

Relação entre Sintomas Depressivos e Esperança Cognitiva em Universitários

Relation Between Depressive Symptoms and Cognitive Hope in College Students

Relación entre Síntomas Depresivos y Esperanza Cognitiva en Universitarios

Emilly Barbosa Cohen(1); Ariela Raissa Lima Costa(2); Rodolfo Augusto Matteo Ambiel(3)

1 Universidade São Francisco, Campinas - São Paulo, Brasil.

E-mail: emilly1.barbosa@hotmail.com | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2243-6430>

2 Universidade São Francisco, Campinas - São Paulo, Brasil.

E-mail: arielalima10@gmail.com | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5942-6466>

3 Universidade São Francisco, Campinas - São Paulo, Brasil.

E-mail: ambielram@gmail.com | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3921-8547>

Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, vol. 11, n. 2, p. 3-14, Julho-Dezembro, 2019 - ISSN 2175-5027

[Recebido: Abril 27, 2018; Aceito: Março 08, 2019]

DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.2678>

Endereço correspondente / Correspondence address

Emilly Barbosa Cohen

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da
Universidade São Francisco

R. Waldemar César da Silveira, 105

Vl. Cura D'Arç (SWIFT), Campinas - São Paulo, Brasil

CEP 13045-510

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*

Editor: Mateus Luz Levandowski

Como citar este artigo / To cite this article: [clique aqui!](#)/[click here!](#)

Resumo

Os universitários se encontram no grupo de vulnerabilidade ao transtorno depressivo por sofrerem diferentes estressores durante o curso (ex: lidar com novas regras de ensino, prazos de entregas de trabalhos) e devido as grandes modificações no processo de entrar na vida adulta. Um aspecto que pode contribuir para a atenuação de sintomas depressivos é o nível de esperança dos alunos, pois relaciona-se ao planejamento a longo prazo e uma perspectiva positiva da vida. Assim, esta pesquisa teve como objetivo verificar a relação entre sintomas depressivos e esperança cognitiva em universitários. Os instrumentos usados foram a Escala Baptista de Depressão – Adultos (EBADEP-A) e a Escala de Esperança Cognitiva (The Hope Index). Os participantes foram 118 alunos de engenharia, sendo 80,5% homens ($M = 20$ anos; $DP = 4,2$ anos), ingressantes e concluintes, de uma universidade particular de uma cidade do interior de São Paulo. As respostas dos participantes foram avaliadas por meio do teste t de Student e d de Cohen, a comparação foi realizada entre sexo e alunos ingressantes e concluintes. Os resultados encontrados sugerem que alunos ingressantes possuem mais esperança que os concluintes, sem diferença entre sexo e quanto maior a esperança há menos presença de sintomas depressivos.

Palavras-chaves: saúde dos estudantes, depressão, esperança

Abstract

The university students are in the group of vulnerability to depressive disorder because they suffer different stressors during the course (e.g., dealing with new teaching rules, deadlines for work assignments) and due to the great changes in the process of entering adult life. One aspect that can contribute to the attenuation of depressive symptoms is the level of hope of the students, since this is related to the long-term planning and a positive perspective on life. Thus, this research aimed to verify the relationship between depressive symptoms and cognitive hope in university students. The instruments used were the Baptist Depression Scale - EBADEP-A and the Hope Index. The participants were 118 engineering students, 80.5% men ($M = 20$ years, $SD = 4.2$ years), students and graduates, from a private university in a city in the interior of São Paulo. The answers were analyzed via Student's t and Cohen's d , the comparison was between sex, freshman and veterans college student. The results suggest that incoming students have more hope than their graduates, no sex differences and the greater the hope, the less presence of depressive symptoms.

Keywords: student health, depression, hope

Resumen

Los universitarios se encuentran en el grupo de vulnerabilidad al trastorno depresivo por sufrir diferentes estresores durante el curso (por ejemplo, tratar con nuevas reglas de enseñanza, plazos de entregas de trabajos) y debido a las grandes modificaciones en el proceso de entrar en la vida adulta. Un aspecto que puede contribuir a la atenuación de los síntomas depresivos es el nivel de esperanza de los alumnos, ya que esta se relaciona con la planificación a largo plazo y una perspectiva positiva de la vida. Así, esta investigación tuvo como objetivo verificar la relación entre síntomas depresivos y esperanza cognitiva en universitarios. Los instrumentos usados fueron la Escala Baptista de Depresión - EBADEP-A y la Escala de Esperanza Cognitiva (The Hope Index). Los participantes fueron 118 alumnos de ingeniería, siendo 80,5% hombres ($M = 20$ años, $DP = 4,2$ años), ingresantes y concluyentes, de una universidad particular de una ciudad del interior de São Paulo. Las respuestas de los participantes fueran evaluadas por medio del teste t de Student y d de Cohen, la comparación fue realizada entre sexo, alumnos ingresantes y concluyentes. Los resultados encontrados sugieren que los alumnos ingresados tienen más esperanza que los concluyentes, no hay distinción entre sexos y cuanto mayor es la esperanza hay menos presencia de síntomas depresivos.

Palabras clave: salud del estudiante, depresión, esperanza

Introdução

A depressão é um transtorno mental considerado um problema de saúde pública. Apresentando elevados índices em adolescentes, jovens e adultos. Este transtorno causa danos e sofrimento pessoal, social e ocupacional, sendo que atualmente encontra-se na quarta posição como a maior causa de incapacidade laboral (Organização Mundial da Saúde, 2008, Lopez et al., 2011). A taxa de prevalência para este transtorno é duas vezes maior para o sexo feminino do que para o sexo masculino. Tal disparidade pode ocorrer devido a fatores biológicos, hormonais e psicossociais (Yonkers & Steiner, 2001, Justo & Calil, 2006). Alguns desses sintomas são sentimento de culpa, desesperança, incapacidade em realizar e sentir prazer com atividades que antes eram apreciadas, cansaço, alteração na libido, no apetite e no aspecto cognitivo, sentimento de inadequação pessoal, baixa autoestima, autoconfiança reduzida e pensamentos suicidas (APA, 2013).

Os universitários se destacam como um grupo vulnerável a desenvolverem sintomas depressivos por se encontrarem em um ambiente com elevadas expectativas sociais e demandas acadêmicas (Cremasco & Baptista, 2017; Padovani et al., 2014). A escolha de uma profissão/carreira é acompanhada de elevadas expectativas positivas de como essas escolhas irão se traduzir no dia a dia (Moreno & Soares, 2014). Este otimismo abrange aspectos da formação, desde atividades que esperam desenvolver ao longo do curso, infraestrutura da instituição, grade curricular, corpo docente, amizades e preparação de estudo anterior. Entretanto, na maioria dos casos, tratam-se de expectativas não fundamentadas na realidade, em que o aluno se depara com excesso de atividades, o curso e/ou a atividade profissional não ser o que esperava, conflitos com outros discentes e/ou docentes, dificuldade em se adaptar a diferentes formas de ensino, e, em alguns casos, a uma nova moradia. Dessa forma, quando as expectativas positivas não são atendidas isso pode levar o indivíduo a se desmotivar, ter uma visão pessimista do futuro e, possivelmente, desenvolver sintomas depressivos (Almeida & Soares, 2004; Boeckel & Sarriera, 2006; Bardagi & Boff, 2010; Coelho, Lorenzi, Suda, Rossini, & Reimão, 2010; Moreno & Soares, 2014).

Uma característica afetiva e cognitiva que pode contribuir para evitar ou diminuir sintomas depressivos é a esperança. Esta é conceituada como um estado emocional que relaciona desejos e expectativas voltadas para o futuro sob um olhar positivo, a crença de que coisas positivas podem acontecer mesmo quando as circunstâncias são adversas (Bury et al., 2016). Dessa forma, a esperança atua como um fator protetivo contra eventos negativos e sintomas depressivos (Visser, Loess, Jeglic, & Hirsch, 2013). Estudos mostraram que a esperança está positivamente relacionada com satisfação de vida, desempenho escolar (Gilman, Dooley, & Florell, 2006; Feldman & Kubota, 2014) e profissional (Amundson & Niles, 2013), e

negativamente relacionada com problemas psicológicos (Toussaint, Barry, Angus, Bornfriend, & Markman, 2017).

A esperança é uma virtude que se refere ao indivíduo como hábil, ativo, que considera seu futuro de forma positiva e com motivação para alcançar suas metas pessoais (Pacico & Bastianello, 2014). Ela é composta por um aspecto afetivo e um aspecto cognitivo, o segundo é o foco deste estudo. O aspecto cognitivo da esperança está relacionado a melhor desempenho no trabalho pois o indivíduo tem clara suas metas e consegue desenvolver estratégias eficazes para alcançá-las (Peterson & Byron, 2007, Pacico, Zanon, Bastinello, Reppold, & Hutz, 2013). A esperança cognitiva ainda se divide em duas dimensões, a saber, esperança autocentrada e esperança altruísta. A primeira se caracteriza por uma motivação para atingir objetivos futuros, sendo voltada para o eu. A segunda está relacionada ao outro, em que a pessoa tem pensamentos positivos sobre o futuro do outro e do contexto global.

A esperança apresenta uma relação negativa com sintomas depressivos. Em um estudo, com 386 universitários estadunidenses com idades entre 18 e 46 anos, Visser et al. (2013) encontraram uma relação significativa e negativa entre esperança e sintomas depressivos, $r = -0,52$ ($p < 0,001$) e com eventos negativos na vida, $r = -0,23$ ($p < 0,001$). E por meio de análises variadas ainda mostraram que esperança moderou a relação entre eventos estressores e sintomas depressivos ($\beta = -0,68$). Tais resultados fortalecem os argumentos da psicologia positiva de que focar no aspecto positivo possa trazer benefícios para o sujeito na medida em que trabalha com emoções positivas e propicia o desenvolvimento de suas potencialidades, como aprender a ver o futuro de forma mais otimista, amenizando sintomas depressivos (Comin & Santos, 2010, Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Com isso este estudo tem como objetivo verificar a relação entre sintomas depressivos e esperança cognitiva em estudantes universitários de cursos de engenharias. Os objetivos específicos são comparar o nível desses atributos em alunos ingressantes e concluintes, pois os primeiros baseiam suas expectativas em ideias pré-concebidas da vida acadêmica enquanto que os últimos se baseiam na realidade e; comparar homens e mulheres, uma vez a taxa de prevalência de sintomas depressivos é maior em mulheres do que em homens.

Método

Participantes

A pesquisa foi realizada com 118 graduandos de cursos de engenharia em uma universidade particular no interior do estado de São Paulo, sendo uma amostra de conveniência e não-probabilística, não sendo considerados quaisquer critérios de

exclusão. Destes, 80,5% eram do sexo masculino, com média de idade de 20 anos ($DP = 4,2$), entre 17 e 42 anos. Em relação ao momento do curso, 77 eram alunos do 1º semestre (65,3%), 01 aluno do 3º (0,8%), 02 alunos do 5º (1,7%), 04 alunos do 7º (3,4%), 07 alunos do 8º (5,9%), 18 alunos do 9º (15,3%), 06 alunos do 10º (5,1%) e 02 alunos do 11º (1,7%). Quanto ao histórico familiar de depressão, 91 (77,1%) assinalaram que não tiveram algum familiar diagnosticado e 27 (22,9%) assinalaram que sim. Quanto ao fato de informar se fazem ou fizeram algum tratamento psicológico e/ou psiquiátrico, 77 alunos (65,3%) nunca passaram por avaliação psicológica ou psiquiátrica e 39 (33,1%) já passaram por avaliação de algum dos dois profissionais. Em relação ao uso de medicamentos controlados, 112 alunos (94,9%) não utilizam e 06 (5,1%) fazem uso.

Instrumentos

Escala Baptista de Depressão - Versão Adulto EBADEP-A (Baptista & Gomes, 2011). A EBADEP-A é um instrumento construído com base nos indicadores do DSM-IV-R. Ela foi normatizada para pessoas entre 17 e 81 anos, com uma escala do tipo Likert de quatro pontos e composta por 90 frases pareadas, formando 45 itens, com pontuação variando entre zero e 135. Cada item mostra um indicador de sintomatologia com uma frase positiva e outra negativa. Em sua interpretação é considerado quanto menor a pontuação, menor sintomatologia em depressão. Neste estudo apresentou um alpha de 0,96. Baptista, Cardoso e Gomes (2012) apresentaram os valores de sensibilidade e especificidade da escala igual a 0,775 e 0,875, respectivamente e confiabilidade de 0,95.

Escala de Esperança Cognitiva - The Hope Index (Pacico et al., 2013). A escala de esperança cognitiva é um instrumento de autorrelato que avalia esperança autocentrada e altruísta. Ela foi normatizada para uso com pessoas com 18 anos ou mais, sendo composta por duas colunas e entre elas há 21 itens referentes à esperança cognitiva, cada um representando uma subescala: desejo e expectativa. A escala de resposta é do tipo Likert de cinco pontos, com pontuação variando entre zero e 375. E sua análise é calculada através da multiplicação de cada item assinalado de acordo com a subescala, posteriormente são somados os resultados, que indicam o escore final de esperança cognitiva. No estudo de adaptação foi verificado uma confiabilidade de 0,89 (Pacico et al., 2013), e neste estudo a confiabilidade foi de 0,87.

Procedimentos

A coleta foi iniciada após aprovação do projeto por um Comitê de Ética em Pesquisa, CAAE: 65657717.1.0000.5514. Posteriormente foi acordado com a instituição os dias e horários para realizar a coleta de dados. Primeiro foi esclarecido o objetivo

da pesquisa, as informações pertinentes ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e após foram aplicados o questionário de identificação e os instrumentos (EBADEP-A e Escala de Esperança Cognitiva) de forma coletiva. Após o término foi agradecido aos que colaboraram nessa pesquisa. O tempo para aplicação durou em média 15 minutos.

Análise de Dados

Inicialmente, foram realizadas análises descritivas (média, desvio padrão e frequência) para caracterizar amostra. Posterior a isso, foi realizado o teste de normalidade Shapiro-Wilk, que indicou normalidade para 2 das 3 variáveis. Além disso, não foram verificadas diferenças entre testes paramétricos e não-paramétricos, assim optou-se por manter análises de testes paramétricos. Em seguida, verificou-se a confiabilidade de cada escala por meio do alpha de Cronbach e a correlação entre as variáveis por meio do r de Pearson. Em seguida foi realizada comparação entre sexo e grupos de alunos ingressantes e concluintes, por meio do teste t de Student, em relação ao nível de esperança autocentrada, altruísta e sintomas depressivas.

Resultados

Esta pesquisa analisou os sintomas depressivos e esperança cognitiva em universitários de uma instituição universitária de ensino do interior de São Paulo. Foram avaliadas três variáveis: sintomas depressivos, a esperança autocentrada e a esperança altruísta. A correlação entre as escalas de esperança foi de 0,56 ($p < 0,01$), e sintomas depressivos apresentaram uma relação de $-0,54$ ($p < 0,01$) com esperança autocentrada e de $-0,38$ ($p < 0,01$) com esperança altruísta.

Considerando que há uma diferença na prevalência de sintomas depressivos entre homens e mulheres, e possivelmente na percepção dos tipos de esperança foi realizada a comparação entre os grupos, os valores estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Sintomas depressivos e esperança cognitiva comparada o ao sexo masculino (n=95) e feminino (n=23)

	Sexo	Média	Desvio-padrão	t	p	d
Esperança Autocentrada	M	292,97	58,94	-1,307	0,194	0,30
	F	310,17	45,56			
Esperança Altruísta	M	89,62	32,79	1,139	0,257	0,26
	F	81,17	27,88			
EBADEP-A	M	74,89	21,67	-0,682	0,497	0,16
	F	78,35	22,29			

Nota: EBADEP-A Escala Baptista de Depressão (Versão Adulto).

Ao analisar os dados da Tabela 1 foi verificado que não houve diferença significativa entre os sexos. Em relação ao tamanho de efeito, o *d* de Cohen que indicou uma diferença pequena para esperança autocentrada e altruísta e insignificante para EBADEP-A (Cohen, 1992). Na Tabela 2 podem ser observadas as comparações com relação ao momento do curso.

Tabela 2. Sintomas depressivos e esperança cognitiva comparada ao momento do curso, ingressantes (*n* = 77) e concluintes (*n* = 37)

	Momento do curso	Média	Desvio-padrão	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Esperança Autocentrada	Ing	303,49	48,50	2,136	0,035	0,43
	Cnt	279,48	69,68			
Esperança Altruísta	Ing	92,92	30,93	2,446	0,016	0,49
	Cnt	77,43	33,15			
EBADEP-A	Ing	74,64	21,42	-0,672	0,503	0,13
	Cnt	77,57	22,56			

Nota: EBADEP-A Escala Baptista de Depressão (Versão Adulto). Ing = ingressantes. Cnt = concluintes.

Com relação ao momento de graduação, ocorreu uma diferença significativa em relação a esperança autocentrada e altruísta. Os ingressantes (alunos do 1º período) apresentaram média maior que os concluintes (alunos do 7º ao 11º período). Aqui também foi calculado o tamanho de efeito usando o *d* de Cohen que indicou uma diferença pequena para esperança autocentrada e altruísta e insignificante para EBADEP-A (Cohen, 1992).

Discussão

O objetivo desta pesquisa foi avaliar a relação entre sintomas depressivos e esperança cognitiva de estudantes de um curso de graduação em Engenharia. Os resultados mostraram uma relação negativa entre sintomatologia depressiva e esperança cognitiva e uma relação positiva entre as subescalas de esperança. Em relação as diferenças entre grupos, a amostra foi comparada em relação ao sexo e momento do curso, não foi verificada diferença entre sexo, mas observou-se diferença, ainda que pequena, entre ingressantes e concluintes.

A relação entre sintomatologia depressiva e esperança cognitiva foi negativa, mas com magnitudes diferentes para cada subescala (autocentrada e altruísta). Este resultado geral é coerente com o encontrado por Visser et al. (2013), porém eles não analisaram a relação pelas subescalas do instrumento. Em relação a esperança autocentrada verificou-se uma correlação significativa, negativa e moderada com sintomas depressivos. Já a relação com a esperança altruísta foi negativa e fraca. Conforme Balsanelli et al. (2011), a ausência de esperança leva o indivíduo a não ter

perspectivas futuras, sem motivação e sem objetivos de vida ele vive a espera da morte, um dos sintomas característicos da depressão. Já a presença elevada de esperança auxilia o indivíduo a ter resiliência, tornando-o motivado a enfrentar a patologia em busca de um progresso no estado psicológico (Schuster, Feldens, Iser, & Ghislandi, 2015). Assim, à medida que há mais esperança há menos presença de sintomas depressivos, uma vez que a primeira ajuda a amenizar e combater o segundo.

A esperança autocentrada e esperança altruísta se correlacionaram de forma positiva e moderada. A esperança é uma virtude que se refere ao indivíduo como ativo e motivado a perceber o futuro sob uma perspectiva positiva. Esse olhar positivo é direcionado tanto ao planejamento de objetivos de longo prazo e na crença de que eles serão possíveis (“futuro do eu”), como o desejar de acontecimentos bons para terceiros (“futuro do outro”). Essa diferença entre o futuro do eu e do outro é o que faz com que a relação entre as dimensões da esperança cognitiva seja moderada, pois pessoas com sintomas depressivos tendem a perceber o futuro negativo voltado para si, mas não para os outros (Pacico & Bastianello, 2014). Com isso, a esperança ajuda na formulação de estratégias para enfrentar situações difíceis da vida agenciando as ações para se chegar a um fim satisfatório.

Com relação ao sexo, feminino e masculino, não foram encontradas diferenças em relação a sintomas depressivas e esperança cognitiva. Esse resultado contradiz os encontrados por Padovani et al. (2014) em que verificaram diferença entre sexo na presença do transtorno depressivo, sendo mais prevalente entre as mulheres. A discordância pode ter ocorrido devido a características diferentes da amostra, enquanto o deles usou 689 estudantes (55,22% mulheres) de dois centros de ensino, a amostra desta pesquisa foi significativamente menor e com predominância de homens, sendo apenas em um centro de ensino. A diferença na prevalência pode estar relacionada a fatores biológicos e hormonais (Justo & Calil, 2006), além de que os homens são mais propícios a esconderem os sinais da depressão e tendem a não buscar ajuda o que faz com que sejam menos diagnosticados, apesar de o quadro clínico ser o mesmo.

Os resultados sugerem que alunos ingressantes possuem mais esperança que os concluintes. A entrada em um curso superior é permeada de expectativas em relação a um futuro promissor, uma forma de preparação para uma vida adulta estruturada. Além disso, antes mesmo de se iniciar a graduação os estudantes criam esperanças a respeito do curso que irão fazer, das atividades que irão exercer. Tais expectativas positivas tendem a permanecer no início, pois estão relacionadas à universidade em si, o que esperam do curso, qualidade do corpo docente, infraestrutura da instituição, amizades, disciplinas a cursar, e, em alguns casos, expectativas relacionadas à nova residência (Moreno & Soares, 2014). Esta idealização da vida acadêmica, na maioria dos casos, se distancia da realidade o que pode gerar desmotivação e sentimentos contraditórios aos tidos no princípio do curso, podendo levar a desistência da graduação e, em casos mais graves, ao aparecimento de sintomas depressivos e/ou ansiosos.

A diferença da presença de sintomas depressivos entre ingressantes e concluintes foi pequena. Esse resultado é esperado e vai ao encontro com outras pesquisas como a de Siqueira, Drake, Hafen, Rush e Reisbig (2012) que verificaram a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão de estudantes de medicina veterinária em um estudo longitudinal, em que estudantes do segundo e terceiro ano tiveram as maiores frequências nessas sintomatologias. Em âmbito nacional o relatório de 2004 do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2004) identificou que a prevalência de crises emocionais era maior no início (36,9%) e no final do curso (39,5%), e no relatório de 2011 (FONAPRACE, 2011) ocorreu um aumento dessas crises de 36,9% para 47,7%. A possibilidade de problemas emocionais no início e no fim pode estar relacionada a esperança, pois as crises emocionais de alunos ingressantes dizem respeito a questões sobre adaptação, ligadas às expectativas geradas no que se refere ao ambiente acadêmico, as demandas de ensino e produção e em se engajar em novas relações sociais. Os alunos concluintes possivelmente têm mais crises emocionais ligadas a transição de aluno para profissional e adaptação ao mercado de trabalho, além de que durante estágios se veem diante de situações novas e estressoras.

Algumas práticas pedagógicas podem contribuir para o crescimento da esperança em alunos concluintes e consequente diminuição de sintomas depressivos. A orientação para o mercado de trabalho, bem como o incentivo a vivência prática durante todo o curso favorecem o crescimento pessoal e profissional desses estudantes, fazendo com que formulem planos e expectativas mais condizentes com a realidade, tendo menos desapontamentos no decorrer da graduação. Com isso, pode levar a uma diminuição progressiva de sintomas patológicos (ex: depressão e ansiedade) e um aumento na motivação para persistir no curso e alcançar objetivos futuros (Moreno & Soares, 2014).

Considerações Finais

O tema escolhido teve como intuito aprofundar as pesquisas em uma área que envolve a saúde mental de estudantes universitários. Ao buscar literatura que relacionasse os construtos de interesse não foi possível localizar estudos que os relacionassem, assim este estudo buscou contribuir para avanços na compreensão da relação entre sintomas depressivos e esperança, focalizando não somente na fraqueza do universitário, mas também em seus potenciais e motivações para planejar e vivenciar o futuro. Entretanto algumas limitações devem ser consideradas para estudos posteriores, como variar a área do curso de graduação e o tipo de instituição (pública e privada), investigar a relação entre esses construtos em outros grupos, como profissionais da saúde que costumam lidar com uma carga emocional significativa no seu dia de trabalho, além de ser necessário investigar como se dá a relação entre essas variáveis em mulheres que foram minoria nesta pesquisa.

Referências

- Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2004). Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In Mercuri, E. & Polydoro, S. A.J (Eds.), *Estudante universitário: Características e experiências de formação* (pp. 15-40). São Paulo: Cabral Editora e Livraria Universitária.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- Amundson, N., & Niles, S. (2013, March 7). Hope-Centered Career Development for University/ College Students. Retrieved from http://ceric.ca/wp-content/uploads/2012/10/CERIC_Hope-Centered-Career-Research-Final-Report.pdf
- Balsanelli, A. C. S., Grossi, S. A. A., & Herth, K. (2011). Avaliação da esperança em pacientes com doença crônica e em familiares ou cuidadores. *Acta Paulista de Enfermagem*, 24(3), 354-358. Retrieved from <http://producao.usp.br/handle/BDPI/4007>
- Baptista, M. N., & Gomes, J. O. (2011). Escala Baptista de Depressão (Versão Adulto)- EBADEP-A: evidências de validade de construto e de critério. *Psico USF*, 16(2), 151-161. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000300007>
- Bardagi, M. P., & Boff, R. D. M. (2010). Autoconceito, auto eficácia profissional e comportamento exploratório em universitários concluintes. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 15(1), 41-56. doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772010000100003>
- Boeckel, M. G., & Sarriera, J. C. (2006). Estilos parentais, estilos atribucionais e bem-estar psicológico em jovens universitários. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), 53-65. doi: <https://doi.org/10.7322/jhgd.19802>
- Caycho, T., Castilla, H., & Ventura Leon, J. L. (2016). Esperanza en adolescentes y jóvenes peruanos: diferencias según el sexo y la edad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(2), 33-41. Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000200003&script=sci_abstract&tlng=es
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Coelho, A. T., Lorenzini, L. M., Suda, E. Y., Rossini, S., & Reimão, R. (2010). Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. *Neurobiologia*, 73(1), 35-39. Retrieved from <https://revistaneurobiologia.com.br/edicoes/ano-2010/volume-73-jan-mar/5-qualidade-de-sono-depressao-e-ansiedade-em-universitarios-dos-ultimos-semestres-de-cursos-da-area-da-saude>
- Comin, F.S., & Santos, M. A. D. (2010). Psicologia positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: reflexão e crítica*, 23(3), 440-448. doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300004>

- Creiasco, Gabriela da Silva, & Baptista, Makilim Nunes. (2017). Depressão, motivos para viver e o significado do suicídio em graduandos do curso de psicologia. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(1), 22-37. doi: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2017v8n1p22>
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2014). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2004). *Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior*. Brasília: FONAPRACE. Retrieved from <http://www.andifes.org.br/categoria/documentos/biblioteca/publicacoes-andifes/>
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2011). *Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior*. Brasília: FONAPRACE. Retrieved from <http://www.andifes.org.br/relatorio-do-perfil-socioeconomico-e-cultural-dos-estudantes-de-graduacao-das-universidades-federais-brasileiras/>
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.166>
- Justo, L. P., & Calil, H. M. (2006). Depressão: o mesmo acometimento para homens e mulheres?. *Archives of Clinical Psychiatry*, 33(2), 74-79. doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200007>
- Lopez, M. R. A., Ribeiro, J. P., Ores, L. D. C., Jansen, K., Souza, L. D. D. M., Pinheiro, R. T., & Silva, R. A. D. (2011). Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 33(2), 103-108. doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082011005000001>
- Moreno, P. F., & Benevides Soares, A. (2014). O que vai acontecer quando eu estiver na universidade? Expectativas de jovens estudantes brasileiros. *Aletheia*, 45, 114-127. Retrieved from <http://www.redalyc.org/html/1150/115048474009/>
- Oliveira, K. L., dos Santos, A. A. A., Cruvinel, M., & Néri, A. L. (2006). Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Psicologia em Estudo*, 11(2), 351-9. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000200014>
- Pacico, J. C., Zanon, C., Bastianello, M. R., Reppold, C. T., & Hutz, C. S. (2013). Adaptation and Validation of the Brazilian version of the Hope Index. *International Journal of Testing*, 13(3), 193-200. doi: <https://doi.org/10.1080/15305058.2012.664833>
- Pacico, J. C. & Bastianello, M. R. (2014). Instrumentos para avaliação da esperança. In Hutz, C. (Org.). *Escala de esperança Cognitiva disposicional e escala de esperança cognitiva* (pp. 101-109). Porto Alegre: Artmed.

- Padovani, Ricardo da Costa, Neufeld, Carmem Beatriz, Maltoni, Juliana, Barbosa, Leopoldo Nelson Fernandes, Souza, Wanderson Fernandes de, Cavalcanti, Helton Alexsandro Firmino, & Lameu, Joelma do Nascimento. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. doi: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Peterson, S. J., & Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, 29(6), 785-803. doi: <https://doi.org/10.1002/job.492>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction (pp. 279-298). Springer Netherlands.
- Schuster, J. T., Feldens, V. P., Iser, B. P. M., & Ghislandi, G. M. (2015). Esperança e depressão em pacientes oncológicos em um hospital do sul do Brasil. *Revista da AMRIGS*, 59(2), 84-89. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/280882278_Esperanca_e_depressao_em_pacientes_oncologicos_em_um_hospital_do_sul_do_Brasil
- Toussaint, L., Barry, M., Angus, D., Bornfriend, L., & Markman, M. Self-forgiveness is associated with reduced psychological distress in cancer patients and unmatched caregivers: Hope and self-blame as mediating mechanisms (2017). *Journal of Psychosocial Oncology*, 35(5), 544-560. doi: <https://doi.org/10.1080/07347332.2017.1309615>
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2013). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress and Health*, 29(1), 82-88. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.2433>
- Yonkers, K., Steiner, M., & Soares, C. N. (Ed.). (2001). *Depressão em mulheres*. São Paulo: Lemos Editorial Farmacêutica Ltda.