

ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Josiane Viana da SILVA – *josiane.jv11@gmail.com*

Daniel Augusto da SILVA - *daniel.augustoo@live.com*

RESUMO:

O estresse é uma reação do organismo decorrentes de alterações psicofisiológicas que afeta todo o organismo mediante a situações de confrontos que indaguem o medo, irritação, excitação ou confusão. Ele é caracterizado por um extenso processo bioquímico instalado quando o indivíduo se depara com o estressor. Os sintomas surgem conforme a predisposição genética de cada indivíduo, atrapalhando a qualidade de vida e bem-estar do ser humano. Parte-se do princípio que atualmente muitos estudantes do ensino superior possuem jornadas extensas e cansativas, devido ao fato de que em sua maioria os mesmos trabalham, estudam e possuem afazeres pessoais, assim desencadeando irritação, impaciência, desmotivação, queda de produtividade, entre outros sintomas. Trata-se de uma pesquisa de levantamento, exploratória, descritiva, de abordagem quantitativa, realizada com 462 estudantes universitários de uma instituição do interior paulista, com aplicação de questionário semiestruturado e Escala de Estresse Percebido. Os dados foram analisados com uso de análise estatística descritiva e instruções respectivas para análise do instrumento utilizado. Considerando que a Escala de Estresse Percebido permite pontuação de 0 a 56, os participantes revelaram uma média de estresse de 25,8. E, ainda, 228 (49,4%) dos estudantes apresentaram escore para nível de estresse acima da média de todos os participantes, que foi de 25,8. Assim, é possível observar que os estudantes vivenciam o estresse. Deve-se reforçar que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos.

PALAVRAS-CHAVE: estudantes; universitários; graduação; estresse; estressor

ABSTRACT:

Stress is a reaction of the organism resulting from psychophysiological changes that affects the whole organism through situations of confrontations that investigate fear, irritation, excitement or confusion. It is characterized by an extensive biochemical process installed when the individual is faced with the stressor. The symptoms arise according to the genetic predisposition of each individual, disrupting the quality of life and well-being of the human being.

It is assumed that many students of higher education today have long and tiring days, due to the fact that most of them work, study and have personal affairs, thus triggering irritation, impatience, demotivation, falling productivity, among others symptoms.

This is a survey, exploratory, descriptive, quantitative approach, conducted with 462 university students from an institution in the interior of São Paulo, with application of semi-structured questionnaire and Perceived Stress Scale. The data were analyzed using descriptive statistical analysis and respective instructions for analysis of the instrument used.

Considering that the Perceived Stress Scale allows scores from 0 to 56, the participants revealed an average stress of 25.8. And, 228 (49.4%) of the students presented a score for stress level above the average of all participants, which was 25.8.

Thus, it is possible to observe that students experience stress.

We must report that college students go through times of change, development, frustration, growth, and anguish. Thus, the environment that would contribute to the building of professional training knowledge sometimes becomes the trigger of pathological disorders.

KEYWORDS: students; college students; university graduate; stress; stressor.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa abordou a ocorrência de estresse em estudantes universitários de uma instituição de educação superior no interior paulista.

O estresse é um dos fatores que pode prejudicar a homeostase interna do indivíduo e conseqüentemente afetar sua qualidade de vida. Havendo imposição para necessidade de adaptações a mudanças, o corpo deverá responder de alguma forma, e, a esta resposta do corpo, denomina-se estresse (ANDREWS, 2003).

Ainda, o estresse é uma reação do organismo que ocorre frente à situação que exija o máximo de esforço, além do que o mesmo pode aguentar, ou seja, além do seu limite e estratégias de coping mal-

empregadas, podem culminar em agravamento da situação. Sendo que o estresse pode dificultar a sensação de bem-estar, qualidade de vida do ser humano e saúde (SELYE, 1936).

A causa do estresse por estar ligada a múltiplos acontecimentos, fatores ou estímulos, provenientes de ordem fisiológica ou psicológica, e recebem o nome de estressores, que atuarão de diferentes modos em cada indivíduo, devido características internas e/ou externas específicas de cada um (LEWIS et al., 2013).

Os estressores podem ser advindos do meio externo (como frio e calor), do ambiente social (como o trabalho insalubre) e do mundo interno (como as alegrias, os medos e angústias). Quando ocorre após o esforço em adaptação e há sensação de realização pessoal é dito eustresse. Quando, porém, ocorre quando há rompimento do equilíbrio biopsicossocial por uma sobrecarga ou falta de esforço, ocorrendo manifestações de doença é chamado distress (CATALDI, 2002).

Todas as regiões do corpo são influenciadas pelos acontecimentos na mente do indivíduo, e, o estresse exerce efeito sobre a mente de forma grande, o que, conseqüentemente, resulta em efeito significativo na saúde e bem-estar (LEWIS et al., 2013).

O estresse fisiológico é uma adaptação normal; quando a resposta é patológica, em indivíduo mal adaptado, registra-se uma disfunção, que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves, mas, no mínimo agrava as já existentes e pode desencadear aquelas para as quais a pessoa é geneticamente predisposta (SELYE, 1936).

O estresse possui quatro fases, sendo essas representadas abaixo conforme suas características (LIPP, 2004).

A primeira fase se refere a fase de alerta. É a primeira fase e se caracteriza pela produção de adrenalina, e inicia-se a reação de luta ou fuga. Quanto aos sinais e sintomas, haverá dificuldade em dormir de forma muito acentuada em consequência do aumento da adrenalina presente na corrente sanguínea, aumento da libido, grande produtividade e criatividade no trabalho, tensão muscular, taquicardia, sudorese, anorexia, tensão mandibular, dispneia, euforia, irritabilidade (LIPP, 2004; LEWIS et al., 2013).

A próxima fase é a fase de resistência. Nesta fase o indivíduo ainda se encontra exposto ao agente estressor, porém, já foram mobilizadas reservas fisiológicas para propiciar o aumento à resistência ao estresse. Os sinais e sintomas compreendem diminuição da libido, produtividade e criatividade voltam ao nível usual, porém com dificuldades para novas ideias, cansaço sem relação com tempo de sono e repouso, excesso de preocupação e exteriorização desta preocupação relacionada a fonte de seu estresse (LIPP, 2004; LEWIS et al., 2013).

Em seguida, a fase de quase-exaustão, caracterizada por insônia, perda acentuada da libido, queda drástica da criatividade e produtividade no trabalho, cansaço atrelado sensação de desgaste físico, perda de memória, surgimento de doenças, problemas ginecológicos, ansiedade diária, perda do desejo de socialização, desinteresse pela vida (LIPP, 2004).

A quarta e última fase é a fase de exaustão, caracterizada por sensação de consumo total da energia do indivíduo, com necessidade de intervenção externa para reposição de fontes de energia adaptativa, como os medicamentos. Os sinais e sintomas são a insônia, diminuição do tempo de sono e repouso, quase inexistência da libido, perda de interesse pelo trabalho, desgaste e cansaço intenso, inexistência de socialização, perda do senso de humor, apatia, desejo de morte, surgimento de doenças graves como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, infarto, entre outras, e até a morte (LIPP, 2004; LEWIS et al., 2013).

As mudanças no estilo de vida das pessoas estão deixando-as debilitadas e, com isso, vulneráveis ao estresse, que tem assumido o status de doença (MORAES et al., 2001).

No Brasil as pessoas estão cada vez mais estressadas, pois a grande maioria não possui conhecimento de como lidar com suas fontes de tensão. O estresse tem se tornado um problema de saúde muito comum, atingindo o marco de 40% na população de São Paulo (LIPP, 2004; LIPP, 2007).

Como consequências de altos níveis de estresse crônico podemos citar as licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal. Já em relação ao trabalho, as consequências do estresse podem incluir depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório médico e farmacodependência (LIPP, 2005).

No ambiente acadêmico, a resolução de problemas se faz imperiosa. Devemos relatar que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento e ser a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes (MONTEIRO et al., 2007).

Desta forma, este trabalho teve como objetivo identificar a ocorrência de estresse em estudantes de uma instituição de ensino superior no interior paulista.

Parte-se do princípio que atualmente muitos estudantes do ensino superior possuem jornadas extensas e cansativas, devido ao fato de que em sua maioria os mesmos trabalham, estudam e possuem afazeres

pessoais, assim desencadeando problemas relacionados ao estresse, tais como irritação, impaciência, desmotivação, queda de produtividade, entre outros. Diante disto muitos reagem de certa maneira para a solução do mesmo, buscando em meios como alimentação, tabagismo, cafeína, ou até mesmo a desistência do curso.

A pesquisa se justifica pelo fato dos autores compreenderem a importância entre corpo e mente, influenciando no aprendizado do estudante, sendo que este apresentará dificuldades na evolução do seu aprendizado, vivenciando fatores estressantes em sua rotina, podendo, até mesmo, que um dos principais fatores estressantes ocorram dentro da própria instituição de ensino.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, de abordagem quantitativa.

Optou-se por um modelo de amostragem probabilística aleatória estratificada proporcional, para que houvesse representantes de todos os cursos de graduação oferecidos pela instituição. Do total de 509 (100,0%) sujeitos calculados estaticamente para atender a amostra inicial, 462 (90,8%) estudantes universitários compuseram a amostra final. O motivo para considerar as perdas (9,2%), foi considerar questionários que retornassem devidamente respondidos.

A coleta de dados se deu no decorrer do 3º trimestre de 2017, em salas de aula ou espaços internos da instituição, que proporcionassem privacidade para o desenvolvimento da mesma.

Houve a aplicação de questionário semiestruturado, para identificação de dados sócio demográficos e aplicação da Escala de Estresse Percebido. Os dados foram analisados com uso de análise estatística descritiva simples.

Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando a participação e, após, responderam os instrumentos respectivos a esta pesquisa, de acordo com a legislação específica para pesquisas com seres humanos.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Amaral Carvalho, sob Parecer número 2.043.482, de 03 de maio de 2017.

RESULTADOS

Como resultados, a média geral da soma das pontuações na Escala de Estresse Percebido, que varia de zero a 56, foi de 25,8, com variação de 3 a 54 pontos.

A relação entre as características sociodemográficas e o estresse está exemplificada na tabela 1, que demonstra as variáveis sociodemográficas, e as pontuações obtidas no instrumento selecionado para avaliação do estresse, explicitado a variação das pontuações obtidas (menor e maior), e a média geral de estresse em cada variável.

Tabela 1. Associação entre as características sociodemográficas e o estresse em estudantes universitários.

VARIÁVEIS (n)	ESTADO DE ESTRESSE	
	Varição de pontos	Média geral
Sexo		
– Masculino (171)	3 – 54	25,1
– Feminino (245)	3 – 48	26,9
– Não respondeu (46)	3 - 37	21,0
Idade		
– 17 a 24 (309)	3 – 54	25,9
– 25 a 32 (64)	7 – 45	27,3
– 33 a 40 (17)	18 – 44	27,9
– 41 a 48 (10)	14 - 35	25,8
– 49 a 58 (12)	4 – 32	22,3
– Não respondeu (49)	3 - 37	22,5
Orientação sexual		
– Heterossexual (381)	3 – 54	26,2
– Homossexual (18)	12 – 41	26,8
– Bissexual (11)	3 – 48	23,3
– Não respondeu (52)	3 - 50	22,0
Cor da pele		
– Branca (337)	3 – 50	26,6
– Preta (13)	3 – 40	25,2
– Parda (62)	3 – 54	24,1
– Amarela (4)	13 - 21	18,3
– Indígena (1)	48	48,0
– Não respondeu (45)	3 - 37	21,7
Estado Civil		
– Solteiro (368)	3 – 54	26,2
– Casado (27)	14 - 45	26,1
– Divorciado (6)	18 - 32	24,0
– Viúvo (1)	4	4,0
– União Estável (15)	10 - 38	26,1
– Não respondeu (45)	3 - 37	21,7
Filhos		
– Com filhos (42)	4 – 43	25,2
– Sem filhos (374)	3 – 54	26,2
– Não respondeu (46)	3 - 37	22,0
Condição de moradia		

– Sozinho (24)	16 – 48	28,5
– Acompanhado (392)	3 – 54	26,0
– Não respondeu (46)	3 - 37	22,3
Percepção das relações familiares		
– facilita saúde emocional (387)	3 – 54	26,0
– dificulta saúde emocional (20)	9 – 46	27,3
– Não respondeu (55)	3 - 50	22,8
Renda familiar		
– Até 1 salário mínimo (28)	3 – 46	28,4
– 1 a 2 salários mínimos (86)	4 – 54	25,2
– 2 a 3 salários mínimos (86)	3 – 50	26,4
– 3 a 5 salários mínimos (95)	7 – 45	28,3
– 5 a 10 salários mínimos (57)	7 – 46	25,2
– 10 a 20 salários mínimos (19)	11 – 48	23,7
– 20 a 30 salários mínimos (6)	4 – 41	26,8
– Mais de 30 salários mínimos (2)	10 – 29	19,5
– Não sabe (34)	8 – 43	23,8
– Não respondeu (49)	3 - 37	21,1
Religião		
– Presença (355)	3 – 54	26,0
– Ausência (64)	3 - 48	26,6
Participação em grupos sociais		
– Sim (179)	3 – 46	26,0
– Não (222)	3 – 54	26,5
– Não respondeu (61)	3 - 50	22,1
Possui diagnóstico/faz tratamento para alguma doença física		
– Sim (39)	3 – 44	24,2
– Não (373)	3 – 54	26,3
– Não respondeu (50)	3 - 37	22,8
Possui diagnóstico/faz tratamento para alguma doença psiquiátrica		
– Sim (24)	8 – 44	28,3
– Não (382)	3 – 54	25,9
– Não respondeu (56)	3 - 50	24,0
Curso		
– Administração (45)	10 – 45	30,4
– Análise de sistemas (35)	17 - 43	31,2
– Ciência da computação (36)	3 - 41	23,4
– Ciências contábeis (30)	3 - 37	21,9
– Direito (180)	4 - 54	26,1
– Enfermagem (35)	7 - 36	24,0
– Fotografia (12)	3 – 37	20,8
– Medicina (27)	10 - 41	27,0
– Publicidade e propaganda (33)	3 - 41	24,1
– Química (29)	3 - 41	23,1
Turno de estudo na faculdade		
– Matutino (78)	7 - 45	26,7
– Integral (27)	10 - 41	27,0
– Noturno (357)	3 - 54	25,6

Dos 462 estudantes avaliados, 245 (53,0%) eram do sexo feminino, e apresentaram maior média de estresse (26,9), quando comparados aos estudantes do sexo masculino, 171 (37,0%), porém, é importante destacar que na variação da pontuação do instrumento, a maior pontuação (54), foi presente no sexo masculino.

Em relação a idade, neste estudo, os estudantes apresentaram idade de 17 a 58 anos, que, quando divididos em intervalos de classe, revelaram que os estudantes com idade entre 33 e 40 anos apresentaram maior média de estresse (27,9), e a maior pontuação (54) esteve presente em estudantes com idade entre 17 e 24 anos.

Quando relacionados o estresse e a opção sexual, observa-se que heterossexuais tem uma média de estresse em 26,2, os homossexuais de 26,8, e bissexuais 23,3.

A cor da pele revelou única participação de indígena, com alta pontuação para estresse (48,0). A maior média foi de 26,6 pontos para os que se declaram da cor de pele branca.

Em relação ao estado civil destes universitários, tivemos a média de estresse em maior nível entre os solteiros (26,2), com pequena diferença para casados e em união estável, que apresentaram mesma média de estresse (26,1).

Estudantes que possuem filhos evidenciaram menor média para estresse (25,2), quando comparados aos estudantes que não possuem filhos (26,2).

A condição de morar sozinho revelou maior média de estresse (28,5), frente aos estudantes que moram acompanhados por pais/outros familiares, cônjuge/companheiro ou amigos/repúblicas (26,0).

Quando comparados os níveis de estresse com a renda destes universitários, nota-se que aquele que recebe até 1 salário mínimo, obteve uma média de 28,4, seguidos pelos que recebem de 3 a 5 salários mínimos (28,3).

Na relação familiar e a percepção da interação com a família e a interferência na saúde emocional, os estudantes que percebem interação familiar que dificulta saúde emocional apresentaram média de estresse em 27,3, enquanto que os estudantes que percebem uma interação familiar que facilita a saúde emocional apresentaram média de estresse de 26,0.

Em relação aos cursos oferecidos na instituição escolhida para o estudo, as três maiores médias para o estresse foram de alunos dos cursos de Análise de sistemas (31,2), Administração (30,4) e Medicina (27,0).

DISCUSSÃO

O conceito de estresse foi introduzido por Hans Selye na década de 1950 com uma dimensão biológica, sendo considerado uma resposta a determinado agente estressor que causa vários distúrbios, como: cansaço, esgotamento, úlceras e perda de sono, entre inúmeras outras situações sintomáticas (DE CAMPOS, 2016).

Há uma prevalência de estresse em acadêmicos e estudos revelam que este fato se relaciona as atividades obrigatórias, carga horário de trabalho, cuidados com os familiares e o lar (CESTARI, 2017).

Neste estudo houvesse uma predominância de 79,65% (368) graduandos solteiros, e 80,8% (374) sem filhos, semelhante a dados sociodemográficos de estudos realizado em Fortaleza – CE (CESTARI, 2017).

Houve também uma predominância de 53,0% (245) de mulheres entre os entrevistados, dados que se assemelham à pesquisa realizada na cidade de São Paulo – SP, onde há a afirmação de que a mulher conquistou seu espaço no mercado de trabalho, mas ainda se mantém um modelo antigo familiar, onde a mesma permanece responsável pelos afazeres domésticos. Sendo a jornada tripla, entre trabalho, estudo e filhos, fatores que dificultam o desempenho produtivo da mulher, situação que pode ser traduzida como um fator de estresse (BRUSCHINI, 2017).

Torquato (2015) diz que há três explicações para mulheres serem mais estressadas que os homens: por serem mais susceptíveis que os homens, por serem mais espontâneas em admitir o estresse ou o fato de sofrerem mais estresses que os homens.

Fato este que pode ser o motivo para a mais alta média de pontuação para o estresse, quando comparado aos estudantes do sexo masculino.

Sobre a renda familiar dos entrevistados, a média de estresse para os que recebem até um salário mínimo é a maior, frente as demais rendas. Esta situação pode ser causadora de estresse frente as necessidades diárias impostas no mundo capitalista e a dificuldade de financiamento próprio das necessidades básicas, que podem gerar frustração pessoal, produto da falta de qualificação profissional (LIMA, 2013).

A renda pode ser um dos principais fatores para explicar a causa dos piores níveis de saúde mental, inclusive o estresse, nas camadas mais pobres da população (FARO, 2017).

Quando relacionamos idade, estado civil e número de filhos, notamos uma instabilidade emocional e Monteiro et al (2007) afirma que estes fatores são susceptíveis aos acadêmicos já que o ingresso na Universidade coincide com um importante período de transição, da adolescência para a vida adulta e esta fase que comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho.

Quando formulado o questionário sócio demográfico, questionamos sobre a opção sexual para analisarmos a média de estresse, onde calculou-se que os homossexuais da universidade do interior paulista apresentaram pontuação média de 26,8 na escala de estresse percebido. Este fato pode ser relacionado ao estresse pós-traumático quanto a aceitação da sociedade em sua orientação, contudo, sugere-se pesquisas que analisem esta perspectiva como objetivo central do trabalho para discernir a causa do maior estresse nessa população, em relação aos estudantes que se declararam heterossexuais (NASCIMENTO, 2015).

Estudantes universitários que participam de grupos sociais (179), apresentaram média de estresse em 26,0 com variação entre 3 e 46, enquanto que os universitários que afirmaram não participar de grupos sociais (222) apresentaram média de estresse em 26,5 com variação entre 3 e 54 pontos.

Quando existe a participação de um grupo social, há uma maior satisfação psicológica, pois, a aceitação em uma comunidade faz com que haja uma maior distração dos problemas acadêmicos, o que pode ser um fator de proteção ao estresse. Neste estudo, observa-se menor média para o estresse e menor pontuação individual foi de estudantes universitários que participam de grupos sociais (PERREIRA, 2007).

A relação familiar também sugere fator de proteção ao estresse, pois, neste estudo, aqueles que percebem uma relação familiar que facilita a saúde emocional (387) apresentaram média de estresse em 26,0, enquanto que os que percebem relação familiar que dificulta a saúde emocional apresentaram média de estresse em 27,3.

Na análise do estresse por curso, obteve-se que, alunos matriculados nos cursos de Análise de Sistemas, Administração e Medicina, foram os que apresentaram maior média de estresse. E, na análise por turno de estudos, alunos de período integral são os com maior média de estresse.

O estresse está presente em alunos de todos os cursos, quando observado a variação das pontuações, todos apresentam alunos com pontuação maior que a metade possível pelo instrumento aplicado.

Existem pesquisas que demonstram esse cenário de estresse em estudantes universitários, e que apontam a necessidade de criação de uma política institucional que vise tratar precocemente a saúde psíquica, com foco na prevenção de agravos à saúde dos indivíduos (ARAÚJO et al., 2016; HIRSCH et al., 2015).

A vida universitária é geralmente descrita como um dos melhores e mais marcantes períodos de vida pautada por um processo de transição e adaptação de maior liberdade, responsabilidade na tomada de decisões e fomento de relações interpessoais. Portanto, este processo também é marcado por uma série de exigências e necessidade de desenvolvimento de estratégias que permitam fazer face às dificuldades emergentes (COSTA, 2016).

É importante ressaltar que os níveis de sintomatologia de estresse não podem ser considerados como transtornos ou episódio depressivo, já que há necessidade de uma avaliação mais completa para tal julgamento, portanto, estes resultados são preocupantes, já que esta porcentagem de alunos com sintomatologia de estresse pode ser considerada expressiva (TORQUATO, 2015).

CONCLUSÃO

Considerando que a Escala de Estresse Percebido permite pontuação de 0 a 56, os participantes revelaram uma média de estresse de 25,8. E, assim, é possível afirmar que os estudantes vivenciam o estresse.

Devemos relatar que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos.

Existe a necessidade de criação de políticas públicas locais por parte das instituições de ensino superior, que resguardem a saúde psíquica dos alunos, pois, é comprovado que existe o estresse no ambiente acadêmico e que, se não for tratado, existe o risco de agravamento da situação e de surgimento de outras patologias, decorrentes do estresse vivenciado.

REFERÊNCIAS

1. ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise**. São Paulo: Agora, 2003.
2. ANTONIAZZI, A.S. et al. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, v.2, n.2, p.273-294,1998.

3. ARAÚJO, Luana Marcelly Nogueira; RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; DANTAS, Maria Silvanere Pereira; SANTOS, Natally Pereira dos; ALVES, Kisna Yasmin Andrade; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. **Rev Fund Care Online**, v. 8, n. 4, 2016, p. 4956-4964.
4. BRUSCHINI, Maria Cristina Aranha. **Trabalho e gênero no Brasil nos últimos dez anos**. Cadernos de Pesquisa, São Paulo, v.37, n.132, Set./Dec. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/>> Acesso em: 20 maio. 2017.
5. CATALDI, M. J. G. **O stress no meio ambiente de trabalho**. São Paulo: LTR; 2002.
6. CLAUDE, J. **Combater o stress do estudante**. Porto: Porto Editora.; 1993.
7. CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm**, v. 30, n. 2, p. 190-6, 2017.
8. FOLKMAN, S.; LAZURUS, R. S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 48, n. 1, p. 150-70, 1985.
9. FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. ; DUNKEL-SCHETTER, C. ; DeLONGIS, A. ; GRUEN, R. J. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986.
10. HIRSCH, Carolina Domingues; BARLEM, Edison Luiz Devos; ALMEIDA, Leda Karine de; TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri; FIGUEIRA, Aline Beletti Figueira; LUNARDI, Valéria Lerch Lunardi. Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. **Rev Bras Enferm**. v. 68, n. 5, 2015, p. 783-790.
11. LEWIS, Sharon L; DIRKSEN, Shannon Ruff; HEITKEMPER, Margaret McLean; BUCHER, Linda; CAMERA, Ian M. **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica. Avaliação e Assistência dos Problemas Clínicos**. 8. ed. Tradução de Maíza Ritomy Ide. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.
12. LIMA, B.M. **Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho**. Rio de Janeiro, v. 5, n.1, jan./mar. 2013. Disponível em <<http://biblioteca.cofen.gov.br/>>. Acesso em: 15 maio. 2017.
13. LIPP, M. E. N. et al. Stress no Brasil: Pesquisas avançadas. Campinas: Ed. Papirus; 2004.
14. LIPP, M. E. N. **Globalização e mudanças: O stress do novo milênio**. 2007. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/>>. Acesso em: 14 dez. 2016.

15. LUFT, Caroline Di Bernardi; SANCHES, Sabrina de Oliveira; MAZO, Giovana Zarpellon; ANDRADE, Alexandre. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev Saúde Pública**. v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007.
16. MORAES, L. F. R.; PEREIRA, L. Z.; LOPES, H. E. G.; ROCHA, D. B.; FERREIRA, S. A. A. Estresse e qualidade de vida no trabalho na polícia militar do estado de Minas Gerais. In: **Anais do Encontro da Associação Nacional de Pós-graduação e Pesquisa em Administração**, v.24, 2001, p.4-28.
17. MONTEIRO, C. F. de S.; FREITAS, J. F. de M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no Cotidiano dos Alunos de Enfermagem da UFPI. **Escola Anna Nery Revista Enfermagem**, v. 1, n. 11, p. 66 – 72. 2007.
18. PELEIAS, Ivam Ricardo et al. A síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis de IES Privadas: pesquisa na cidade de São Paulo. **Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade**, v. 11, n. 1, p. 30-51, 2017.
19. PEREIRA, A. M. S. **Stress e coping no aluno universitário. A componente de Psicologia na formação de professores e outros agentes educativos**. Actas do IV Seminário. Évora: Universidade de Évora; 2007.
20. RAMOS, Susana Isabel; CARVALHO, André Jorge. **Nível de Stress e Estratégias de Coping dos Estudantes do 1º ano do Ensino Universitário de Coimbra**. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2016.
21. SANDRE, Amanda Santos de. **Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia**. 2017.
22. Selye, H.A. **Syndrome produced by diverse nervous agents**. Nature; 1936.
23. ZANINI, D.S. Coping: influencia de La personalidad y repercusiones em La salud mental de los adolescentes. 2003.
24. TORQUATO, Jamili Anbar et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, 2015.
25. DE CAMPOS, Elaine Aparecida Regiani et al. ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM FORMANDOS DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA. **Revista Gestão & Conexões**, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016.
26. FARO, André. Estresse e distresse: estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). **Temas psicol.**, Ribeirão Preto , v. 23, n. 2, p. 341-354, jun. 2015 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 dez. 2017.

27. NASCIMENTO, Geysa Cristina Marcelino et al. Relacionamentos amorosos e homossexualidade: revisão integrativa da literatura= Loving relationships and homosexuality: integrative literature review= Las relaciones amorosas y la homosexualidad: una revisión integradora de la literatura. 2015.
28. COSTA, Vanessa Alexandra Ramos. **Impacto do Biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários.** 2016.