

# **O PESO INVISÍVEL DA ACADEMIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA SOBRE O IMPACTO DO STRESS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Clausio Antônio Ferreira de Melo<sup>1</sup>

Gabriele Flores Santos<sup>2</sup>

Carmem Lúcia Só Da Silva<sup>3</sup>

Jabes Vieira De Souza<sup>4</sup>

Fernanda Maria Oliveira Sousa<sup>5</sup>

## **RESUMO**

Este estudo aborda a prevalência e os fatores associados ao stress entre estudantes universitários, com foco específico nos cursos de saúde, considerando as disparidades entre países desenvolvidos e em desenvolvimento. O stress é reconhecido como um fator comum ao longo da jornada acadêmica, impactando tanto a saúde mental quanto física dos estudantes. O objetivo do estudo foi realizar uma revisão sistemática de literatura para analisar os principais domínios afetados pelo stress e entre estudantes do ensino superior na área da saúde, considerando aspectos acadêmicos, sociodemográficos e de saúde. Adicionalmente, há uma lacuna na compreensão de como o stress influencia a saúde mental em diferentes contextos socioeconômicos e educacionais. A pesquisa destaca a escassez de estudos que aprofundem essa análise, considerando não apenas as diferenças culturais e socioeconômicas, mas também a estrutura educacional dos cursos da área de saúde. Analisaram-se três plataformas de busca, revelando uma ampla quantidade de artigos relacionados ao stress em estudantes universitários. As plataformas Scielo, Google Acadêmico e ScienceDirect apresentaram 25, 15 e 27 artigos selecionados. A distribuição temporal revelou associação do stress a pandemia de COVID-19, com maior número de publicações em 2021, fato especialmente relacionado a transição para a educação à distância. A predominância do Brasil, seguindo dos Estados Unidos, possibilitou a verificação dos diferentes domínios investigados nos principais países em desenvolvimento e desenvolvidos, assim como os aspectos acadêmicos. Observou-se que o stress e sua atuação em diversos domínios da vida do estudante e a variação na percepção do stress em cada estudante, pode favorecer o desenvolvimento de problemas secundários como a ansiedade e depressão. A ênfase nas áreas de saúde mental, emocional e os desafios específicos dos cursos, como estágios obrigatórios em enfermagem, demonstram a complexidade do fenômeno do stress. Esses resultados fornecem a necessidade do desenvolvimento de ações para estratégias de intervenção mais direcionadas e contextuais, promovendo o bem-estar dos

---

<sup>1</sup>Cláudio Antônio Ferreira de Melo, Discente de Farmácia do curso da Faculdade de excelência de Itabuna (Unex/Itabuna), e-mail: clausiomelo@gmail.com

<sup>2</sup>Gabrielle Flores Santos, Discente de Enfermagem do curso da Faculdade de excelência de Itabuna (Unex/Itabuna), e-mail: floresgabrielle46@gmail.com

<sup>3</sup>Carmem Lúcia Só da Silva, Discente de Psicologia do curso da Faculdade de excelência de Itabuna (Unex/Itabuna), e-mail: carmemso@hotmail.com

<sup>4</sup>Jabes Vieira de Souza, Discente do curso de Farmácia da Faculdade de excelência de Itabuna (Unex/Itabuna), e-mail: jabes210@gmail.com

<sup>5</sup>Fernanda Maria Oliveira Sousa, Professora Orientadora da Faculdade de excelência de Itabuna (Unex/Itabuna), Biomédica, e-mail: fernanda.sousa@ftc.edu.br

estudantes universitários. O estudo destaca a necessidade contínua de pesquisa e aprofundamento para compreender e enfrentar os desafios associados ao stress nesse grupo específico.

**Palavras-chave:** carga acadêmica, depressão, ensino superior, psicológico, saúde física.

**THE INVISIBLE BURDEN OF ACADEMIA: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW ON THE IMPACT OF STRESS ON THE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS**  
**ABSTRACT**

This study addresses the prevalence and factors associated with stress among university students, with a specific focus on health courses, considering the disparities between developed and developing countries. Stress is recognized as a common factor throughout the academic journey, impacting both the mental and physical health of students. The objective of the study was to carry out a systematic literature review to analyze the main domains affected by stress among higher education students in the health area, considering academic, sociodemographic and health aspects. Additionally, there is a gap in understanding how stress influences mental health in different socioeconomic and educational contexts. The research highlights the scarcity of studies that deepen this analysis, considering not only cultural and socioeconomic differences, but also the educational structure of health courses. Three search platforms were analyzed, revealing a large number of articles related to stress in university students. The Scielo, Google Scholar and ScienceDirect platforms presented 25, 15 and 27 selected articles. The temporal distribution revealed an association between stress and the COVID-19 pandemic, with a greater number of publications in 2021, a fact especially related to the transition to distance education. The predominance of Brazil, followed by the United States, made it possible to verify the different domains investigated in the main developing and developed countries, as well as academic aspects. It was observed that stress and its impact on different areas of a student's life and the variation in the perception of stress in each student can favor the development of secondary problems such as anxiety and depression. The emphasis on the areas of mental and emotional health and the specific challenges of the courses, such as mandatory internships in nursing, demonstrate the complexity of the stress phenomenon. These results provide the need to develop actions for more targeted and contextual intervention strategies, promoting the well-being of university students. The study highlights the continued need for research and further development to understand and address the challenges associated with stress in this specific group.

**Keywords:** academic workload, depression, higher education, psychological, physical health.

## **1 INTRODUÇÃO**

A jornada pela formação acadêmica é um período desafiador para muitos estudantes universitários, repleto de pressões e adversidades. Nesse contexto, o

stress emerge como um componente comum, exercendo influência tanto na saúde mental e física, impactando no bem-estar dos estudantes. Segundo a Associação Americana de Stress, aproximadamente 80% dos estudantes universitários relatam vivenciar situações de stress em algum momento de suas trajetórias acadêmicas (APA, 2022).

Diversos estudos têm se dedicado a investigar os fatores que contribuem para o stress durante a graduação em diversos países e em vários cursos da área das ciências da Saúde (Bataineh, 2013; Borghi *et al.*, 2021; Freitas *et al.*, 2023). Entretanto, apesar do crescente interesse na saúde mental dos estudantes universitários, são escassos os estudos que aprofundam a análise sobre como o stress impacta na saúde mental desses indivíduos em diferentes regiões sociodemográficas e países desenvolvidos e em desenvolvimento (Brougham 2009). Aspecto importante, tendo em vista não apenas as diferenças socioeconômicas e culturais entre os países, mas também a estrutura de ensino e demais aspectos pedagógicos dos cursos da ciência da saúde (Herath *et al.*, 2017).

O stress representa um desafio de saúde pública em escala global, afetando pessoas ao redor do mundo e tem sido objeto de estudo e discussão em diversos contextos, uma vez que está associado a vários problemas de saúde mental e física. De acordo com uma pesquisa conduzida por Andreassi *et al.* (2018), o stress crônico pode desencadear uma série de problemas de saúde, abrangendo desde doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes até distúrbios gastrointestinais, distúrbios do sono e disfunções do sistema imunológico, entre outros. Esses problemas de saúde podem impactar de maneira significativa a qualidade de vida dos afetados e acarretar custos consideráveis para os serviços de saúde pública.

O entendimento mais aprofundado dos fatores subjacentes ao stress dos estudantes e de suas implicações na saúde física e mental permite a promoção de intervenções eficazes e estratégias preventivas para mitigar sua ocorrência e os efeitos prejudiciais associados. Como destacado por Brougham *et al.* (2009), é crucial que as instituições de ensino superior reconheçam o impacto do stress na vida dos estudantes universitários e implementem medidas para fomentar a saúde mental e o bem-estar desses indivíduos.

É importante investigar o stress e seus efeitos na saúde física e mental da população universitária, visto que o stress é um dos principais fatores de risco para diversas doenças e condições crônicas que comprometem a qualidade de vida.

Além disso, o stress pode aumentar a probabilidade de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, que são prevalentes na sociedade atual. Adicionalmente, os desafios que os países enfrentam no âmbito da saúde pública, incluindo altas taxas de doenças crônicas e questões relacionadas à saúde mental. Portanto, é essencial compreender os fatores que contribuem para o stress, a fim de desenvolver intervenções eficazes para a prevenção e o tratamento desse problema de saúde. A compreensão do impacto do stress na saúde mental e bem-estar podem orientar políticas públicas e programas de prevenção e tratamento adequados, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos indivíduos afetados (Barbosa *et al.*, 2021).

O presente estudo possui como hipóteses: (i) Os níveis e fatores para o stress e o seu enfrentamento apresentam variações em estudantes universitários de países desenvolvidos e em desenvolvimento devido a uma combinação de fatores acadêmicos, socioeconômicos e de saúde pública; e (ii) As estratégias de intervenção, psicológicas e farmacológicas, variam entre os países devido a diferenças culturais, acesso a recursos de apoio e abordagens educacionais. Desta forma, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática de literatura para analisar os principais fatores e níveis de stress entre os estudantes do ensino superior dos cursos de saúde de países desenvolvidos e em desenvolvimento, considerando aspectos acadêmicos, socioeconômicos e de saúde e desenvolver estratégias interdisciplinares de intervenção.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo se insere no campo das ciências da saúde, sendo conduzido por meio da metodologia de revisão sistemática da literatura, empregando uma abordagem que combina aspectos qualitativos e quantitativos. Seguindo as diretrizes metodológicas delineadas por Galvão e Ricarte (2019), foram estabelecidas etapas que incluíram a formulação de questões de pesquisa, a seleção de bases de dados bibliográficos relevantes, a definição de estratégias de busca, a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, bem como a organização e análise dos dados obtidos. Três questões principais nortearam o presente estudo: (i) Como as plataformas de busca e indexadores da bibliografia nacional e internacional indicam as fontes literárias sobre o impacto do stress na saúde mental

e bem-estar de estudantes de graduação? (ii) Quais são os principais aspectos e fatores indutores de stress em estudantes de graduação e os principais domínios afetados? (iii) Existe variação entre o nível de stress ou as características indutoras basais para esse fenômeno entre países desenvolvidos e em desenvolvimento?

Os *strings* de busca foram: Opção 1: ([Stress] OU [Estressores] OU [Estresse]) E ([Estudantes de graduação] OU [Graduandos] OU [Ensino Superior]); Opção 2: ([Stress] OU [Stressors]) E ([Undergraduate Students] OU [Undergraduates] OU [Higher Education]).

A pesquisa bibliográfica de artigos científicos foi conduzida de forma eletrônica, abrangendo as seguintes bases de dados: Scielo (<https://scielo.org/>) e ScienceDirect (<https://www.sciencedirect.com/>). Além disso, também foram realizadas buscas no Google Scholar (<https://scholar.google.com/>) até a 4ª página de resultados. A seleção de artigos utilizados como referência para análise restringiu-se a artigos completos e artigos de revisão, desde que estivessem disponíveis em sua forma integral.

Para a seleção de referências foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: (i) artigos de revistas indexadas, (ii) artigos publicados entre os anos de 2010 a 2023, (iii) artigos cujo público-alvo foi estudantes de graduação de curso das ciências da saúde e (iv) artigos redigidos em português ou inglês. Já os critérios de exclusão foram: (i) Artigos que não estejam disponíveis em sua forma integral na base de dados e (ii) artigos que tratam sobre outros problemas para a saúde mental sem relacionar-lo com stress. O processo de seleção dos estudos primários foi realizado por meio da leitura do resumo/abstract dos artigos, o qual foi utilizado como base para a seleção primária, seguindo os critérios de inclusão e exclusão.

A análise dos dados foi realizada primariamente utilizando a estratégia de extração de informação, com a tabulação das seguintes informações (quando houver): Auto/ano; País; Curso do público-alvo; Indutores de stress, Nível de stress (se houver); Domínio afetado pelo stress; Aspectos farmacêuticos (se houver) e Proposta de intervenção (se houver). A sumarização dos resultados foi realizada por meio da análise estatística descritiva dos parâmetros qualitativos e quantitativos com o uso do *software* MS Excel.

### **3 RESULTADO E DISCUSSÃO**

Para a revisão sistemática utilizou-se três plataformas de busca de dados para seleção de artigos relevantes ao tema abordado. Na plataforma Scielo encontrou-se o total de 388 artigos, dos quais 25 foram selecionados para a análise de dados após o crivo dos critérios de exclusão e inclusão. Na plataforma de busca Google Acadêmico, identificou-se 80 artigos, investigando até a quarta página, sendo selecionados 15 deles para a análise dos dados. Por outro lado, o ScienceDirect resultou no maior número, 9.424 artigos, dos quais 27 foram selecionados para a análise.

A avaliação da distribuição percentual dos anos de publicação dos artigos selecionados para a análise destaca que 2021 foi o ano mais representativo em termos de produção científica sobre o tema, representando 26.32% do total, indicando uma concentração substancial de eventos ou dados associados a esse período. Logo em seguida, o ano de 2022 representou 23.68%, sugerindo a continuidade na relevância dos últimos anos. Notavelmente, o ano de 2020 também se destaca, respondendo por 18.42%. Essas porcentagens fornecem ideias valiosas sobre a distribuição temporal dos dados, enfatizando a importância de períodos específicos ao longo do tempo. Para a observação do quantitativo das publicações de ampla análise contendo os termos "Stress" e "Estudantes de Graduação" observou-se a tendência crescente de publicações desde 2010 até 2020, mas com crescimento representativo nos anos 2021 a 2023 na plataforma ScienceDirect e no período de 2021 a 2022 na plataforma Google Acadêmico (Figura 1).

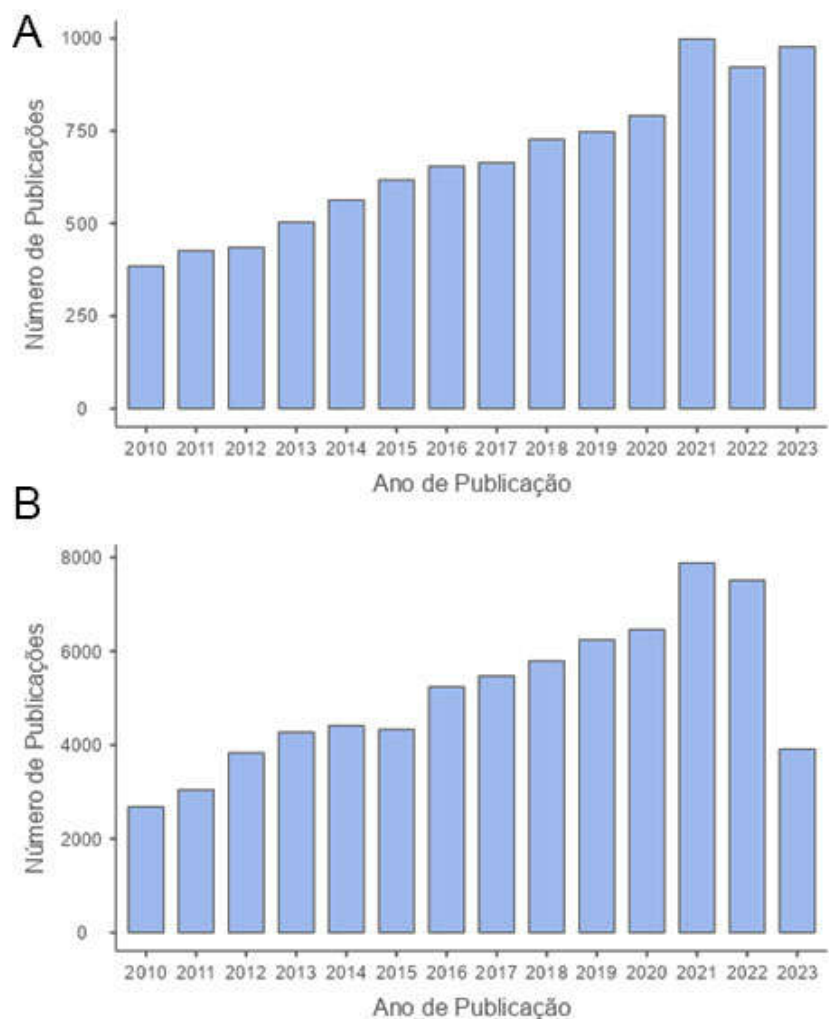


**Figura 1.** Publicações em cada ano de 2010 a 2023 considerando as palavras "Stress" e "Estudantes de Graduação" para a busca na plataforma ScienceDirect (A) e Google Acadêmico (B).

Baseando-se nos anos de publicação e seu quantitativo para os principais termos associados a essa revisão sistemática observa-se na associação entre a pandemia de COVID-19 e o aumento do stress em estudantes de graduação a partir do início de 2020. A transição abrupta da vivência presencial para a educação a distância durante a pandemia gerou um aumento significativo no stress acadêmico. A mudança nos hábitos de estudo, tornando-se predominantemente online em diversos países na citada época, trouxe desafios como a adaptação a novas tecnologias, a falta de interação direta e a gestão autônoma do tempo (Souza *et al.*, 2022). Estudantes enfrentaram dificuldades na manutenção da motivação e na criação de ambientes propícios ao aprendizado, contribuindo para um cenário de stress adicional. Compreender e abordar esses desafios tornou-se crucial para

promover o bem-estar dos estudantes nesse contexto de transformações educacionais (Silva *et al.*, 2023).

A análise dos termos mais representativos nos títulos dos trabalhos possibilitou a produção de uma nuvem de palavras, na qual se destacam elementos cruciais associados ao contexto acadêmico e de saúde sobre a temática deste estudo (Figura 2). As palavras "depressão", "stress" e "ansiedade" emergem como protagonistas, indicando que os aspectos patológicos relacionados as experiências e desafios enfrentados pelos estudantes de graduação se relacionam por meio da possibilidade do stress induzir diversos uma gama de alterações na saúde dos estudantes. Além disso, os termos "impacto" e "saúde" reforçam a ênfase nas questões de bem-estar mental, físico e social dos estudantes como ênfase comumente observada. A representação dos cursos de "enfermagem" e " medicina", indicam que ambos foram os principais observados em termos quantitativos apontando para maior atenção para os estudantes destes cursos pelos estressores intrínsecos a grade curricular, por exemplo, a vivência em estágios obrigatórios em ambiente hospitalar. Os termos "sintomas" e "comparação" apontam para uma abordagem específica, indicando uma atenção especial aos sintomas e experiências na área da saúde, com um olhar comparativo entre diferentes variáveis para a detecção de fatores inerentes a vida acadêmica nos cursos de saúde (Silveira *et al.*, 2021). Desta forma, foi constatada pela observação da nuvem de palavras a relevância das dimensões emocionais e de saúde dos estudantes, evidenciando temas centrais abordados nos trabalhos analisados.

De maneira geral, é comum observar que as avaliações e exames geram considerável estresse nos estudantes dos cursos de saúde. No entanto, no contexto específico da enfermagem, identifica-se que o principal fator de estresse está associado à expectativa para o estágio curricular obrigatório. O período de estágio implica não apenas na aplicação prática do conhecimento adquirido, mas também na responsabilidade de lidar diretamente com situações clínicas e pacientes, tornando a preparação para esse estágio um ponto crítico para os estudantes de enfermagem (Kristen, 2018; Liao *et al.*, 2023).



uma abordagem pedagógica mais inovadora são comuns nesses contextos. Em contraste, países em desenvolvimento muitas vezes enfrentam desafios como falta de recursos financeiros, infraestrutura educacional precária e escassez de profissionais qualificados. Essas disparidades podem contribuir para níveis mais elevados de estresse entre estudantes em países em desenvolvimento, pois enfrentam obstáculos adicionais em sua jornada educacional. O estresse pode ser agravado pela pressão de alcançar padrões educacionais mais elevados em um ambiente menos propício, exacerbando as disparidades entre os sistemas educacionais globais (Bartolin, 2007; Hanushek; Woessmann, 2016).

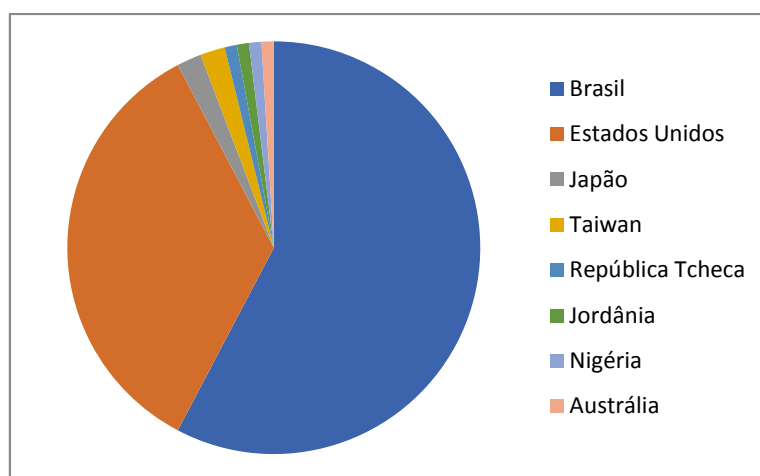


**Figura 3.** Distribuição do quantitativo de trabalhos selecionados em relação ao país cujo público-alvo é investigado.

Os trabalhos analisados abordaram temas relacionados a diferentes cursos da área de saúde em cada país avaliado (Tabela 1). A categoria de artigos de cursos generalistas inclui trabalhos cujo público-alvo foram diversos cursos a área de saúde de maneira ampla, sem se restringir a uma especialidade, representando 47,22% do total de trabalhos analisados. Foram selecionados trabalhos específicos para cursos individuais, com destaque para Medicina com 22,22%, Enfermagem que compreendeu 18,52% das pesquisas, seguido por Odontologia com 8,33%. Fonoaudiologia, Nutrição e Farmácia representaram cada uma parcela menor da amostra, destacando a diversidade de enfoques dentro do âmbito da saúde. Essa variedade de pesquisas contribui para uma compreensão mais holística e especializada das questões relevantes a cada curso específico.

**Tabela 1.** Países, estudantes dos respectivos cursos de graduação da área de saúde e domínio afetado pelo stress.

| <b>País</b>     | <b>Curso de Graduação</b>                                                                   | <b>Domínio afetado</b>                                                                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Brasil          | Cursos generalistas, Enfermagem, Medicina, Fonoaudiologia, Nutrição, Odontologia e Farmácia | Psicológico, Mental, Emocional, Psiquiátrico, Físico, Psicológica, Fisiológico, Comportamentais, Social, Sociodemográfico e Acadêmico |
| Estados unidos  | Cursos generalistas, Enfermagem, Medicina, Odontologia e Nutrição                           | Psicológicos, Mental e Física                                                                                                         |
| República checa | Farmácia                                                                                    | Psicológico e Física                                                                                                                  |
| Jordânia        | Cursos generalista                                                                          | Psicológico                                                                                                                           |
| Nigéria         | Cursos generalista                                                                          | Mental                                                                                                                                |
| Austrália       | Enfermagem                                                                                  | Mental                                                                                                                                |
| Japão           | Cursos generalista e Odontologia                                                            | Psicológico                                                                                                                           |
| Taiwan          | Odontologia                                                                                 | Psicológico                                                                                                                           |

Foi observada a distribuição dos cursos de graduação nos artigos analisados na área de saúde em diferentes países, indicando que no Brasil, 10% dos artigos abordam diversos cursos, sendo classificados como generalistas. Já o curso de Enfermagem representou 3%, Medicina (6%), Odontologia (2%), Fonoaudiologia (1%), Nutrição (1%), e Farmácia (1%). Um artigo com diversos curso foram observados na Jordânia e Nigéria, bem como Enfermagem na Austrália. Nos Estados Unidos, a Nutrição tem 1%, enquanto a Enfermagem representa 7%, Saúde 8%, e Odontologia 1%. Japão e Taiwan foram relacionados a um único artigo comparativo entre os países focando-se no curso de Odontologia.

Os resultados revelam a predominância do efeito do stress no domínio Psicológico, seguindo para a Saúde Mental, ambos podem ser interpretados como domínios equivalentes (Tabela 1). Já os efeitos dos estressores no domínio Físicos e Psicológicos também foram mencionados, assim como na Qualidade de Vida, evidenciando a preocupação com o bem-estar geral. A referência a fatores emocionais, comportamentais e sociais também foi identificada em termos relacionados a domínios Sociais, Fatores Emocionais, Fisiológicos e Comportamentais. Adicionalmente, observou-se o efeito do stress nos domínios Sociodemográficos e Acadêmicos, indicando que o mesmo pode afetar parâmetros que se sobrepõe aos aspectos de Saúde Mental e Fisiológica. Esses achados indicam uma ênfase nas dimensões psicológicas e emocionais no contexto da

discussão sobre stress, refletindo a importância atribuída a esses aspectos no entendimento e abordagem do stress (Freitas *et al.*, 2023).

Foi observada uma tendência geral de abordagem do stress com foco nos aspectos psicológicos e/ou mental em ambas categorias de desenvolvimento dos países (Tabela 1). Os países desenvolvidos, como Estados Unidos, Japão, República Checa e Austrália, e em desenvolvimento, como Brasil, Jordânia e Nigéria. A prevalência do efeito do stress no domínio Psicológico em diversos artigos sugere uma ênfase comum na dimensão mental e emocional do stress em ambas as categorias de países. No entanto, é interessante notar que o Brasil apresenta uma diversidade maior de termos associados ao stress, incluindo Saúde Mental, Emocional, Psiquiátrica, Fisiológico e até Acadêmico, indicando uma possível abordagem mais abrangente e contextualizada do tema. Já nos Estados Unidos, observa-se uma abordagem direta no que se refere aos efeitos do stress no domínio Psicológico, sugerindo uma abordagem mais específica dessa dimensão do stress. Essas diferenças podem refletir variações culturais, acadêmicas e de pesquisa entre os contextos de saúde mental desses países. Os efeitos do stress e demais questões psicológicas tem revelado uma pequena procura pelos serviços de saúde, pois as pressões acadêmicas são julgadas pelos estudantes como temporárias não recebendo a devida atenção, sendo os serviços de saúde subutilizados (Kukoyi *et al.*, 2022).

#### **4 CONCLUSÕES**

A revisão sistemática realizada utilizando três plataformas de busca de dados para selecionar artigos relevantes sobre o impacto do stress na saúde mental de estudantes universitários possibilitou observar a distribuição dos anos de publicação revelou uma concentração significativa de pesquisas em 2021, indicando um aumento substancial no interesse e na produção científica sobre o tema. A observação das publicações ao longo dos anos também evidenciou o crescente interesse nas plataformas ScienceDirect e Google Acadêmico, especialmente nos anos de 2021 a 2023. Esse aumento pode refletir a crescente preocupação com a saúde mental dos estudantes, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19.

A associação entre a pandemia de COVID-19 e o aumento do stress em estudantes de graduação foi destacada como um tema recorrente nos artigos analisados. A transição abrupta para a educação à distância e os desafios associados a essa mudança foram identificados como causadores significativos de estresse acadêmico. A nuvem de palavras gerada a partir dos termos mais representativos nos títulos dos trabalhos corroborou a ênfase em aspectos patológicos, como depressão, estresse e ansiedade, além de destacar a relevância das dimensões emocionais e de saúde dos estudantes.

A distribuição geográfica das pesquisas indicou uma predominância de estudos conduzidos no Brasil e nos Estados Unidos, refletindo a diversidade geográfica das fontes de pesquisa. Além disso, a análise dos cursos de graduação abordados nos artigos evidenciou a importância de considerar as particularidades de cada curso, com destaque para Medicina e Enfermagem.

A abordagem predominante do stress nos aspectos psicológicos em ambos os países desenvolvidos e em desenvolvimento sugere uma preocupação com a dimensão mental e emocional do stress. No entanto, as diferenças nas palavras-chave utilizadas e na diversidade de termos associados ao stress no Brasil indicam uma possível abordagem mais abrangente e contextualizada desse tema.

Este estudo proporcionou uma visão abrangente das pesquisas sobre o impacto do stress na saúde mental de estudantes universitários, destacando a relevância crescente desse tópico. Os resultados ressaltam a necessidade contínua de compreender e abordar as complexidades do stress acadêmico, fornecendo ideias para orientar futuras pesquisas e intervenções destinadas a promover o bem-estar dos estudantes universitários.

## 5 REFERÊNCIAS

ANDREASSI, J. L., BERTOLDI, A. D., DE AZEVEDO, M. R., DE MATOS, E. P., & CAMARGO, M. D. Stress e sua associação com fatores sociodemográficos, qualidade de vida e morbidades: estudo transversal em adultos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, 1271-1282, 2018.

APA. Stress in America 2022: Stress and the college experience. **American Psychological Association**. 2022.  
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/stress-college-experience.pdf>

BARBOSA, F. T., MARCON, S. R., & MELO-SILVA, L. L. Stress e sua relação com a saúde mental de estudantes universitários brasileiros. **Revista de Psicologia**, v. 12, n. 1, 34-45, 2021.

BATAINEH, Z. B. Academic Stress Among Undergraduate Student: The case of Education Faculty at King Saud University. **Internationa lInterdisciplinary Journal of Education**, v. 2, 2013.

BERTOLIN, J. C. G. Indicadores em nível de sistema para avaliar o desenvolvimento e a qualidade da educação superior brasileira. **Avaliação (Campinas)**, v. 12, n. 2, 309–31, 2007.

BORGHI, F.; ROCHA-TELES, C. M.; MCFADDEN, S. K.; DA SILVA, P. C.; SOUZA, A. L.; GRASSI-KASSISSE, D. M. The influence of the academic exams routine on the perceived stress, resilience and salivary cortisol in Brazilian pharmacy undergraduate students. **Personality and Individual Differences**, 179, 110928, 2021.

BROUGHAM, R. R.; ZAIL, C. M.; MENDOZA, C. M.; MILLER, J. R. Stress, sex differences, and coping strategies among college students. **Current Psychology**, v. 28, n. 2, p. 85-97, 2009.

FREITAS, P. H. B., MEIRELES, A. L., RIBEIRO, I. K. S., ABREU, M. N. S., PAULA, W. DE, CARDOSO, C. S. Sintomas de depressão, ansiedade e stress em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. n. 31, e3886, 2023.

GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M. Revisão Sistemática da Literatura: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da Informação**, v. 6, n. 1, p. 57–73, 2019.

HANUSHEK, E. A.; WOESSMANN, L. The Role of Education Quality for Economic Growth. **World Bank Policy Research Working Paper**, n. 4122. 2016.

HERATH, C.; ZHOU, Y.; GAN, Y.; NAKANDAWIRE, N.; GONG, Y.; LU, Z. A comparativ estudy of interprofessional education in global healthcare: A systematic review. **Medicine (Baltimore)**. n. 96, v. 38, e7336. 2017.

KRISTEN, M. The Effects of Peer Mentoring on the Stress Levels of Nursing Students. **ERIC**, ED587667. 2018.

KUKOYI, O. et al. Factors affecting the utilization of mental health services among undergraduate students in a Nigerian University. **Heliyon**.v. 8, n. 11, e11476, 2022.

LIAO, S-R. et al. Perceived stress and career planning awareness of Japanese and Taiwanese undergraduate dental hygiene students. **J Dent Sci**. v. 18, n. 3, 1094-1102, 2023.

SILVA, T. C.; CARVALHO, P. L.; SAITO, K.; ANDRADE, W. A.; MEDEIROS, J. M. F. The impact of covid-19 on undergraduate dental students and the perspective of resuming face-to-face activities. **Revodontol UNESP**. v. 52, e20230010, 2023.

SILVEIRA, G. E. L.; VIANA, L. G.; SENA, M. M.; ALENCAR, M. M. S. C.; SOARES, P. R. A. L.; AQUINO, P. S. et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta paulenferm**.v. 35, eAPE00976, 2022.

SOUZA, G. F. A.; SOUZA, G. F. A.; ALVES, A. C. S.; CORDEIRO, A. L. N.; CARVALHO M DE SO, COSTA GOLP da, et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. **Rev bras educ med**.v. 46, n. 3, e109, 2022.

## ANEXO I

Base de dados utilizada na pesquisa

### Scielo

CAMPOS, I. F. DE S, et al. Síndrome Do Impostor E Sua Associação Com Depressão E Burnout Entre Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46. 2, 2022.

CATARUCCI, F. M, et al. “Uma Estratégia de Redução Do Estresse Entre Estudantes Médicos.” **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44. n. 3, e104; 2020.

CATARUCCI, F.M, et al. “Empatia Em Estudantes de Medicina: Efeitos de Um Programa de Gerenciamento Do Estresse.” **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46. n. 2, 2022.

COELHO, L. DA S, et al. “Are Symptoms of Depression and Anxiety in Nursing Students Associated with Their Sociodemographic Characteristics?” **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74. s. 3, 2021.

COSTA, D. S. DA et al. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira De Educação Médica**, v. 44, n. 1, e040, 2020.

COSTA, G. P. O, et al. “Enfrentamentos Do Estudante Na Iniciação Da Semiologia Médica.” **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42. n. 2, 2018.

COSTA, M. P. DA et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paul Enferm.** v. 34, 2021.

COSTA, D. S. DA et al. “Sintomas de Depressão, Ansiedade E Estresse Em Estudantes de Medicina E Estratégias Institucionais de Enfrentamento.” **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44. n. 1, 2020.

FREITAS, P. H. B. et al. Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impacton quality of life. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** v 31: e3885. 2023.

KAM, S.X. L, et al. Estresse Em Estudantes Ao Longo Da Graduação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43. s. 1, 246–253, 2019.

LACERDA, M.Set al. Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares e qualidade de vida de ingressantes da graduação de enfermagem. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 43, e20210066. 2022

LIMA, S. O, et al. Prevalência Da Depressão Nos Acadêmicos Da Área de Saúde. **Psicologia: Ciência E Profissão**, v. 39. e187530, 1-14, 2019.

MALHEIROS, P. C. et al. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 01, 2023.

MENEZES, D. P. F. et al. Peer mentoring como estratégia de acolhimento ao estudante e adaptação ao método PBL. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 01, 2021.

MOUTINHO, I. L. D. et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 63, n. 1, 2017.

PIRES, A. M. F. S. et al. Qualidade de Vida de Acadêmicos de Medicina: Há Mudanças durante a Graduação?. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 04, 2020.

ROCHA, A. M. C. et al. Tratamento Psíquico Prévio ao Ingresso na Universidade: Experiência de um Serviço de Apoio ao Estudante. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 03, e077, 2020.

SILVA, K. K. M. da et al. Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, 2020.

SILVA, M. A. M. da et al. [ARTIGO RETRATADO] Percepção dos Professores de Medicina de uma Escola Pública Brasileira em relação ao Sofrimento Psíquico de Seus Alunos. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, 584-593, 2017.

SILVA-FERREIRA, A.V, et al. Internacionalização Do Ensino Superior E Os Impactos Da Imigração Na Saúde Mental de Estudantes Internacionais. **Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior (Campinas)**, v. 24. n. 3, 594–614, 2019

SILVEIRA, G. E. L. et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, eAPE00976, 2020.

SOUZA, G. F. A. et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 3, e109, 2022.

### Google Acadêmico

BENETON, E. R.; SCHMITT, M.; ANDRETTA, I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Revista da SPAGESP**, v. 22, n. 1, 145-159, 2021.

CESTARI, V. R. F., et al. "Estresse Em Estudantes de Enfermagem: Estudo Sobre Vulnerabilidades Sociodemográficas E Acadêmicas." **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 30. n. 2, 190–196, 2017.

COSTA, A. L. S. Estresse em estudante de enfermagem: construção de fatores determinantes. **REME – Rev. Min. Enf.** v. 11, n. 4, 414-419, 2007.

DEMENECH, L. M., et al. "Estresse Percebido Entre Estudantes de Graduação: Fatores Associados, a Influência Do Modelo ENEM/SiSU E Possíveis Consequências Sobre a Saúde." **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72. 19-28, 2023.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, Depressão E Estresse Em Estudantes Universitários: O Impacto Da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, v. 37. e200067, 2020.

MARQUES, C. P.; GASPAROTTO, G. S.; COELHO, R. W. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. **SALUSVITA**, v. 34, n. 1, 99-108, 2015.

OLIVEIRA, E. S. et al. Stress and health risk behaviors among university students. **Rev Bras Enferm.** v. 73, n. 1, e20180035, 2020.

ROVIDA, T. A. S. et al. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia. **Rev. ABENO.** v.15, n.3, 26-34, 2015.

SAHÃO, F.T.; KIENEN, N. Adaptação e Saúde Mental do Estudante Universitário: Revisão Sistemática da Literatura. **Psicologia Escolar E Educacional**, v. 25, n. 2021.

SANTIAGO, M. B. et al. Índices de Depressão, Ansiedade E Estresse Entre Estudantes de Enfermagem e Medicina Do Acre. **Revista Psicologia, Diversidade E Saúde**, v. 10. n. 1, 2021.

SANTOS, F. S., et al. "Estresse Em Estudantes de Cursos Preparatórios E de Graduação Em Medicina." **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 2, 194–200, 2017.

SANTOS, M. M. S., et al. "Avaliação Do Nível de Estresse E Perfil Social de Estudantes de Pós-Graduação Da Área Da Saúde." **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, 5 2020.

TORQUATO, J. et al. Avaliação Do Estresse Em Estudantes Universitários Assessment of the Stress in Academics. **Revista Científica internacional.** v. 3, n. 14, 140-154. 2010.

### ScienceDirect

AL-DWAIKAT, T. N., et al. The relationship between social networking sites usage and psychological distress among undergraduate students during COVID-19 lockdown. **Heliyon**, v. 6, n. 12, e05695. 2020.

ALOUFI, M. A., et al. Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. **Nurse Education Today**, v. 102, 104877, 2021.

BRAGG, S. W. Positive educational impact of mandatory student teaching sessions. **American Journal of Pharmaceutical Education**, v. 75, n. 9, 2011.

CHING, S. S. Y., et al. Stressors and coping of nursing students in clinical placement: A qualitative study contextualizing their resilience and burnout. **Nurse Education in Practice**, v. 42, 2020.

CHISHOLM-BURNS, M. A. et al. Development of an Instrument to Measure Academic Resilience Among Pharmacy Students. **American Journal of Pharmaceutical Education**, v. 83, n. 6, 6896, 2019.

CREGO, A. et al. Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. **J Dent Educ**, v. 80, 165e72, 2016.

ELANI, H. W. et al. A systematic review of stress in dental students. **J Dent Educ**, v. 78, 226e42, 2014.

GURKOVÁ, E.; ZELENÍKOVÁ, R. Nursing students' perceived stress, coping strategies, health and supervisory approaches in clinical practice: A slovak and czech perspective. **Nurse Education Today**, v. 65, 4-10, 2018.

KACHATUROFF, M., et al. Effects of peer-mentoring on stress and anxiety levels of undergraduate nursing students: An integrative review. **Journal of Professional Nursing**. 2019. doi:10.1016/j.profnurs.2019.12.007.

KARAMAN, M. A.; WATSON, J. C. Examining associations among achievement motivation, locus of control, academic stress, and life satisfaction: A comparison of U.S. and international undergraduate students. **Personality and Individual Differences**, v. 111, 106–110. 2017.

LABRAGUE, M., et al. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. **Journal of Mental Health**, 1-10. 2016.

LIAO, S.-R., et al. Perceived stress and career planning awareness of Japanese and Taiwanese undergraduate dental hygiene students. **Journal of Dental Sciences**, v. 18, n. 3, 2023.

NODA, T., et al. A cross-sectional study of the psychological impact of the COVID-19 pandemic on undergraduate and graduate students in Japan. **Journal of Affective Disorders Reports**, v. 6, 2021.

PAIDIPATI, C. P., et al. Understanding the mediated relationship between moral distress, depression, and suicide risk in undergraduate nursing students. **Nurs Outlook**, v. 71, n. 3, 101966, 2023.

PATTEN, E. V.; VATERLAUS, J. M. Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress in Undergraduate Dietetics Students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 53, n. 1, p. 67–74, 2021.

RIBEIRO, F. M. S. et al. Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. **Rev Latino-Am Enfermagem**, v. 28, e3209, 2020.

SHABAN, I. A.; KHATER, W. A.; AKHU-ZAHEYA, L. M. Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. **Nurse Education in Practice**, v. 12, n. 4, 204. 2012.

SLATYER, S. et al. Barriers and enablers to retention of Aboriginal Diploma of Nursing students in Western Australia: An exploratory descriptive study. **Nurse Education Today**, v. 42, 17-22, 2016.

SMITH, G. D., et al. The impact of COVID-19 on stress and resilience in undergraduate nursing students: A scoping review. **Nurse Education in Practice**, v. 72, 2023.

STOFFEL, J. M.; CAIN, J. Review of grit and resilience literature within health professions education. **Am J Pharmaceut Educ**, v. 82, 6150, 2018.

TRIPSKA, K.; DRAESSLER, J.; POKLADNIKOVA, J. Heart rate variability, perceived stress and willingness to seek counselling in undergraduate students. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 160, 2022.

URBAN, R. W., et al. Relationships Among Stress, Resilience, and Incivility in Undergraduate Nursing Students and Faculty During the COVID-19 Pandemic: Policy Implications for Nurse Leaders. **Journal of Professional Nursing**, 2021. doi:10.1016/j.profnurs.2021.08.011.

WITRY, M. J.; LAFEVER, M. G. U. A Narrative Review of Medication Adherence Educational Interventions for Health Professions Students. **American Journal of Pharmaceutical Education**, v. 81, n. 5, 2017.

YAMASHITA, K.; SAITO, M.; TAKAO, T. Stress and coping styles in Japanese nursing students. **International Journal of Nursing Practice**, v. 18, n. 5, 489-496, 2012.