

Estresse em estudantes universitários

Stress in college students

Estrés en estudiantes universitarios

Recebido: 06/03/2023 | Revisado: 14/03/2023 | Aceitado: 18/03/2023 | Publicado: 23/03/2023

Aline Martins Diolindo Meneses

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8045-4613>

Universidad de Flores, Argentina

E-mail: md.aline@hotmail.com

Lucélia Campelo de Melo Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6087-2765>

Universidad de Flores, Argentina

E-mail: lucellyacampello@yahoo.com.br

Resumo

Estresse é uma reação do organismo diante de um evento considerado como desafiador, em que há respostas psicológicas, físicas e hormonais, culminando com a quebra da homeostasia. Estudantes universitários representam amostras significativas de grupo acometidos por estresse. Com base nisso, o estudo objetivou realizar uma análise da produção científica sobre o estresse em estudantes universitários. Trata-se de uma revisão da literatura utilizando-se os bancos de dados: Pumed, Scielo e Biblioteca Virtual de Saúde - (BVS), utilizando os descritores: estresse, estudantes e universitários. Os resultados evidenciaram que o processo de profissionalização em uma Instituição de Ensino Superior - IES, desencadeia uma série de alterações emocionais no discente, que podem impactar na qualidade da formação, o que culmina com a necessidade das IES identificarem alunos, com estresse patológico, concomitante com a realização de ações voltadas para a saúde mental. Com base no estudo, concluiu-se que existe uma elevada ocorrência de estresse em estudantes universitários.

Palavras-chave: Estresse; Estudante; Universitários.

Abstract

Stress is a reaction of the body to an event considered challenging, in which there are psychological, physical and hormonal responses, culminating in the breakdown of homeostasis. University students represent significant samples of groups affected by stress. Based on this, the study aimed to carry out an analysis of the scientific production on stress in university students. This is a literature review using the databases: Pubmed, Scielo and Virtual Health Library – (BVS), using the descriptors: stress, students and university students. The results showed that the professionalization process in a Higher Education Institution - HEI, triggers a series of emotional changes in the student, which can impact the quality of training, which culminates in the need for HEIs to identify students with pathological stress, concomitantly with carrying out actions aimed at mental health. Based on the study, it was concluded that there is a high occurrence of stress in university students.

Keywords: Student; College; Students.

Resumen

El estrés es una reacción del cuerpo ante un evento considerado desafiante, en el que hay respuestas psicológicas, físicas y hormonales, que culminan en la ruptura de la homeostasis. Los estudiantes universitarios representan muestras significativas de colectivos afectados por el estrés. A partir de ello, el estudio tuvo como objetivo realizar un análisis de la producción científica sobre el estrés en estudiantes universitarios. Se trata de una revisión de la literatura utilizando las bases de datos: Pumed, Scielo y Biblioteca Virtual en Salud - (BVS), utilizando los descriptors: estrés, estudiantes y universitarios. Los resultados mostraron que el proceso de profesionalización en una Institución de Educación Superior - IES, desencadena una serie de cambios emocionales en el estudiante, que pueden impactar en la calidad de la formación, lo que culmina en la necesidad de las IES de identificar estudiantes con estrés patológico, concomitantemente con el porte realizar acciones encaminadas a la salud mental. Con base en el estudio, se concluyó que existe una alta ocurrencia de estrés en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estrés; Alumno; Estudiantes universitarios.

1. Introdução

O início da vida adulta com a finalização da adolescência é marcado por mudanças na vida do indivíduo. Em geral, fecha-se o ciclo de estudo do Ensino Médio e inicia-se o processo de profissionalização em uma Instituição de Ensino Superior

- IES. Esse período de transição pode ser permeado por fatores desencadeadores de estresse e ansiedade, tais como grandes quantidades de tarefas acadêmicas, vivências de conflitos com outros discentes, pouca motivação para a construção de aprendizagens acadêmicas, sofrimento com a apresentação de trabalhos acadêmicos e problemas de ordem financeira para aquisição de materiais (Lúcio et al., 2019).

Em se tratando do estresse, estudantes universitários representam amostras de populações em que o estresse tem se apresentado em maior frequência, quando comparados com os estudos realizados com outros grupos populacionais. Evidências científicas apontam que ao ingressarem em uma IES, os estudantes vivenciam um considerável número de experiências estressantes, desencadeadas pelo tempo dedicado aos estudos e cobranças pessoais, de professores e familiares, que são gatilhos para o adoecimento psíquico e orgânico (Costa et al., 2019; Lúcio et al., 2019; Máximo & Fortes, 2016).

Além disso, as transformações fisiológicas, decorrentes da puberdade, e da passagem de adolescentes para adultos, levam os estudantes a vivenciarem um período de crise, devido à exigência de adaptação a um novo papel social, o de adulto jovem com uma diversidade de novas experiências, expectativas, novos papéis, com uma diversidade de mudanças em seu espaço de vida (Costa et al., 2019).

O ingresso em uma IES significa, para muitos alunos, tentativas de modificação de vidas, vivenciadas com uma diversidade de desafios a enfrentar. Ao passo que o processo de graduação se alicerça na busca de melhorias, é um fator que aumenta o risco de manifestação de transtornos mentais, o que indubitavelmente interfere nas vivências cotidianas e no êxito acadêmico (Hersi et al., 2017).

A prevalência de estresse em alunos do Ensino Superior tem sido significativa, comparando-se com outras modalidades de ensino da população Brasileira. O ingresso em uma instituição de aprendizagem formal, de profissionalização, diferente da Educação Básica, traz consigo a necessidade de equilíbrio entre aulas, pesquisas, estágios e formações complementares. A adequação a outros papéis sociais desenvolvidos no cotidiano, são fatores que podem desencadear o aparecimento e potencialização de estresse o que indubitavelmente interfere na qualidade da formação acadêmica do discente (Máximo & Fortes, 2016).

Durante a vida acadêmica em uma IES, os estudantes se deparam com problemas antes não vivenciados. Conforme a rotina de estudos aumenta e a jornada na faculdade fica mais intensa, o estudante fica vulnerável para desenvolver sobrecarga psicológica, o que pode influenciar em seu comportamento, desencadeando ou potencializando alguns tipos de transtornos, com destaque para os transtornos mentais comuns (Oliveira et al., 2021).

Diante dessa perspectiva contextualizada, a literatura científica carece de pesquisas sobre o estresse em estudantes universitários. Dessa maneira, este estudo teve como objetivo realizar uma análise da produção científica sobre: o estresse em estudantes universitários, através de uma revisão da literatura.

2. Metodologia

Refere-se a um estudo de revisão sistemática da literatura, no que diz respeito ao estresse em estudantes universitários. A revisão sistemática tem como premissa analisar criticamente as pesquisas produzidas sobre determinada temática, englobando análise, avaliação e integração da produção científica publicada, que se define pela eliminação de dúvidas, produzindo importantes conclusões a partir de elaboração do trabalho. Com isso resulta no esclarecimento das hipóteses estabelecidas que fundamentem a pesquisa e da colaboração proporcionada pelo estudo (Silva, 2004).

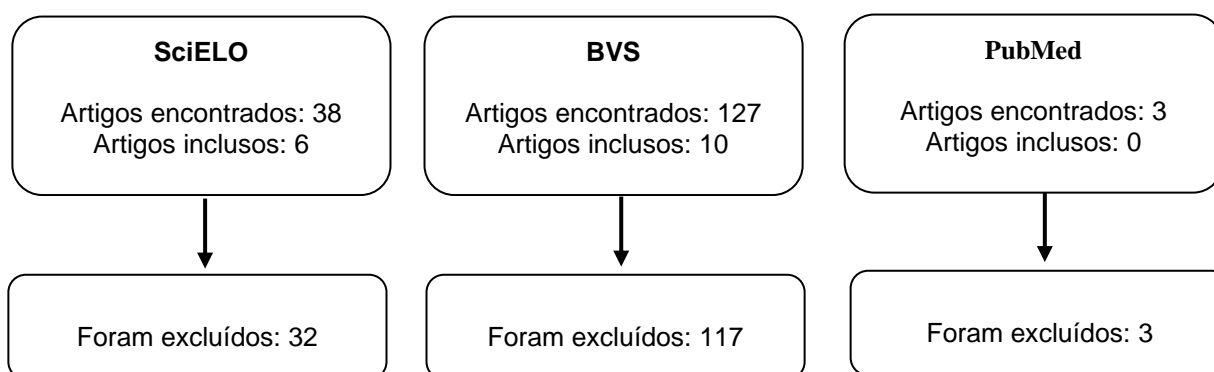
A revisão sistemática refere-se a um tipo de pesquisa que busca compreender a lógica de um determinado corpus documental, com vistas a elucidar os padrões funcionais e disfuncional em uma determinada realidade. O foco reside em produzir ciência embasada em pesquisas já realizadas, apresentando as bases de dados bibliográficos que serviram para substanciar o estudo (Galvão & Ricarti, 2019).

Os artigos foram identificados nas seguintes bases de dados: PubMed, Scielo e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Para a realização do levantamento bibliográfico foram utilizados os seguintes descritores simples e combinados: estresse, estudantes e universitários.

No que concerne aos critérios de inclusão, buscou-se artigos publicados na íntegra, em Língua Portuguesa, Inglês e Espanhol, estudos com dados empíricos resultantes de relato de experiência ou estudo de caso e artigos publicados no ano de 2013 a 2023.

Com base nos descritores foram identificados 38 artigos no SciELO, 127 artigos na BVS e 3 artigos na PubMed, que após um refinamento, atendendo aos critérios de inclusão elencados na pesquisa, resultou em 16 artigos, apresentados na Figura 1. Após a seleção foi realizada a leitura dos artigos com sucessivo fichamento dos resultados encontrados, construindo-se os resultados com base nas conclusões dos autores, realizando-se comparações, com concordâncias e discordâncias sobre o tema proposto.

Figura 1 - Processo de Seleção do material.



Fonte: Autoria própria (2023).

3. Resultados e Discussão

O ingresso no Ensino Superior é um marco na vida de um indivíduo, no qual se finaliza um ciclo de aprendizagem formal da Educação Básica e se inicia o processo de profissionalização. O processo de graduação é marcado por diversas mudanças, como a inserção em um novo modelo de ensino – aprendizagem, expectativas em relação à carreira, mudanças no estilo de vida, no gerenciamento de tempo, bem como na vivência com os pares (Santos et al., 2022; Yosetake et al., 2018).

Neste interim, é de suma importância se construir estudos sobre Saúde Mental de Estudantes universitários, compreendendo -se como são impactados no processo de formação profissional, como ocorre o processo de adaptação ao novo cenário e as mudanças nas esferas biológica, psicológica e social, quando não há adaptação aos eventos, ou seja, quando há quebra de homeostasia e apresentação de estresse (Silva et al., 2019). Assim, discutimos alguns estudos que tratam sobre a temática: estresse em estudantes universitários.

Em estudo realizado por Kam et al. 2020, com o intuito de avaliar a ocorrência do estresse durante a graduação médica em 420 acadêmicos uma universidade privada da região do Alto Tietê, no Estado de São Paulo, 65 % dos pesquisados apresentaram sintomatologia característica de quadro de estresse, mais evidentes, nos três primeiros anos de formação, com prevalência de 66,43% do sexo feminino. O estudo aponta que o alto índice de estresse evidenciou que os acadêmicos apresentam dificuldades adaptativas, no que concerne ao processo de aprendizagem, gerenciamento de tempo, o que interfere no estilo de vida adotado.

A inserção no mundo acadêmico pode gerar emoções conflituosas em estudantes, que podem vivenciar sentimentos de medo, percepção de cobranças interpessoais e intrapessoais, labilidade emocional e sentimento de fragilidade diante do processo de formação. Os fatores relatados contribuem para alta prevalência dos transtornos mentais, como ansiedade, no Ensino Superior, além da manifestação de outros padrões comportamentais patológicos, como o uso exagerado de psicoestimulantes, dependência química, dentre outros (Motta et al., 2019; Santana et al., 2020).

Há uma necessidade de que as IES criem ações de Saúde Mental, para estudantes, com o intuito de contribuir para a qualidade de vida, o que indubitavelmente contribui para o processo aprendizagem formal, bem como para a qualidade no processo de profissionalização. O ingresso em uma graduação representa uma quebra do ciclo de Ensino Médio, com a construção de uma profissionalização, o que requer do indivíduo um processo adaptativo, que mal vivenciado, pode ser percebido como um evento estressor (Cardoso et al., 2019; Kam et al., 2020).

Diante da necessidade de adaptação ao novo cenário, é de suma importância se pensar sobre como os estudantes são responsáveis pela autopromoção da saúde. Santos e Rangel (2021), afirmam que autorresponsabilidade e autocuidado em saúde, implica em o indivíduo se posicionar adequadamente, dentro dos parâmetros da qualidade de vida, na perspectiva biopsicossocial, diante do binômio saúde x doença, partindo da premissa de que sobrecargas na rotina de um indivíduo podem impactar negativamente a saúde.

Em estudo realizado com 31 alunos do Engenharia do Instituto Tecnológico de Aeronáutica, nos anos de 2018 e 2019, com o intuito de analisar o processo de adaptação de alunos ingressantes, evidenciou que os alunos apresentaram preocupações em relação ao rigor acadêmico da instituição, estresse em relação ao gerenciamento do tempo para realização das atividades / tarefas acadêmica, com dificuldades em conciliar as atividades acadêmicas, com atividades extracurriculares de lazer (Santos et al., 2022).

O estresse compreende uma situação de tensão que se manifesta de forma aguda ou crônica, impactando mudanças no campo biológicas e psicológicas no indivíduo. O impacto do evento estressor nas dimensões biológicas, psicológicas e sociais, depende da percepção do indivíduo. Pelo exposto, é de suma importante o processo de construção de autorresponsabilidade no que concerne à saúde mental, em que os sujeitos se posicionam sobre a construção do próprio estilo de vida (Lipp et al., 2017; Santos et al., 2022).

O estresse acadêmico tem uma relação diretamente proporcional à quantidade de atividades acadêmicas, desencadeando reações físicas aos eventos estressores. Um ponto que merece destaque é que existe uma grande correlação entre estresse e procrastinação, o que aponta a necessidade de as IES adotarem modelos psicoeducacionais de ensino e aprendizagem, que contemples/ cuidem da saúde mental dos estudantes (Frias & González, 2022; Guimarães et al., 2022).

Há uma prevalência de estresse em estudantes, os estudos relacionam essa incidência à nova vivência de formação profissional, à sobrecarga das atividades de educacionais obrigatórias, à necessidade de exercitar os diversos papéis sociais, dentre eles o de estudante universitário. No que concerne à incidência do estresse em relação ao sexo, o estudo corrobora com diversos outros estudos realizados a nível mundial, que revelam uma maior incidência de estresse no sexo feminino, quando comparados com o sexo masculino (Cardoso et. al, 2019).

A não adaptação aos eventos estressores desencadeia comprometimento da produtividade dos discentes. Em estudo realizado por Frias e González (2022), evidenciaram uma relação direta entre estresse acadêmico e procrastinação, o que aponta a procrastinação como um elemento criador de ambiente desfavorável para a construção do processo de aprendizagem formal, contribuindo para o fracasso escolar.

O gerenciamento do estresse, por parte dos discentes, significa a adoção de um conjunto de padrões comportamentais relacionados a um estilo de vida saudável, que é um componente da promoção de saúde. Se pensar em alimentação saudável,

prática de exercícios físicos, regulação de ciclo circadiano e eliminação dos patógenos comportamentais, representa a construção da saúde (Çetinkaya, 2021).

Em estudo realizado com 146 estudantes de Enfermagem, com o objetivo de realizar uma investigação acerca da prevalência de Transtorno Mental Comum - TMC entre estudantes de Enfermagem em relação aos aspectos sociais e demográficos, acadêmicos e da pandemia da COVID 19, descrevendo formas de alívio/ manejo em saúde mental na percepção desses estudantes, evidenciou a prevalência de TCM em 68% dos estudantes, mais incidente no sexo feminino, em alunos com histórico de trancamento, reprovação de disciplinas, irregularidade no curso e incerteza em relação ao futuro em virtude da pandemia do COVID- 19 (Gundim., et al,2022).

Os dados apresentados estão em concordância com o estudo realizado por Molano-Tobar et al. 2021, realizado com 788 estudantes, sendo 284 homens e 404 mulheres, com o objetivo de identificar o nível de estresse dos universitários do sudoeste da Colômbia, apontou que os estudantes universitários apresentam alto percentual de estresse, sendo mais incidentes no sexo feminino, em relação ao sexo masculino.

Em estudo realizado com 391 estudantes universitários de uma IES localizada no Centro – Oeste Paulista, com o objetivo de identificar a ocorrência de estresse e as vulnerabilidades acadêmicas e sociodemográficas, aplicando-se a escala de estresse percebido, revelou que todos os participantes vivenciaram estresse, em níveis diferenciados (Maia & Dias,2020; Cardoso et al, 2019).

Pesquisas sobre estresse em estudantes universitários tem apontado que o estresse é uma vivência em todas as formações, sendo mais incidentes em algumas formações específicas, em relação a outras. No estudo realizado por Cardoso et. al (2019), alunos dos cursos de Medicina, Sistema de Informação e Administração de Empresas. Em relação ao turno de estudos, aqueles que estudavam em período integral apresentaram os maiores percentuais de estresse, quando comparados com alunos que estudavam por um turno.

Conforme, Venancio et al (2023), aponta que estudando universitários fazem uso de medicações de forma indiscriminada e sem acompanhamento médico. Em se tratando de psicotrópicos, por necessitarem de prescrição médica, tem o uso mais limitado, contudo há relatos de que alunos que se percebem em quadro de labilidade emocional se automedicam com psicotrópicos., adquirindo receituário com familiares ou amigos e realizando tratamento farmacoterápicos que são muitas vezes interrompidos em um período precoce.

Quando comparados com outras amostras populacionais, estudantes universitários têm apresentado padrões comportamentais menos compromissados coma qualidade de vida, saúde. No âmbito da formação profissional, ações desenvolvidas pelas IES são cruciais para que os discentes possam refletir sobre os seus estilos de vida, na perspectiva de adotarem padrões comportamentais de promoção de saúde (Çetinkaya,2021).

Ressalta-se a necessidade de as IES implantarem e implementarem ações em prol da saúde mental dos estudantes, uma vez que as pesquisas apontam alta incidência de estresse e outras psicopatologias no ambiente acadêmico, que interferem diretamente na construção do processo de aprendizagem formal, causando sequelas no aprofundamento da aprendizagem, podendo desencadear, inclusive, evasão (Cardoso et. al, 2019).

Há congruência e corroboração entre os estudos supracitados, em relação ao nível de estresse em estudantes universitários, que apontam alta prevalência de estresses nessa amostra populacional. Destarte, estudos sobre estresse em estudantes universitários, possibilitam uma compreensão científica e aprofundada, do impacto do universo acadêmico no espaço de vida do discente, bem como provocam reflexões da autorresponsabilidade do discente com a sua saúde mental, concomitante com a necessidade das IES apresentarem ações que contemplem a saúde mental dos discentes.

4. Conclusão

O estresse representa uma tensão aguda ou crônica vivenciada por um indivíduo diante de alterações externas ou internas, gerando alterações biopsicossociais. Em se tratando do estresse acadêmico, é incidente em estudantes universitários, quando comparados com amostras de estudos realizados com outros grupos populacionais, comprometendo o processo de aprendizagem formal, amplamente relacionado com a procrastinação e comprometendo a qualidade de vida.

Enfatiza-se a necessidade da construção de processos de mediação do ensino e aprendizagem com caráter psicoeducacional, com um olhar ampliado para a qualidade de vida do discente, estimulando a autorresponsabilidade para os cuidados com a saúde mental e ofertando, no âmbito educacional, serviços de suporte psicológico e psicopedagógico.

Neste interim, compreende-se que estudo apresenta limitações, uma vez que trata de recortes pontuais de estudos realizados em diferentes cenários, o que implica na necessidade de mais estudos sobre a temática, tratando-se da saúde mental de discentes em processo de graduação, vislumbrando ações, dentro da IES voltadas para a qualidade de vida do discente, no que concerne ao gerenciamento do estresse e diante da construção da aprendizagem formal a contento.

Referências

- Cardoso, J. V., Munir Gomes, C. F., Pereira Junior, R. J., & Augusto da Silva, D. (2019). Stress In University Students: an Epidemiological Approach. *Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE*, 13(1), 920-92.
- Çetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34(1), 1-8.
- Costa, D. S. D., Medeiros, N. D. S. B., Cordeiro, R. A., Frutuoso, E. D. S., Lopes, J. M., & Moreira, S. D. N. T. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista brasileira de educação médica*, 44(1), 1-10.
- Frias, J. G., & González, E. I. J. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25), 1-16.
- Galvão, M. C. B., & Ricarte, I. L. M. (2019). Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da informação*, 6(1), 57-73.
- Guimarães, M. F., Vizzotto, M. M., Avoglia, H. R. M. C., & Paiva, E. A. F. (2022). Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 11(1), e4038-e4038.
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P. D., Fontes, S. K. R., Silva, A. A. F., Santos, V. T. C. D., & Souza, R. C. D. (2022). Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19. *Rev. port. enferm. saúde mental*, 21-37, 1-17.
- Hersi, L., Tesfay, K., Gesesew, H., Krahl, W., Ereg, D., & Tesfaye, M. (2017). Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. *International journal of mental health systems*, 11(1), 1-8.
- Kam, S. X. L., Toledo, A. L. S. D., Pacheco, C. C., Souza, G. F. B. D., Santana, V. L. M., Bonfá-Araujo, B., & Custódio, C. R. D. S. N. (2020). Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 246-253.
- Lipp, M. E. N., Costa, K. R. D. S. N., & Nunes, V. D. O. (2017). Estrés y calidad de vida, estresores ocupacionales de policías: Los síntomas más comunes. *Revista Psicologia Organizaciones e Trabajo*, 17(1), 46-53.
- Lúcio, S. S. R., Medeiros, L. G. S., Barros, D. R., Ferreira, O. D. L., & Rivera, G. A. (2019). Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Revista Temas em Saúde*, (1)19, 260-274.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 37(1), 1-8.
- Máximo, C. N., & Fortes, I. G. (2016). Estresse e nível de cortisol em universitários: revisão da literatura. *Revista Saúde, Batatais-SP*, 5(2), 67-77.
- Molano-Tobar, N. J., Chalapud-Narváez, L. M., & Astaíza-Aragón, M. C. (2022). Nivel de estrés durante la pandemia covid-19 en universitarios del suroccidente colombiano. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 38-51.
- Motta, I. C. D. M., Soares, R. D. C. M., & Belmonte, T. D. S. A. (2020). Uma investigação sobre disfunções familiares em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 47-56.
- Oliveira, E. S. T., Souza, M. M. T., Lima, S. J. M. F., Peixoto, C. O. B., Coêlho, Í. P., Balena, K. M., ... & Bezerra, Y. M. (2021). Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. *Research, Society and Development*, 10(3), e3310312897-e3310312897.
- Santana, L. C., Ramos, A. N., Azevedo, B. L. D., Neves, I. L. M., Lima, M. M., & Oliveira, M. V. M. D. (2020). Consumo de estimulantes cerebrais por estudantes em instituições de ensino de montes claros/MG. *Revista brasileira de educação médica*, 44(1), 1-8.

Santos, L. C. M., & Rangel, DEN (2021). Níveis de ansiedade em cuidadores informais de pacientes internados em domicílios. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10 (14), e11101418445-e11101418445.

Santos, M. M. L., Cunha, C. P. L., & Telles, M. M. (2022). Adaptação ao ensino superior: Perspectiva de alunos do Instituto Tecnológico de Aeronáutica. *Revista Portuguesa de Educação*, 35(1), 242-263.

Silva, C. D. O. (2004). *Metodologia e organização do projeto de pesquisa; guia prático*. CEFET.

Silva, G. V. (2019). A evolução do estresse e a fase de quase-exaustão como fator desencadeador da depressão. *Revista Dissertar*, 1(30), 131-151.

Venancio, D. B. R., da Silva, E. C., de Lima, B. B. C., dos Santos, D. M. C., de Barros, J. J., de Albuquerque Silva, P., ... & de Castro Ares, V. (2023). Automedicação e vida acadêmica. *Research, Society and Development*, 12(2), e16812240158-e16812240158.

Yosetake, A. L., de Lima Camargo, I. M., Luchesi, L. B., da Silva Gherardi-Donato, E. C., & Teixeira, C. A. B. (2018). Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, 14(2), 117-124.