; Sánchez; Pérez, 2019; Brady; Hard; Gross, 2018; Galante *et al.*, 2018; Ahuja *et al.*, 2017; Davies; Morriss; Glazebrook, 2014; Stephens; Hamedani; Destin, 2012).

De modo geral, as principais limitações apontadas nos estudos analisados dizem respeito aos dados das pesquisas. A insuficiência dos mesmos e a baixa taxa de respostas foram limitações que dificultaram a obtenção de um retorno satisfatório por parte dos estudantes (Ebert *et al.*, 2019; Liu *et al.*, 2019; Ahuja *et al.*, 2017; Richardson; Abraham; Bond, 2012). Ademais, foi relatado que parte dos estudantes participantes acabava não respondendo a todos os questionamentos realizados (Levine; Milyavskaya; Zuroff, 2020; Chen; Lin, 2016), o que se deve ao fato de terem sido utilizados instrumentos de coleta que necessitavam de um certo espaçamento de tempo entre as respostas para possibilitar comparações.

Alguns estudos apontaram um conjunto limitado de variáveis pesquisadas, de forma que não foram capazes de abordar todas as questões acerca do tema (Cooper; Gin; Brownell, 2020; Brady; Hard; Gross, 2018; Brazeau *et al.*, 2014). Outra limitação apresentada foi que os resultados obtidos nas pesquisas não podem ser generalizados, pois, em se tratando de pesquisas sobre aspectos psicológicos, a subjetividade é uma variável a ser levada em consideração (Cooper; Gin; Brownell, 2020; Levine; Milyavskaya; Zuroff, 2020; Ebert *et al.*, 2019; Liu *et al.*, 2019; Ahuja *et al.*, 2017; Wimsatt; Schwenk; Sen, 2015).

Por fim, outro fator limitante foi a utilização de apenas um instrumento de coleta de dados, o que vai de encontro ao apresentado na Tabela 4, que ressalta a maioria de estudos quantitativos utilizando apenas questionários *survey*. Com isso, ressalta-se a necessidade de realização de entrevistas para completar e aprofundar as análises, o que também foi apontado como limitação em parte das obras (Ebert *et al.*, 2019; Puthran *et al.*, 2016; Macdonald *et al.*, 2015; Wimsatt; Schwenk; Sen, 2015).

4 Considerações Finais

Esta pesquisa teve como objetivo a revisão sistemática da literatura acerca dos temas vivências acadêmicas e estresse universitário por meio de análise das obras encontradas na Web of Science. As análises foram realizadas com base nos 17 artigos identificados como relacionados aos temas estudados dentro dos parâmetros de pesquisa. Como inovação, foi utilizada a metodologia do Proknow-C para realizar a filtragem dos artigos.

Observaram-se um foco predominantemente internacional das obras publicadas e a completa ausência de estudos em língua portuguesa, o que teoricamente vai em desencontro com o esperado, uma vez que os estudos sobre vivências acadêmicas têm fortes raízes em Portugal. Isso revela a necessidade de mais pesquisas acerca do tema que sejam realizadas em territórios lusófonos. Em relação às teorias sobre estresse, foi percebida forte influência dos estudos de Hans Selye, o que já era esperado devido a este autor ser um precursor das pesquisas sobre o tema.

A análise também mostrou maior tendência para pesquisas empíricas do que teóricas nos últimos 10 anos. Entre essas pesquisas empíricas, a maioria (12) seguiu rumo a uma abordagem quantitativa utilizando algum tipo de *survey* como instrumento de coleta de dados. Junto disso, a falta de métodos qualitativos de aprofundamento foi percebida como uma das principais limitações apontadas nas pesquisas, o que indica a necessidade de mais estudos de abordagem mista, tanto pelo fato de que os dados quantitativos não podem ser generalizados para todos os públicos quanto pela necessidade de realização de entrevistas complementares.

Nos artigos analisados, foi possível constatar certa tendência de realização de estudos focados em avaliar as causas e consequências das vivências de estresse dos estudantes, o que revela a necessidade de mais pesquisas voltadas para políticas de intervenção para redução dos quadros de estresse e análises das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes.

Pode-se destacar também a imprescindibilidade de realização de mais outras pesquisas voltadas para revisões de literatura, uma vez que foi constatado um número baixo de artigos com esse objetivo. As análises demonstram também a necessidade de estudos com aprofundamento nas causas do estresse, indicando, assim, uma agenda de pesquisa.

Quadros de depressão e transtorno de ansiedade também foram fortemente mencionados nos artigos analisados. Isso serve para alardear as condições em que a saúde mental dos estudantes se encontra em várias regiões do mundo. Essas psicopatologias são parcialmente impulsionadas por altos índices de estresse, o que, numa população de estudantes, indica forte pressão dentro do ambiente universitário.

Sobre as principais limitações desta revisão sistemática, destaca-se o uso exclusivo da Web of Science como base de dados. Acredita-se que resultados diferentes teriam sido obtidos e mais obras poderiam ter sido incluídas nesta análise se outras fontes tivessem sido utilizadas. Outra limitação refere-se ao cenário de pandemia durante o qual esta revisão foi desenvolvida. Com isso, muitas pesquisas sobre o estresse universitário e as vivências acadêmicas acabaram voltando-se para um contexto de confinamento e risco de vida, não podendo, assim, ser englobadas nas análises aqui presentes por se tratar de um momento muito específico que não reflete as condições de vida normais de estudantes.

Esta revisão sistemática de literatura sobre vivências acadêmicas e estresse universitário trouxe, contudo, como principal contribuição a melhor compreensão sobre as características de pesquisas dentro da última década acerca do tema em voga. Acredita-se que, por meio desta, tenha sido possível preencher algumas lacunas teóricas a respeito do estudo da saúde mental de estudantes universitários, assim como indicar possibilidades para estudos futuros.

Referências

AHUJA, K. K. *et al.* Breaking barriers: An educational and contact intervention to reduce mental illness stigma among Indian college students. **Psychosocial intervention**, v. 26, p. 103-109, 2017.

ALMEIDA, C. C.; GRACIO, M. C. C. Produção científica brasileira sobre o indicador “Fator de Impacto”: um estudo nas bases SciELO, Scopus e Web of Science. **Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, v. 24, n. 54, p. 62-77, 2019.

ALMEIDA, L. S. *et al.* Dificuldades de adaptação e de realização acadêmica no ensino superior: análise de acordo com as escolhas vocacionais e o ano de curso. **Revista Galego-portuguesa de Psicoloxía e educación**, v. 2, n. 2, p. 41-48, 1998.

ALMEIDA, L. S.; FERREIRA, J. A. G.; SOARES, A. P. C. Questionário de Vivências Acadêmicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v. 33, n. 3, p. 181-207, 1999.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C.; FERREIRA, J. A. G. Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. **Avaliação Psicológica**, v. 1, n. 2, p. 81-93, 2002.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C.; FERREIRA, J. A. G. Transição e adaptação à Universidade - apresentação de um Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA). **PSICOLOGIA**, v. 19, n. 2, p. 189-208, 2000.

ARÁNEGA, A. Y.; SÁNCHEZ, R. C.; PÉREZ, C. G. Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels. **Journal of Business Research**, v. 101, p. 441-446, 2019.

BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 235-244, 2018.

BRADY, S. T.; HARD, B. M.; GROSS, J. J. Reappraising Test Anxiety Increases Academic Performance of First-Year College Students. **Journal of educational psychology**, v. 110, n. 3, p. 395-406, 2018.

BRAZEAU, C. M. L. R. *et al.* Distress Among Matriculating Medical Students Relative to the General Population. **Academic Medicine**, v. 89, n. 11, p. 1520-1525, 2014.

CARVALHO, G. D. G. *et al.* Bibliometrics and systematic reviews: A comparison between the Proknow-C and the Methodi Ordinatio. **Journal of Informetrics**, v. 14, n. 3, p. 101043, 2020.

CHAU, C.; VILELA, P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. **Revista de Psicología (PUCP)**, v. 35, n. 2, p. 387-422, 2017.

CHEN, S. K.; LIN, S. S. J. A latent growth curve analysis of initial depression level and changing rate as predictors of problematic Internet use among college students. **Computers in Human Behavior**, v. 54, p. 380-387, 2016.

COOPER, K. M.; GIN, L. E.; BROWNELL, S. E. Depression as a concealable stigmatized identity: what influences whether students conceal or reveal their depression in undergraduate research experiences? **International journal of STEM education**, v. 7, n. 1, p. 1-18, 2020.

DAVIES, E. B.; MORRISS, R.; GLAZEBROOK, C. Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 16, 2014.

DEPS, V. L. *et al.* Reflexões de uma roda de conversa acadêmica sobre autorregulação e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. **Temas em Saúde**, v. 18, n. 4, p. 5-27, 2018.

- EBERT, D. D. *et al.* Prediction of major depressive disorder onset in college students. **Depression and anxiety**, vol. 36, p. 294-304, 2019.
- FERRO, L. R. M. *et al.* Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 573-581, 2019.
- FONTE, C.; MACEDO, I. Percepção das experiências acadêmicas e saúde mental na adaptação ao ensino superior: que relações? **Revista Lusófona de Educação**, v. 49, n. 49, 2020.
- GALANTE, J. *et al.* A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. **Lancet Public Health**, vol. 3, 2018.
- GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, p. 183-184, 2014.
- HALBERICH, U. Stress-related physical and mental disorders: a new paradigm. **BJPsych Advances**, v. 27, n. 3, p. 145-152, 2021.
- KAM, S. X. L. *et al.* Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 246-253, 2020.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.
- LEVINE, S. L.; MILYAVSKAYA, M. ZUROFF, D. C. Perfectionism in the Transition to University: Comparing Diathesis-Stress and Downward Spiral Models of Depressive Symptoms. **Clinical Psychological Science**, v. 8, n. 1, p. 52-64, 2020.
- LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. *In*: LIPP, M. E. N. (org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil** - saúde, ocupações e grupos de risco. 2. ed. São Paulo: Papyrus, 2001. p.17-31.
- LIU, C. H. *et al.* The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. **Depression and anxiety**, v. 36, p. 8-17, 2019.
- MACDONALD, E. M. *et al.* An Examination of Distress Intolerance in Undergraduate Students High in Symptoms of Generalized Anxiety Disorder. **Cognitive behaviour therapy**, v. 44, n. 1, p. 74-84, 2015.
- MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, e200067, 2020.
- MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. **Estresse Ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MATTA, C. M. B.; LEBRÃO, S. M. G.; HELENO, M. G. V. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. **Psicologia Escolar e educacional**, v. 21, n. 3, p. 583-591, 2017.

MORAES, T. S. L. **Transtorno de Adaptação**: uma revisão sistemática e sua prevalência entre estudantes universitários. 2014. 79 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Instituto de Educação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2014.

MURAOKA, M. R.; SANTOS, J. A. Metamorfose do calouro: um estudo da evolução das expectativas acadêmicas de ingressantes em administração. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, v. 13, n. 2, p. 228-251, 2020.

PRETO, V. A. *et al.* Percepção de estresse nos acadêmicos de enfermagem. **Ver. Enferm. UFPE on line**, p. 708-715, 2018.

PUTHRAN, R. *et al.* Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. **Medical education**, v. 50, p. 456-468, 2016.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R. Nível de *stress* e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Revista Interações**, 2007.

RIBEIRO, H. C. M. Bibliometria: quinze anos de análise da produção acadêmica em periódicos brasileiros. **Biblios**, n. 69, p. 1-20, 2017.

RICHARDSON, M.; ABRAHAM, C; BOND, R. Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Psychological Bulletin**, v. 138, n. 2, p. 353-387, 2012.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021.

SANTOS, A. F. **Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa**: um modelo teórico para o stress. 2010. 318 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2010.

SANTOS, A. S.; OLIVEIRA, C. T.; DIAS, A. C. G. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 17, n. 1, p. 150-163, 2015.

SELYE, H. **Stress - a tensão da vida**. 2. ed. Ibrasa, 1965.

SILVA, T. D.; PEREIRA, J. M.; MIRANDA, G. J. O estresse em graduandos em Ciências Contábeis e Administração. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v. 11, n. 2, p. 330-350, 2018.

SMITH, C.; ULUS, E. Who cares for academics? We need to talk about emotional well-being including what we avoid and intellectualise through macro-discourses. **Organization**, v. 27, n. 6, p. 840-857, 2020.

SOARES, A. B. *et al.* Comportamentos sociais acadêmicos de universitários de instituições públicas e privadas: o impacto nas vivências no ensino superior. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 14, n. 1, p. 1-16, 2019.

STEPHENS, N. M.; HAMEDANI, M. G.; DESTIN, M. Closing the Social-Class Achievement Gap: A Difference-Education Intervention Improves First-Generation Students'

Academic Performance and all Students' College Transition. **Psychological Science**, v. 25, n. 4, p. 943-953, 2014.

WIMSATT, L. A.; SCHWENK, T. L.; SEN, A. Predictor of Depression Stigma in Medical Students: Potential Targets for Prevention and Education. **American journal of preventive medicine**, v. 49, n. 5, p. 703-714, 2015.

Enviado em: 07/10/2022

Revisado em: 10/05/2023

Aprovado em: 01/06/2023