

# INTER SCIENTIA

V.11 • N.1 • JAN/2024 - JUN/2024



 **UNIPÊ**  
Centro Universitário  
de João Pessoa

## **EXPEDIENTE**

### **EDITORIA-CHEFE**

Mirella de Almeida Braga (Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, Brasil)

### **CONSELHO EDITORIAL**

Ademir Vilaronga Rios Júnior (Universidade Federal do Amazonas - UFAM)  
Ana Flávia Pereira Medeiros da Fonseca (University of Maryland - Estados Unidos)  
Ana Gomes Negrão (Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Brasil)  
Arthur Vieira de Lima (Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ)  
Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira (Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Brasil)  
Emanuel Oliveira Braga (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional - IPHAN/PB)  
Erika Aranha Fernandes Barbosa (Centro Universitário de João Pessoa UNIPÊ)  
Francisco Jomário Pereira (Universidade Federal da Paraíba - UFPB)  
Mariana de Brito Barbosa (Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ)  
Pier Paolo Bertuzzi Pizzolato (Universidade Federal de Pernambuco - UFPE)

### **PRODUÇÃO EDITORIAL**

Núcleo de Publicações Institucionais (NPI/UNIPÊ)

### **COORDENAÇÃO EDITORIAL**

Arthur Vieira de Lima

### **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Arthur Vieira de Lima  
Rafaela Yuska dos Santos



ISSN 2317-7217

REVISTA INTERCIENTIA | V.II | N.II | JAN-JUN/2024

# AValiação DO ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS CONCLUINTES

Gabriela de Oliveira Lins <sup>30</sup>  
Ilana Cabral Nascimento de Souza <sup>31</sup>  
Maria Flávia Brasileiro Franca <sup>32</sup>  
Kay Francis Leal Vieira <sup>33</sup>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12792028>

## RESUMO

O presente estudo investigou os níveis de estresse entre estudantes universitários pré-concluintes e concluintes, reconhecendo o período de finalização do curso superior como potencialmente estressante devido às altas demandas e expectativas enfrentadas. Utilizando o inventário "Depression, Anxiety, and Stress Scale" (DASS-21), a pesquisa envolveu 101 participantes de universidades públicas e privadas de João Pessoa, Paraíba. Os resultados apontaram que 87,1% dos estudantes apresentaram sintomas de estresse, variando entre os níveis leve, moderado, severo e extremamente severo. Dentre a sintomatologia mais frequente, os universitários destacaram a dificuldade de relaxamento, a sensibilidade emocional e a agitação. O estudo destacou a visão de que o ambiente acadêmico contribui para a vulnerabilidade psíquica dos estudantes e ressaltou a importância de intervenções para mitigar os riscos à saúde mental. Concluiu-se que as universidades precisam reconhecer e abordar essa realidade para garantir o bem-estar dos estudantes e seu sucesso acadêmico e futuro profissional.

**Palavras-chave:** Estresse. Universitários. Conclusão de curso.

---

<sup>30</sup> Estudante do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.  
[linsgabriela15@gmail.com](mailto:linsgabriela15@gmail.com)

<sup>31</sup> Estudante do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.  
[ilana-cabral9@outlook.com](mailto:ilana-cabral9@outlook.com)

<sup>32</sup> Estudante do Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.  
[mariaflaviabranca@hotmail.com](mailto:mariaflaviabranca@hotmail.com)

<sup>33</sup> Psicóloga. Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.  
[kay.vieira@unipe.edu.br](mailto:kay.vieira@unipe.edu.br)



ISSN 2317-7217

REVISTA INTERSCIENTIA | V.II | N.I | JAN-JUN/2024



## ABSTRACT

This study investigated the levels of stress among pre- and post-graduation university students, recognizing the period of graduation as potentially stressful due to the high demands and expectations they face. Using the "Depression, Anxiety, and Stress Scale" (DASS-21) inventory, the study involved 101 participants from public and private universities in João Pessoa, Paraíba. The results showed that 87.1% of the students had symptoms of stress, ranging from mild, moderate, severe and extremely severe. Among the most frequent symptoms, university students highlighted difficulty relaxing, emotional sensitivity and agitation. The study highlighted the view that the academic environment contributes to students' psychological vulnerability and emphasized the importance of interventions to mitigate mental health risks. It concluded that universities need to recognize and address this reality to ensure students' well-being and their academic success and professional future.

**Keywords:** Stress. Undergraduates. Course completion.

## 1 INTRODUÇÃO

O ingresso à educação superior é um período de grande valia no desenvolvimento da vida do indivíduo, devido ao fato de ser o resultado de uma fase de incontestáveis esforços e possuir implicações consideráveis na vida acadêmica (Rodrigues; Pelisoli, 2008). Além disso, também é marcado pelas possibilidades e transformações que acompanham este inédito contexto, o qual influencia os demais âmbitos (pessoais, sociais, laborativos, intelectuais) do sujeito.

Considerando esse cenário, entende-se que há uma alta probabilidade de fatores estressores afetarem a performance acadêmica do estudante (Schleich, 2006), visto que os universitários possuem o compromisso de compreender uma carreira e planejar um



futuro profissional (Assis *et al.*, 2013). Constata-se, portanto, na atualidade, o estresse como notório agente principal das enfermidades mundiais atribuindo um alerta para os profissionais da área de saúde (Nodari *et al.*, 2014).

Assim, além dos parâmetros que envolvem a entrada na universidade pode-se constatar que a fase de conclusão de um curso universitário também é marcada por diversos fatores considerados estressantes pelos concluintes (Assis *et al.*, 2013), envolvendo questionamentos quanto ao preparo para a inserção na carreira profissional, exposição às novas demandas de estágio, entrada futura no mercado de trabalho e o envolvimento no Trabalho de Conclusão de Curso (Costa; Oliveira, 2015).

O termo “estresse” tem origem no latim “*stringere*” = tensionar, o qual foi usado pelos britânicos no século XVII para denotar “adversidade” ou “infelicidade”. Na perspectiva da psicologia, entre suas diversas possibilidades, o estresse é definido como um agrupamento de forças extrínsecas que provocam efeitos provisórios ou constantes sobre o sujeito (Nodari *et al.*, 2014).

Para Margis (2003), o estresse é a resposta de alerta que afeta os aspectos fisiológicos, comportamentais e cognitivos do indivíduo. Trata-se de um estado de excitação que perturba a homeostase, desencadeando alterações fisiológicas, como o aumento da secreção de adrenalina. De modo geral, o estresse tem sua função adaptativa, sendo provocado por situações que são compreendidas como uma ameaça, no entanto quando se torna excessivo causa más consequências ao bem-estar (Rossetti *et al.*, 2008).

Selye (1946, 1950), primeiro a pesquisar com mais enfoque essa temática, denominou o estresse como o estado que se evidencia através



da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), observando que o corpo humano não possui uma capacidade adaptativa sem fim e, em certo ponto, irá perder a capacidade de se adaptar. Identificou, ainda, três estágios da Síndrome Geral de Adaptação (SGA): alarme, resistência e exaustão, estabelecendo, assim, o modelo trifásico do estresse. (Selye, 1956)

Na primeira fase, o corpo é preparado para a resposta de lutar ou fugir. Durante a fase de resistência, aparecem sintomas de desgaste e fadiga. Por fim, na fase de exaustão, o organismo manifesta a perda do equilíbrio, podendo ocorrer o colapso do mesmo (Kandel; Schwartz; Jessell, 2003; Lent, 2010).

Posteriormente, Lipp, M.; Lipp, L. (2019) propuseram uma nova fase ao modelo estabelecido por Selye, dessa forma, elaborando o modelo quadrifásico com as etapas: (1) alerta; (2) resistência; (3) quase-exaustão; e (4) exaustão. Além disso, destacam que a fase de quase-exaustão caracteriza o limiar do adoecimento, o qual ocorre entre as fases de resistência (quando o sujeito adquire meios para lidar com os estressores atuais) e, a mais crítica, de exaustão (quando não existem mais recursos adaptativos disponíveis).

As pesquisas referentes ao estresse têm origem em três diferentes divisões: a reação biológica (relacionado ao sistema nervoso central, endócrino, imunitário e comportamentos como um todo), os eventos que provocam o estresse e a combinação entre o sujeito e meio no qual se encontra. Ao enfatizar a perspectiva dos eventos que provocam o estresse, observa-se que tal episódio ou estímulo agem como estressores conforme ultrapassam os mecanismos adaptativos do ser humano (Nodari *et al.*, 2014).



Por isso, tendo em vista os aspectos que envolvem a conclusão do ensino superior, foi constatada a necessidade de investigar o nível de estresse entre os estudantes pré-concluintes e concluintes dos cursos de graduação, com o objetivo de analisar um recorte de sua magnitude em estudantes de ensino superior, na cidade de João Pessoa, Paraíba.

## **2 OBJETIVOS**

A pesquisa teve como objetivo investigar os níveis de estresse entre estudantes universitários pré-concluintes e concluintes, de universidades públicas e privadas de João Pessoa, Paraíba, reconhecendo o período de finalização do curso superior como potencialmente estressante devido às altas demandas e expectativas enfrentadas.

## **3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **3.1 CONCEITUAÇÃO DO ESTRESSE**

O conceito de estresse sofreu múltiplas alterações na literatura científica, sendo apontado como um dos principais desafios para a espécie humana. No entanto, o primeiro autor a conceituá-lo foi o endocrinologista canadense Hans Selye (Bruer, 2002), que definiu o estresse biológico como uma resposta inespecífica do corpo a qualquer demanda, seja ela decorrente de condições favoráveis ou desfavoráveis (Selye, 1946, *apud* Sousa, Silva, e Coelho, 2015).

A reação deste agente natural é responsável pelo aumento da frequência cardíaca e da respiração, fragilidade do sistema imunológico, insônia, além de diversos outros sintomas físicos e



emocionais que podem incapacitar o indivíduo em suas atividades rotineiras. Para Silva e Torres (2020), esta sintomatologia, a nível emocional, está associada ao confronto do indivíduo com relação a uma oportunidade, continência ou exigência a qual ele deseja e que ainda é vista como indefinida e importante.

No senso comum, o estresse é facilmente percebido por meio de sintomas físicos ou pela própria percepção emocional do indivíduo de que algo não está funcionando de forma habitual (Faro; Pereira, 2013). Segundo Selye (1950), o estresse seria, no sentido biológico, a interação entre o dano e a defesa, assim como na física a pressão está relacionada à força e à resistência oferecida.

Em síntese, tudo aquilo que sinaliza perigo à vida causa estresse e gera respostas adaptativas adequadas - respostas geradas, por sua vez, pelas funções vitais (Selye, 1950). Nessa perspectiva, a adaptabilidade e resistência a fatores estressantes são requisitos necessários para a sobrevivência humana.

### 3.2 ESTRESSE NO AMBIENTE ACADÊMICO

O ingresso na universidade é repleto de mudanças significativas na vida de um estudante. Além das mudanças no nível de escolaridade, existe uma mudança de rotina, tarefas acadêmicas, contratempos sociais e financeiros que podem ocasionar estresse no novo discente (Calais, Andrade e Lipp, 2003). Tais agentes estressores são capazes de desencadear mudanças no sono, na alimentação e gerar alterações na saúde como um todo.

Dessa forma, para os estudantes mais jovens, a transição para o ensino superior pode estar relacionada à tomada de decisões, aumento



da liberdade e até mesmo confrontos com as crenças familiares. Já para os discentes em idade madura, os conflitos podem estar atrelados ao planejamento necessário para conciliar as demandas do trabalho, família e estudos (Lameu, 2014). Nesse contexto, é válido, no entanto, ressaltar as diferenças nos níveis de estresse entre os discentes calouros e veteranos – sobretudo, aqueles que se encontram na reta final para conseguir o seu diploma acadêmico.

Nessa perspectiva, uma pesquisa realizada para verificar o nível de estresse entre os estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC) constatou, por meio de um estudo transversal com 562 estudantes regularmente matriculados, distribuídos entre o primeiro e o nono semestre, que os discentes dos últimos períodos apresentavam um maior índice de distúrbios emocionais. Em contrapartida, os alunos que apresentavam um menor nível de estresse estavam no primeiro período (Souza; Menezes, 2005).

Diante do exposto, pode-se inferir que os estudantes universitários dos últimos períodos apresentam um maior nível de estresse justamente por estarem mais vulneráveis às exigências do mercado de trabalho, maior sobrecarga horária, cobrança dos professores, obrigatoriedade dos estágios e realização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), na maioria dos casos. Por outro lado, os estudantes recém-chegados não deixam de apresentar a sintomatologia do estresse; entretanto, sua causa tem uma origem diferente, sendo muitas vezes associada à adaptabilidade à nova rotina.

Em suma, o estresse pode estar presente em qualquer contexto da vida; no entanto, medidas de proteção à saúde mental podem ser adotadas nas instituições de ensino superior a fim de atenuar os conflitos



vivenciados nessa fase, que pode ser delicada para a maioria dos estudantes.

#### 4 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se a uma pesquisa descritiva de cunho quantitativo e delineamento transversal, que foi realizado com 101 estudantes universitários de diversos cursos de graduação de instituições públicas e privadas da Paraíba. Como instrumento utilizou-se o Inventário "*Depression, Anxiety, and Stress Scale*" (DASS-21).

O DASS-21 foi desenvolvido por Peter F. Lovibond e Sidney H. Lovibond, para mensurar e discernir a depressão, ansiedade e estresse (Lovibond; Lovibond, 1995). Trata-se de uma escala de domínio público, composta por 21 itens que medem os níveis das sensações experimentadas pelo indivíduo nos últimos sete dias. Ao responder o questionário, o sujeito pode classificar suas emoções em uma escala de 0 a 3, em que o valor 0 equivale a "Não se aplicou de maneira alguma" e o valor 3 corresponde a "Aplicou-se muito ou na maioria do tempo". Fora dos extremos, os níveis 1 e 2, por sua vez, representam respectivamente: "Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo" e "Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo."

Previamente, em sua formação original, o inventário desenvolvido por Lovibond e Lovibond, constituía em 42 itens com três escalas de 14 itens. Cada item respondido correspondia ao sintoma vivenciado pelo sujeito na semana anterior em uma escala do tipo *Likert*. No entanto, embora a escala completa compusesse 42 itens, os autores afirmaram que, a DASS-21 - sua versão resumida -, tem a mesma estrutura que a



versão completa, podendo ser reduzida para a metade do tempo em sua aplicação (Vignola, 2013).

Nessa perspectiva, foi realizado um estudo pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) na tentativa de adaptar o instrumento DASS - Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, para o português do Brasil. Para esse fim, foi feita uma amostra com 242 pacientes ambulatoriais, entre 18 e 75 anos, submetidos, para além da escala DASS, aos Inventários de Beck de Depressão e Ansiedade e ao teste Lipp de Estresse (Vignola, 2013). Dessa forma, tal pesquisa comprovou que o instrumento DASS-21 é de fato adequado para sua utilização no idioma português brasileiro, cumprindo o seu grau de validação.

Dessa forma, no presente estudo foi aplicado, primeiramente, por meio da plataforma *Google Forms*, um questionário sociodemográfico, seguido do instrumento DASS-21 (Lovibond; Lovibond, 1995), a fim de quantificar o nível de depressão, estresse e ansiedade de cada estudante. Os dados foram coletados através de formulários online e, em seguida, interpretados mediante o software "*Statistical Package for the Social Sciences for Windows*" (SPSS). Entretanto, é válido ressaltar que, para a realização deste trabalho, houve uma supressão das análises dos níveis de depressão e ansiedade. Dessa forma, trata-se de um estudo que visa entender um elemento emocional específico dos estudantes: o estresse, apesar da escala cobrir outros aspectos.

Nesse contexto, as primeiras perguntas buscavam coletar informações sociodemográficas dos estudantes e, em seguida, havia um direcionamento para responder o inventário DASS-21 (Lovibond; Lovibond, 1995). Os dados sociodemográficos coletados, abarcavam informações tais como: gênero, idade, estado civil, universidade pública ou privada, renda familiar, estado em que reside, curso e período, se



possui ou não possui filhos, além de uma pergunta relacionada a se o estudante em questão se encontrava em alguma posição de produção acadêmica (trabalho de conclusão de curso, grupos de pesquisa, ligas estudantis e etc).

Os dados coletados foram analisados com o auxílio do pacote estatístico SPSS, fazendo-se uso da estatística descritiva. Por fim, ressalta-se que foram respeitados todos os preceitos éticos das Resolução CNS 466/12, no que se refere às pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012). O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPE sob CAAE 64146122.6.0000.5176.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado com 101 estudantes universitários, sendo 61,4% concluintes (62 alunos) e 38,6% pré-concluintes (39 alunos), representando uma amostra válida de alunos que se encontram no processo de conclusão de curso. A amostra possui um perfil sócio-demográfico heterogêneo, abrangendo diferentes públicos, apresentados na tabela a seguir (Tabela 1).

**Tabela 1-** Perfil sócio-demográfico dos participantes (N=101)

VARIÁVEL	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	21	20,8
Feminino	79	78,2
Gênero fluido	01	1,0
<b>Faixa Etária</b>		
19 a 23 anos	55	54,5
24 a 28 anos	27	26,7
29 a 33 anos	08	7,9
Acima de 34 anos	11	10,9



<b>Universidade</b>		
Pública	38	37,6
Privada	63	62,4
<b>Período</b>		
Concluinte (Último período)	62	61,4
Pré-concluinte (penúltimo período)	39	38,6
<b>Produzindo TCC</b>		
Sim	80	79,2
Não	21	20,8
<b>Renda familiar</b>		
Até 1 salário mínimo	13	12,9
Entre 1 e 3 salários mínimos	44	43,6
Entre 3 e 6 salários mínimos	21	20,8
Mais de 6 salários mínimos	23	22,8
<b>Estado civil</b>		
Solteiro(a)	87	86,1
Casado(a)	11	10,9
Divorciado	03	3,0
<b>Trabalha</b>		
Sim	44	43,6
Não	57	56,4
<b>Filhos</b>		
Sim	10	9,9
Não	91	90,1

**Fonte:** Elaboração própria, 2023.

Os resultados obtidos através da escala aplicada, que mensura o nível de estresse, apontaram um número significativo de estudantes com níveis acima do normal. O maior índice foi o de nível "Severo" com 26,7% (27 alunos). Além disso, a soma das categorias, "Severo" e "Extremamente Severo" representam 39,6% (40 alunos) da amostra, apontando um número elevado de estudantes com possíveis prejuízos no seu bem-estar decorrentes do seu nível de estresse. Apenas 12,9% (13 alunos) se adequaram ao nível normal. Os resultados podem ser explorados na seguinte tabela (Tabela 2).

**Tabela 2-** Nível de estresse dos participantes (N=101)

<b>VARIÁVEL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Normal	13	12,9
Leve	24	23,8



Moderado	24	23,8
Severo	27	26,7
Extremamente Severo	13	12,9

**Fonte:** Elaboração própria, 2023.

Diante disso, pode-se investigar ainda, de forma mais específica quais foram os sintomas mais latentes apontados pelo público estudado. Através do cálculo da média de todas as respostas a cada afirmativa da escala relacionada ao estresse (afirmativas 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18) é possível observar em que aspecto os estudantes possuem maior prejuízo. É importante pontuar que as opções de respostas variaram entre 0 e 3, assim, verificou-se que a afirmativa “Achei difícil me acalmar” (afirmativa 12) possui a maior média, o que implica dizer que o estresse percebido nos estudantes abrange aspectos significativos da vida além do ambiente acadêmico, impedindo-os de relaxar. Ainda é válido ressaltar que a segunda afirmativa com a maior média é “Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais” (afirmativa 18), destacando o sentimento de uma manifestação emocional presente na sintomatologia do estresse. É possível verificar os resultados das médias na seguinte tabela (Tabela 3).

**Tabela 3-** Média das respostas

ITEM	MÉDIA
12.Achei difícil relaxar	1,99
18.Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	1,90
11.Senti-me agitado	1,87
1.Achei difícil me acalmar	1,72 ou
6.Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	1,67
8.Senti que estava sempre nervoso	1,53



---

**Fonte:** Elaboração própria, 2024

Ainda, é fundamental pontuar que diante de situações estressoras percebidas há uma ativação que envolve todo o organismo, havendo a indução de emoções negativas, alterações no comportamento observável e interferências nos mecanismos biológicos, mais especificamente há a ativação do Sistema Nervoso Simpático, provocando um aumento de adrenalina e noradrenalina e assim uma elevação na atividade mental e física (Amaral, 2022). Compactuando com as maiores sintomatologias apontadas pelos participantes do presente estudo, representando fatores comportamentais, físicos e emocionais.

Pode-se observar que os aspectos em que o estresse vem afetando a vida dos estudantes abrangem diversas esferas, porém é mais presente a dificuldade de relaxar e a sensibilidade emocional. Segundo Ornellas e Patta (2018), há uma tendência para que estudantes que se encontram em situação de vulnerabilidade psicológica percebam mais intensamente vivências pessoais e emocionais negativas com variações de humor, sentimento de tristeza, desorientação e confusão, sonolência etc.

Perante o exposto, é possível pontuar que o presente estudo corrobora com a visão presente na literatura de que o ambiente acadêmico favorece uma maior vulnerabilidade psíquica para os estudantes, pois os alunos estão expostos a uma série de desafios (Silva, *et al.*, 2021). Além disso, estudos com estudantes unicamente do curso de medicina constataram que o estresse entre os estudantes aumenta



durante o decorrer dos períodos (Lima, *et al.*, 2016), contribuindo com a visão de que o ambiente acadêmico é gerador de estresse.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível compreender o período de finalização de um curso universitário como detentor de inúmeros fatores potencialmente estressantes, pois as demandas e expectativas vivenciadas pelos estudantes podem ser um fator que afeta a saúde mental e a qualidade de vida dos alunos. O presente artigo objetivou avaliar a incidência dos níveis de estresse no público de estudantes concluintes e identificou-se que uma parcela significativa desses universitários apresentou níveis elevados.

Logo, confirmou-se uma expressão preocupante de estudantes tensionados que vivenciam reações fisiológicas significativas em decorrência do estresse. Ressalta-se assim a importância de um aprofundamento no estudo sobre o estresse e suas possíveis causas durante esse período, possibilitando um panorama maior de intervenções que podem ser feitas para o auxílio da diminuição de riscos decorrentes do estresse nesse público.

Diante disso, as universidades públicas e privadas necessitam reconhecer que o bem-estar de seus estudantes concluintes está comprometido, sendo necessárias iniciativas que revertam essa dura realidade enfrentada que pode comprometer os resultados acadêmicos e a vida futura dos alunos.



## REFERÊNCIAS

AMARAL, Ana Paula. Stresse e saúde : contextualização teórica e intervenção em educação para a saúde. **Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra**, 2022.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse: como ele abala as defesas do corpo?. **Ciência Hoje**, Rio Grande do Sul, v. 30, n. 179, p. 1-6, janeiro/fevereiro 2002.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde Resolução n. 466 de 12 de dezembro de 2012: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF): MS; 2012.

CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Rio Grande do Sul, p. 257-263, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/rtTS9ctMmqZJzQ9LajpLDFL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 maio 2024

CARDOSO, Josiane Viana et al. Stress in university students: an epidemiological approach. **Journal Of Nursing**, Pernambuco, 27 ago. 2019. DOI <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/241547/33154>. Acesso em: 30 mar. 2024.

CARLOTTO, Mary Sandra; C MARA, Sheila Gonçalves. Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: construção e evidências de validade. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 9, n. 7, p. 1-23, 5 maio 2020. DOI



ISSN 2317-7217

REVISTA INTERCIENTIA | V.II | N.I | JAN-JUN/2024



<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4013>. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4013/3326>. Acesso em:  
30 mar. 2024.

CARTER, Sherrie Bourg. Where Do You Fall on the Burnout Continuum?: Recognize the danger signs of burnout. **Psychology Today**, [s. l.], 6 maio 2012. Disponível em: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/high-octane-women/201205/where-do-you-fall-on-the-burnout-continuum>. Acesso em: 30 mar. 2024.

CAVALCANTI, Ana Luísa da Silva Ramalho et al . Treino de controle do stress de Lipp: uma revisão integrativa de literatura. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo , v. 41, n. 100, p. 37-47, jun. 2021 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2021000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2021000100005&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 11 maio 2024.

CHAVES, Lidiane Bentes et al. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista Brasileira de terapias cognitivas**, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016.

COSTA, Victor Cesar Amorim; DE OLIVEIRA, Andrea Olímpio. Estudo comparativo dos indicadores de sintomas de estresse e ansiedade entre estudantes entrantes e concluintes do curso de psicologia. **ANAIS SIMPAC**, 2015.

DA SILVA, Maria Eduarda Alves et al. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. e6228-e6228, 2021.

DE ASSIS, Cleber Lizardo et al. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 23-28, 2013.

INTER SCIENTIA

ISSN 2317-7217

REVISTA INTERCIENTIA | V.II | N.I | JAN-JUN/2024

306



FARO, André; PEREIRA, Marcos Emanuel. Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. **Psicologia, Saúde e Doenças**, [s. l.], p. 1-23, 2013. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/psd/v14n1/v14n1a06.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2024.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, p. 40-51, 1999.

HUTCHINSON, TA et al. Stress, Burnout and Coping among Emergency Physicians at a Major Hospital in Kingston, Jamaica. **West Indian Med J**, Kingston, Jamaica, 29 jan. 2015. DOI <https://doi.org/10.7727/wimj.2013.330>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663908/>. Acesso em: 30 mar. 2024.

LAMEU, Joelma do Nascimento. Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - **Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro**, Seropédica, 2014. Disponível em: <https://rima.ufrj.br/jspui/bitstream/20.500.14407/14442/3/2014%20-%20Joelma%20do%20Nascimento%20Lameu.pdf>. Acesso em: 14 maio 2024.

LIMA, Rebeca Ludmila de et al. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 678-684, 2016.

LOVIBOND, S.H.; LOVIBOND, P.F. Manual for the depression anxiety stress scales. **Psychology Foundation of Australia**, [s. l.], ed. 2ª, 1995.

MANZATO, Antonio José; SANTOS, Adriana Barbosa. A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. **IBILCE – UNESP**, São Paulo.



ISSN 2317-7217

REVISTA INTERSCIENTIA | V.II | N.I | JAN-JUN/2024



MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003.

NODARI, Natália Lenzi et al. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 2, n. 1, p. 61-74, 2014.

RODRIGUES, D.G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 35, n. 5, 2008.

ROSSETTI, Milena Oliveira et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008.

SCHAUFELI, Wilmar; ENZMANN, Dirk. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis. [S. l.]: **Taylor & Francis Group**, 1998. 1-48 p.

SCHLEICH, A. L. R.. **Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes**. Dissertação de Mestrado. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. 2006, 172p.

SELYE, Hans. Stress And The General Adaptation Syndrome. **British Medical Journal**, [s. l.], 17 jun. 1950. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2024.

SILVA, M. S. T; TORRES, C. R. O. V. Alterações neuropsicológicas do estresse: contribuições da neuropsicologia. **Revista Científica Novas Configurações – Diálogos Plurais**, Luziânia, v. 1, n.2, p. 67 - 80, 2020.

SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro; SILVA, Hélderes Peregrino A.; COELHO, Nicole Leite Galvão. Resposta ao estresse: I. Homeostase e



ISSN 2317-7217

REVISTA INTERSCIENTIA | V.II | N.I | JAN-JUN/2024



teoria da alostase. **Estudos de Psicologia**, Rio Grande do Norte, p. 1-10, janeiro/março 2015.

SOUZA, Fábio Gomes de Matos; MENEZES, Maria da Glória Carneiro. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 29, 2005.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli. Escala de depressão, ansiedade e Estresse (dass): adaptação e validação Para o português do brasil. **Programa interdisciplinar em ciências da saúde Departamento de saúde, educação e sociedade**, [s. l.], p. 1-68, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/65e6ffdd-ecf7-465c-94ca-309f37e68199/content>. Acesso em: 8 maio 2024.

**INTER SCIENTIA**

ISSN 2317-7217

REVISTA INTERCIENTIA | V.II | N.I | JAN-JUN/2024

309

