

UNIVERSIDADE EXCELÊNCIA – UNEX

**Fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos de saúde:
uma revisão bibliográfica**

**Review Article: Factors related to stress among health science university
students**

Bruna Vitoria Nascimento Nogueira¹. Carlos Eduardo Oliveira Santos². Waneska
Cardoso Lima de Souza³ Luciana de Jesus Araújo Barreto. ⁴

RESUMO

O presente artigo visa analisar os fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos da área de saúde, bem como, as estratégias de enfrentamento que os estudantes devem criar para evitar o estresse na universidade, além dos benefícios oferecidos pelas universidades para contribuir com os fatores redutores de estresse dos estudantes. A pesquisa dispõe de uma abordagem metodológica qualitativa de caráter bibliográfico para organização e direcionamento do trabalho, na qual o principal instrumento para a coleta de dados foi a revisão bibliográfica. O estudo foi realizado a partir da análise de 8 artigos que relatam sobre os fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos de saúde, com base nos artigos da pesquisa, pode-se perceber que a vida universitária cria um ambiente propício ao desenvolvimento de altos níveis de estresse. As instituições educativas devem reconhecer estes fatores e adaptar estratégias eficazes para apoiar a saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Adoecimento por estresse, estresse em universitários, saúde mental.

¹ Graduanda do Bacharelado em Psicologia pela Universidade de Excelência – Unex, campus de Jequié. E-mail: vitoriabrunna667@gmail.com.

² Graduando do Bacharelado em Farmácia pela Universidade de Excelência – Unex, campus de Jequié. E-mail: c.edu.mv@gmail.com

³ Graduanda do Bacharelado em Psicologia pela Universidade de Excelência – Unex, campus de Jequié. E-mail: waneskacardoso0@gmail.com

⁴ Bacharel em Ciências Biológicas -UESB, Mestre em Biotecnologia – UEFS FioCruz

ABSTRACT

The present article aims to analyze the factors related to stress among university students in health-related courses, as well as the coping strategies that students should develop to avoid stress at university, and the benefits offered by universities to help reduce student stress. The research adopts a qualitative methodological approach of a bibliographic nature for the organization and direction of the work, with the main instrument for data collection being the literature review. The study was conducted based on the analysis of 8 articles that report on the factors related to stress among university students in health courses. Based on the articles reviewed, it can be observed that university life creates an environment conducive to the development of high stress levels. Educational institutions must recognize these factors and implement effective strategies to support students' mental health.

Keywords: Stress-related illness, stress in university students, mental health.

1. INTRODUÇÃO

A pesquisa tem como perspectiva analisar os fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos de saúde, visto que, o adoecimento por estresse na universidade passou a ser um problema, principalmente na última década do século XXI. A exigência na universidade faz com que o estudante universitário enfrente uma série de mudanças e adaptações que podem levar ao surgimento de estresse. Isso, frequentemente, resulta em problemas de aprendizado e variações no rendimento acadêmico (Mondardo e Pedon, 2005, p. 160).

De acordo com Murph et al (2019), durante o início do período letivo na universidade, é comum que os estudantes sintam medo e insegurança recorrentemente, tais sentimentos tendem a diminuir conforme avançam os estudos. Porém, alguns estudantes não conseguem se encaixar dentro das experiências proporcionadas na universidade, e seus sentimentos podem evoluir para ansiedade ou depressão.

Ademais, os principais fatores de estresse na universidade, destacam-se a alta carga horária e o extenso número de disciplinas, bem como, a incerteza quanto ao

futuro profissional, as expectativas da sociedade e da instituição educacional, assim como, a pressão que os próprios estudantes colocam sobre si mesmos (Murph, et al 2019). A entrada na universidade gera aumento de responsabilidade principalmente exigida pelas atividades acadêmicas, além da preocupação com o futuro, mercado de trabalho, competitividade, menor tempo para lazer e em muitos casos, o distanciamento familiar (Silva, et al 2013).

É perceptível que o espaço universitário é um cenário fértil para o surgimento de eventos estressores, devido a demanda de carga horária e às contínuas responsabilidades. Além de que, nos cursos da área de saúde essas demandas começam a se manifestar ainda antes do ingresso no curso, que geralmente são extremamente concorridos (Guhur, et al 2010).

A acessibilidade ao Ensino Superior tem aumentado, dessa maneira, as demandas dessa fase, principalmente para aqueles que se graduam na área da saúde, requerem adaptações a novas rotinas de vida e estudo, bem como, o afastamento do ambiente familiar e a formação de novas relações interpessoais. Complementarmente, o contato direto com situações de adoecimento, dor e sofrimento faz desses estudantes uma população particularmente suscetível ao estresse (Alves, 2014).

Dessa maneira, o presente artigo visa analisar os fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos da área de saúde, visto que, a exigência no âmbito universitário faz com que o estudante enfrente uma série de mudanças e adaptações que podem levar ao surgimento de estresse bem como, as estratégias de enfrentamento que os estudantes devem criar para evitar o estresse na universidade, além dos benefícios oferecidos pelas universidades para contribuir com os fatores redutores de estresse dos estudantes. A pesquisa dispõe de uma abordagem metodológica qualitativa de caráter bibliográfico para organização e direcionamento do trabalho, na qual o principal instrumento para a coleta de dados foi a revisão bibliográfica.

2. METODOLOGIA

A pesquisa dispõe de uma abordagem metodológica qualitativa de caráter bibliográfico para organização e direcionamento do trabalho, na qual o principal instrumento para coleta de dados foi a revisão bibliográfica em revistas e livros publicados em meios eletrônicos. A busca na literatura fora realizada no Scielo (Scientific Electronic Library Online), periódico da CAPES, BDeaf, nas bases de dados da Literatura Latino-Americana, Google Acadêmico e Sci-Hub. De acordo com Cerro et. Al (2007, p.61), a pesquisa bibliográfica “constitui o procedimento básico para os estudos monográficos, pelos quais se busca o domínio do estado da arte sobre determinado tema”. Permitindo ao pesquisador acessar um determinado banco de dados e observar a presença ou ausência de elementos necessários para que o problema seja solucionado.

Serão adotados como critérios de inclusão os artigos publicados entre os anos de 2013 a 2024, no idioma português, espanhol e inglês, que abordem o tema “estresse em estudantes universitários”. Na fase de seleção foram considerados os títulos e resumos, com posterior leitura dos artigos selecionados. Foram excluídos do processo de análise os trabalhos publicados fora do período preestabelecido; artigos que não dialoguem com a temática abordada, bem como, estudos referentes e artigos que apresentam duplicidade em diferentes bases de dados.

Ademais, para afunilar a pesquisa nos meios de busca através dos periódicos, as buscas serão realizadas através de palavras-chave, pois é de suma importância a escolha cautelosa dessas palavras, assim o direcionamento e aprimoramento dos resultados poderão ser mais precisos. As palavras-chave devem capturar os principais temas, conceitos ou variáveis abordadas no estudo, sendo selecionadas com base na relevância para o tema de pesquisa proposto. As palavras-chave utilizadas no campo de busca serão: estresse de estudantes universitários, estresse de estudantes e estresse de graduandos na área da saúde.

Dos artigos selecionados, realizou-se leitura analítica, crítica e detalhada dos textos, extraindo-se deles os resultados julgados com maior pertinência para caracterizar a produção científica relacionada à temática, com o cuidado de verificar se as publicações estavam repetidas entre as diferentes bases de dados exploradas.

De acordo com Cervo et. Al (2007, p.61), a pesquisa bibliográfica constitui o procedimento básico para os estudos monográficos, pelos quais se busca o domínio do estado da arte sobre determinado tema, permitindo ao pesquisador acessar um determinado banco de dados e observar a presença ou ausência de elementos necessários para que o problema seja solucionado. Minayo (2002), retrata que a metodologia qualitativa contribui para a compreensão dos processos vivenciados pelos grupos sociais e suas percepções sobre o mundo, sendo a subjetividade arte integrante dos fenômenos sociais. Tais fenômenos são passíveis de interpretação e compreensão.

3. RESULTADOS

O estudo foi realizado a partir da análise de 8 artigos que relatam sobre os fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos de saúde. O quadro 1 apresenta os artigos analisados, comparando-os quanto ao ano de realização, título do trabalho, objetivos e conclusões.

Quadro 1 – Distribuição da produção científica acerca de fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos de saúde.

Autor(es)/Ano	Objetivos	Resultados	Conclusões
Faro et al, 2013.	Traçar a evolução conceitual do estresse.	O estresse está intimamente ligado à capacidade de adaptação e à mudança. Embora exista algum consenso a partir desse princípio, a definição do estresse permanece como um dos aspectos de maior discussão quando se busca estudar o assunto.	Evidenciar importantes informações a respeito dos modos de aplicação da teoria, trazendo à pauta as contribuições e possibilidades de cada vertente de análise.
Vieira et al, 2015	Verificar a prevalência de estresse e os fatores associados em alunos de	A prevalência de estresse foi de 63,3%.	Atividades de prevenção sejam incentivadas através da promoção de políticas institucionais

	psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil.		para que os acadêmicos desenvolvam repertório de manejo e prevenção do estresse.
Murakami et al, 2019	Detectar a presença de estresse psicológico e sintomas associados entre estudantes de diferentes cursos de graduação da área da saúde de uma mesma instituição pública	Entre os 102 estudantes dos cinco cursos estudados, a presença de estresse foi detectada em 71 (70%).	Os achados reforçam a necessidade de aumentar o conhecimento sobre esse fenômeno, o que permitirá planejamento mais adequado e maior eficácia de medidas institucionais de promoção da saúde mental dos estudantes
Fragelli et al, 2021	Identificar fatores relacionados ao estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários a partir de estudos longitudinais	Foram identificados dois grupos de fatores: 1) ambientais e/ou sociais: experiências adversas na infância, fragilidade das relações sociais e tempo de exposição às mídias eletrônicas; 2) pessoais: crenças sobre si mesmo, incapacidade de modificar auto atributos	O conhecimento das causas de estresse, ansiedade e depressão é importante para identificar estudantes em risco e planejar ações que incentivem a busca por ajuda e o desenvolvimento de habilidades para gerenciamento emocional.
Martins et al, 2021.	Analisar a saúde mental de estudantes universitários do curso de enfermagem por meio de uma revisão bibliográfica, buscando identificar quais as principais doenças mentais enfrentadas pelos estudantes de enfermagem na graduação e discorrer sobre ações de proteção e promoção de saúde	Observaram-se reações como aumento de estresse, ansiedade, diminuição na qualidade do sono, medo associadas a diminuição do rendimento geralmente por conta	A saúde mental é um aspecto que deve ser tratado com um dos pilares para o processo de ensino-aprendizagem dos estudantes do curso de enfermagem, visto que seu papel de cuidar é essencial manter-se sempre em base de equilíbrio.

	mental em estudantes universitários de enfermagem.	da ausência de uma rotina diária.	
Abacar et al, 2021	Avaliar o stress e as estratégias de coping em estudantes de uma universidade pública da região norte de Moçambique.	Revelou a predominância de sintomas de stress de natureza psicológica e diversos estressores acadêmicos, nomeadamente: sobrecarga de matéria e de trabalhos acadêmicos, dificuldades financeiras e econômicas, dificuldades na assimilação da matéria	Os achados enfatizam a necessidade de delineamento e implementação de políticas institucionais de promoção de saúde mental dos estudantes, centradas na prevenção de stress e no aconselhamento psicológico.
Paixão et al, 2021	Analisar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos e suas associações com as características sociodemográficas, académicas e de hábitos de saúde em universitários da área da saúde	Os sintomas ansiosos e depressivos foram evidenciados em 57,9% e 34,3% dos estudantes, respectivamente. Houve associação entre a depressão e horas de sono e entre a ansiedade e estado civil.	Os sintomas ansiosos foram mais prevalentes que os sintomas depressivos. Ambos não apresentaram associação com as características académicas, sugerindo que as condições sociais dos estudantes devem ser melhor investigadas.
Matarazo et al, 2022	Avaliar a prevalência de alterações na saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) de estudantes universitários da área da saúde e fatores associados em tempos de pandemia COVID-19.	Dentre os estudantes universitários avaliados, 44,85% apresentaram sinais de depressão, enquanto 55,22% de ansiedade e 71,54% de estresse.	Estudantes universitários apresentam uma elevada prevalência de alterações da saúde mental, associadas principalmente à pouca idade e ao uso de tabaco e álcool.

4. DISCUSSÃO

Os resultados derivados da revisão bibliográfica ofereceram uma perspectiva abrangente sobre o tema abordado. Pois, os fatores relacionados ao estresse entre universitários dos cursos de saúde é um fenômeno amplamente documentado. Com base nos artigos da pesquisa, pode-se perceber que a vida universitária cria um ambiente propício ao desenvolvimento de altos níveis de estresse.

O estresse pode ser entendido como um processo complexo que emerge da interação entre eventos perturbadores e as respostas do organismo. Este processo faz parte de uma síndrome geral de adaptação do indivíduo frente a estímulos agressivos, podendo provocar uma variedade de reações. O estresse se manifesta como uma condição de tensão que envolve aspectos físicos, psicológicos, mentais e hormonais, capaz de perturbar o equilíbrio funcional do corpo, reduzir a imunidade e aumentar a vulnerabilidade a doença (Faro, et al 2013). Dessa maneira, os principais atores relacionados ao estresse estão a alta carga de estudos e o rigor acadêmico, que muitas vezes exigem longas horas de estudo e preparo contínuo. Além disso, a pressão para obter boas notas e se destacar academicamente contribui significativamente para o estresse.

Segundo Labrador et al (1994), a resposta ao estresse surge de uma interação de características individuais e demandas ambientais, expressas por meio de diferenças entre o ambiente interno e externo e a percepção do indivíduo sobre a resposta. Esse processo envolve aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos que facilitam a análise e a resposta às demandas situacionais, permitindo uma adaptação rápida e eficaz. Porém, quando os limites de tolerância são ultrapassados, a eficácia desta resposta integrada pode ser comprometida, levando a possíveis distúrbios comportamentais e fisiológicos.

A Associação Americana de Psicologia (APA) descreveu a existência de três tipos de estresse, sendo eles: estresse agudo, quando o corpo é exposto a uma situação estressante e apresenta sintomas físicos; o estresse agudo episódico, apresenta o mesmo tipo de sintoma do estresse agudo, porém acontece com mais frequência; estresse crônico, está enraizado no dia a dia, os sintomas surgem em nível

elevado e contínuo, podendo causar infartos, depressão, ansiedade e até câncer (APA, 2017).

Acoplado ao estresse crônico está o estresse ocupacional, que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2007), é caracterizado pela acumulação de respostas físicas e mentais que, ao se intensificarem, evoluem para reações emocionais adversas. Dessa maneira, Cardoso et al (2019), descreve que a transição para a Universidade representa um período significativo de mudança para o indivíduo, podendo influenciar negativamente sua saúde física e mental.

Ainda sob os pensamentos de Cardoso et al (2019), os universitários estão predispostos ao desenvolvimento e desafio emocionais, como temores, angustias e frustrações, enfrentados ao longo de sua trajetória acadêmica. Essas circunstâncias podem atuar como estressores significativos, impactando profundamente a saúde dos estudantes.

Além de que, estudantes universitários da área de saúde, sofrem diversas alterações em sua rotina de adaptação e nos hábitos de vida da universidade, bem como, as atividades práticas diárias e a questão de tornar-se cuidador precoce predispõe o indivíduo à ansiedade (Shamsuddin, 2013). No âmbito do Ensino Superior, percebe-se que a saúde mental dos universitários é frequentemente desafiada por diversas situações cotidianas que exigem uma adaptação contínua, influenciando diretamente seu amadurecimento e desenvolvimento cognitivo e afetivo. Entretanto, quando tais situações coincidem com vulnerabilidades emocionais e sociais, elas podem precipitar sofrimento psíquico. Associadas às demandas acadêmicas, essas condições podem não apenas desencadear, mas também exacerbar problemas de saúde física e mental (Lacerda, 2015).

5. CONCLUSÃO

Os estudantes enfrentam desafios únicos que exigem uma abordagem abrangente ao gerenciamento do estresse. As instituições educativas devem reconhecer estes fatores e adaptar estratégias eficazes para apoiar a saúde mental dos estudantes. Isto pode incluir a prestação de serviços de apoio psicológico, o

desenvolvimento de planos de gestão do tempo, a criação de um ambiente acadêmico mais flexível e a promoção de atividades de lazer e bem-estar.

Ao abordar proativamente estes fatores, não só os níveis de stress dos estudantes das profissões de saúde podem ser reduzidos, como também o seu desempenho acadêmico, o seu bem-estar geral e, portanto, a qualidade da formação dos futuros profissionais de saúde pode ser melhorada.

6. REFERÊNCIAS

ABACAR, M. ALIANTE, G. ANTÔNIO, J. F. **Stress e estratégias de coping em estudantes universitários**. Aletheia v.54, n.2, p.133-144 jul./dez. 2021

ALVES, T.C.T.F. **Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde**. Rev Med (São Paulo). 2014;93(3):101-5. doi: [http:// dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105](http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105).

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSICOLOGIA (APA). **Estresse, seus tipos, sintomas e tratamento**. 07 de nov. 2017. Disponível em: <https://www.apa.org/estresse>. Acesso em 29 de abr. 2024.

CARDOSO, Josiane Viana; GOMES, Carlos Fabiano Munir; JUNIOR, Ronaldo José Pereira; DA SILVA, Daniel Augusto. **Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica**. Rev. enferm. UFPE on line, p. [1-7], 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/241547> Acesso em: 30 de abr. 2024.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; DA SILVA, R. **Metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007. CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA. Técnica da constelação familiar no Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro (TJRJ). Disponível em: <http://www.cnj.jus.br/component/content/article?id=84551:constelacao-familiar-e-aplicadaa-300-casos-no-rio>.

FARO, A; PEREIRA, M.E. **Estresse: Revisão Narrativa Da Evolução Conceitual, Perspectivas Teóricas e Metodológicas**. Psicologia, Saúde e Doenças, vol. 14, núm. 1, 2013, pp. 78-100 Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde Lisboa, Portugal.

FRAGELLI. T, B, O. FRAGELLI. R, R. **Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais**. Revista docência do ensino superior, vol. 11, 2021. Doi: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>.

GUHUR, M.D.L.P, Alberto, R.N, Carniatto, N. **Influências biológicas, psicológicas e sociais do vestibular na adolescência**. Roteiro 2010;35(1), 115-138.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. **Conheça 3 tipos de estresse e saiba como combatê-los**. Hospital Santa Mônica, 28 de nov. 2022. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/conheca-3-tipos-de-estresse-e-saiba-como-combate-los/>. Acesso em 29 de abr. 2024.

LABRADOR, F. J, CRESPO, M. **Evaluación del estrés**. In: Fernández-Ballesteros R. Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud. Ediciones pirámide S.A – Madrid; 1994. p. 484-529.

LACERDA, A.N de. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários**. 2015. 66 f., il. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) — Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

MATARAZO, J. G. A et al. **Fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários da área da saúde em tempos de pandemia covid-19**. Braz J Infect Dis. 2022 Sep; 26: 102491.

MARTINS, R. C. C. BRANCO, R. P. C. **Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica**. Research, Society and Development, v. 10, n. 16, e319101624079, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.24079>.

MINAYO, M.C. de S. et al. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 21 ed. Petrópolis: Vozes, 2002. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em 25 abr. 2024.

MONDARDO Anelise, H.; PEDON, Elisangela A. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. Revista de Ciências Humanas (Frederico Westphalen), n. 6, p. 159-180, 2005.

Murakami K, Panúncio-Pinto, M. P, Santos, J. L. F, Troncon, L. E. A. **Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental / Psychological stress in students from undergraduate courses in health professions: contribution to promote mental health**. Rev Med (São Paulo). 2019 mar.-abr.;98(2):108-13.

MURPH, J.J et al. (2019). **What Psychosocial Factors Determine the Physical Activity Patterns of University Students?** J. Phys Act Health, 16(5): 325-332. DOI: 10.1123/jpah.2018-0205.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **OMS coloca o estresse ocupacional como um fator social**. 07 de fev. 2007. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2007/7/oms-coloca-o-estresse-ocupacional-como-um-fator-social>. Acesso em 30 de abr. 2024.

SILVA, Dylan. R. PANOSSO, Ivana. R.; DONASON, Maria. F. **Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica de literatura**. Psicologia – Saberes & Práticas, v. 1, n. 2, p. 1-10, 2013.

SHAMSUDDIN, K. **Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students**. Asian Journal of Psychiatry. 2013. 6(4): 318–323.

VIEIRA, L. N. SCHERMANN, L. B. **Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil**. Aletheia 46, p.120-130, jan./abr. 2015