

ESTRESSE E ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO

Ingridy Ribeiro do Nascimento¹, Caroline Ribeiro Louro²

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade de Peruíbe – Peruíbe/SP

²Docente da Faculdade de Peruíbe – Peruíbe/SP

RESUMO

Introdução: A saúde mental do estudante de ensino superior é uma preocupação crescente em todo o mundo. Pesquisas realizadas no Brasil nas últimas décadas indicam altos níveis de sofrimento psíquico entre os estudantes, com aumento da prevalência de diversos problemas de saúde mental. A diferença entre o estresse e a ansiedade, é que o estresse está focado nas situações atuais. A ansiedade, por sua vez, é projetada em um cenário futuro ou passado. **Objetivo:** Avaliar os níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação. **Método:** Pesquisa de campo, exploratória, descritiva, de corte transversal, com abordagem quantitativa, realizada nos meses de fevereiro a setembro de 2024, desenvolvida com 58 estudantes de graduação de uma Faculdade do litoral sul de São Paulo, através dos instrumentos “Inventário de Ansiedade de Beck” e “Escala de Percepção do Estresse10 (EPS-10)”. **Discussão dos resultados:** A pesquisa revelou níveis de estresse e ansiedade de mínima a grave, sendo os alunos do último semestre os mais ansiosos e estressados. Tremores nas pernas, incapacidade de relaxar, medo que aconteça o pior, nervosismo e medo de perder o controle foram alguns fatores apresentados por os participantes da pesquisa. **Considerações finais:** Ações de acolhimento e atendimento ao aluno, palestras e oficinas sobre saúde mental e hábitos de vida saudável ofertadas pela instituição, devem ser incentivadas, demonstrando a relevância dos programas de prevenção e intervenção para os estudantes de graduação em ensino superior.

Palavras-chave: saúde mental; estudante; estresse psicológico; ansiedade; universidade.

ABSTRACT

Introduction: The mental health of higher education students is a growing concern around the world. Research carried out in Brazil in recent decades indicates high levels of psychological distress among students, with an increase in the prevalence of various mental health problems. The difference between stress and anxiety is that stress is focused on current situations. Anxiety, in turn, is projected onto a future or past scenario. **Objective:** To assess stress and anxiety levels in undergraduate students. **Method:** Field research, exploratory, descriptive, cross-sectional, with a quantitative approach, carried out from February to September 2024, developed with 58 undergraduate students from a College on the south coast of São Paulo, using the instruments “ Beck Anxiety Inventory” and “Perceived Stress Scale-10 (EPS-10)”. **Results and discussion:** The survey revealed minimal to severe levels of stress and anxiety, with students

in the last semester being the most anxious and stressed. Leg tremors, inability to relax, fear of the worst happening, nervousness and fear of losing control were some factors presented by research participants. **Final considerations:** Student welcome and assistance actions, lectures and workshops on mental health and healthy lifestyle habits offered by the institution should be encouraged, demonstrating the relevance of prevention and intervention programs for undergraduate students in higher education. **Keywords:** mental health; student; psychological stress; anxiety; university.

INTRODUÇÃO

O ambiente de ensino superior tem sido associado tanto ao bem-estar quanto ao sofrimento e adoecimento psicológico dos estudantes. Ao mesmo tempo em que se configura como um espaço de promoção do desenvolvimento pessoal e profissional, também pode levar a diversas dificuldades psicossociais, culminando no adoecimento mental dos alunos (M. Silva & Toni, 2021).

A saúde mental do estudante de ensino superior é uma preocupação crescente em todo o mundo. Pesquisas realizadas no Brasil nas últimas décadas indicam altos níveis de sofrimento psíquico entre os estudantes, com aumento da prevalência de diversos problemas de saúde mental (Gomes, 2020; Graner e Cerqueira, 2019; Preto, 2020).

A maioria dos indivíduos que ingressam nas faculdades está em uma faixa etária de transição para a vida adulta, a mudança de ambiente e convívio também podem servir de sobrecarga emocional, soma-se isso ao fato dessa faixa etária ser a que tipicamente há o surgimento dos primeiros sinais e sintomas relacionados ao adoecimento psíquico, o número de casos de ansiedade e depressão entre os jovens vem crescendo tendo como principal causa o estresse excessivo (Andifes, 2019).

Torna-se necessário fazer um bom gerenciamento do tempo para assim conseguir manter as relações sociais, familiares e acadêmicas de forma balanceada, pois há diversas demandas frente ao acadêmico como o período de provas, excesso de atividades e trabalhos estudantis e a mudança de perspectiva do meio pré-universitário para o meio acadêmico para aqueles que acabaram de adentrar a universidade. Esse é um momento delicado já que é também nessa faixa etária que surgem os primeiros sintomas de adoecimento mental. Esses fatores de estresse vêm a causar uma repercussão na saúde gerando assim maiores níveis de estresse, sintomas ansiosos, sono prejudicado, tendo como resultado um declínio na qualidade de vida do estudante (Andifes, 2019).

A diferença entre o estresse e a ansiedade, é que o estresse está focado nas situações atuais. Quando está extremamente estressada, a pessoa se sente incapaz de lidar com o que está acontecendo no presente. A ansiedade, por sua vez, é projetada em um cenário futuro ou passado (Who, 2023). Quando há uma resposta 6 desproporcional aos contextos do cotidiano, com prejuízos das atividades rotineiras da vida

social, profissional e/ou estudantil, gerando sofrimento ao indivíduo, a ansiedade e o estresse são considerados patológicos (Beneton; Schmitt; Andretta, 2021).

Em um cenário patológico, a ansiedade ocorre de forma intensa e gera sensação de medo, aflição e angústia diante de circunstâncias sem contexto de perigo e ameaça, causando efeitos psíquicos e somáticos como: aumento da frequência cardíaca, sudorese, tontura, entre outros sinais e sintomas, com variações contínuas da liberação de adrenalina e cortisol (Lopes; Santos, 2018).

De maneira semelhante, o estresse ocorre de forma fisiológica quando acontece a exposição a um agente estressor, no entanto quando há manutenção do estresse com a ausência ou afastamento de uma causa estressora, o estresse é patológico (Saliba et al., 2018).

A ansiedade, o estresse e os desequilíbrios na saúde mental têm sido amplamente discutidos em todo o mundo devido ao grande número de casos, sendo consideradas as doenças deste século (Guimarães et al., 2022).

Entre os fatores de risco para o adoecimento mental de estudantes relacionados com as vivências acadêmicas, pode-se elencar: o período do curso, pensar em abandonar a graduação, dificuldade entre equilibrar a graduação com outras atividades, excesso de horas de estudos, desconforto com avaliações, insatisfação ou falta de interesse com o curso, e baixa expectativa com o futuro profissional (Ariño e Bardagi, 2018; Graner e Cerqueira, 2019).

Partindo desta explanação, este estudo busca identificar se existem sintomas de estresse e ansiedade nos estudantes de graduação, visando, futuramente, a elaboração de um plano assistencial e de acolhimento para esses estudantes, conforme os sintomas apresentados.

OBJETIVO

Avaliar os níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação.

MÉTODO

Este estudo consiste em uma pesquisa de campo, exploratória, descritiva, de corte transversal, com abordagem quantitativa.

A pesquisa foi realizada nos meses de fevereiro a setembro de 2024, desenvolvida com estudantes de graduação da Faculdade Peruíbe (FPbe), mediante autorização local, através do Termo de Parceria (apêndice 1), e dos participantes através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (apêndice 2).

Os critérios de exclusão dos participantes foram não estar matriculado na FPbe, não estar dentre os cursos selecionados para a pesquisa, estar em cursos de modalidade EAD e não assinar TCLE.

Foram convidados alunos dos cursos de enfermagem, fisioterapia, educação física, pedagogia, administração e ciências contábeis para responder, de forma online, dois questionários: "Inventário de Ansiedade de Beck" (anexo 1), e "Escala de Percepção do Estresse-10 (EPS-10)" (anexo 2).

A amostra da pesquisa foi composta por 58 estudantes, distribuídos entre semestres e cursos, como mostra a tabela 1 a seguir:

Tabela 1 - quantidade de alunos por cursos e semestres.

CURSO	QUANTIDADE	SEMESTRES	2°	4°	6°	8°
Enfermagem	26	2° 4° 6° 8°	1	5	5	15
Fisioterapia	15	2° 4° 6° 8°	0	5	5	5
Educação Física	4	2° 4° 6° 8°	1	1	1	1
Pedagogia	5	2° 4° 6° 8°	0	5	0	0
Administração	7	2° 4° 6° 8°	0	5	1	1
Ciências Contábeis	1	2° 4° 6° 8°	0	0	1	0

Fonte: autor

A coleta de dados ocorreu por meio do questionário validado, "Inventário de Ansiedade de Beck", e "Escala de Percepção do Estresse-10 (EPS-10)", através da plataforma Google Forms, contendo 31 perguntas, sendo, questões fechadas sobre 8 estresse, ansiedade e saúde mental.

Foi divulgado através dos grupos de WhatsApp dos cursos selecionados e Qr-code em salas de aula. O "Inventário de Ansiedade de Beck", criada pelos pesquisadores Aaron T. Beck e Robert A. Steer é um questionário com uma lista de sintomas comuns à ansiedade.

Consiste em identificar quando o participante se sentiu incomodado por cada um dos sintomas durante a última semana, colocando um "X" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma. Os sintomas são divididos em 0 = absolutamente (não); 1= levemente (não me incomodou muito); 2= moderadamente (foi muito desagradável, mas pude suportar); 3 = gravemente (dificilmente pude suportar).

Através da interpretação das respostas assinaladas define-se o nível de ansiedade sendo: 0 a 10 pontos: dentro do limite mínimo (ansiedade mínima); 11 a 19 – ansiedade leve; 20 a 30 – ansiedade moderada; 31 a 63 ansiedade grave. "Escala de Percepção do Estresse-10 (EPS-10)", elaborado pelo autor Cohen, Kamarck e Mermelstein, consiste em questões sobre sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês).

Em cada questão é necessário indicar a frequência com sentiu ou pensou a respeito da situação sendo: 0= nunca, 1= quase nunca, 2= às vezes, 3= pouco frequente, 4= muito frequente.

Através da interpretação das respostas assinaladas define-se o nível de estresse sendo: Os itens 4, 5, 7 e 8 são positivos e por esta razão devem ter a pontuação revertida Ex: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0 2.

As questões avaliaram a concordância ou discordância do participante em relação às perguntas, com as opções “nunca” (zero pontos), “quase nunca” (um ponto), “às vezes” (dois pontos), “pouco frequente” (três pontos) e “muito frequente” (quatro pontos). As questões quatro, cinco, sete e oito possuem a pontuação invertida, sendo “nunca” (quatro pontos) e “muito frequente” (zero pontos).

Todos os pontos foram somados e utilizados como medida do estresse percebido, sendo 40 a pontuação máxima e quanto maior a pontuação, maior a percepção de estresse.

O estudo também contou com revisão bibliográfica nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), Revista Brasileira de Saúde, revistas online de diversas faculdades do território brasileiro e sites governamentais, considerando o período dos últimos 07 anos.

Foram utilizados os descritores: Saúde Mental, Ansiedade, Estresse e Estudantes de Graduação.

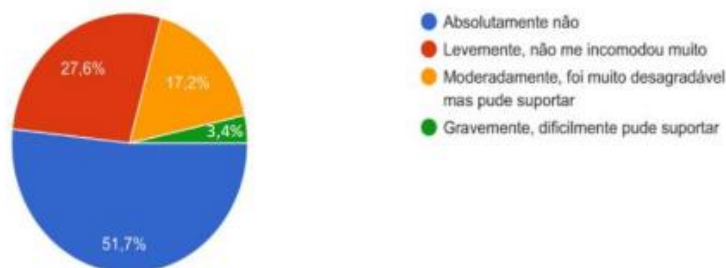
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Dentre os estudantes que participaram da pesquisa, a maioria foi do curso de enfermagem 44,8%, seguido pelo curso de fisioterapia 25,9%, e o menor número de estudantes de ciências contábeis 1,7%. Em relação ao semestre letivo, o maior número dos participantes estava no oitavo semestre. Na resposta do Inventário de Ansiedade de Beck, quando questionados sobre tremores nas pernas, 51,7% dos estudantes não possuíram tremores nas pernas, 27,6% possuíram levemente, 17,2% possuíram moderadamente e 3,4% possuíram gravemente na última semana, conforme mostra o gráfico 1.

Gráfico 1 - TREMORES NAS PERNAS

3. TREMORES NAS PERNAS

58 respostas



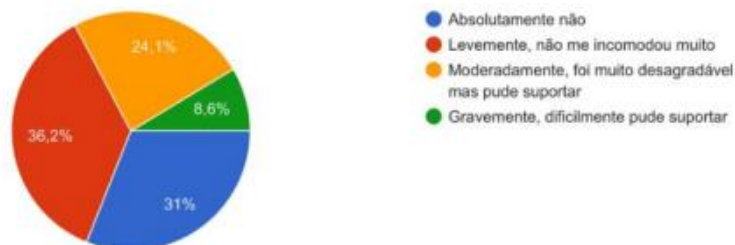
Fonte: autor

Quando questionados sobre incapaz de relaxar, 31% dos estudantes sentiram-se capazes de relaxar, 36,2% levemente incapazes, 24,1% moderadamente incapazes e 8,6% gravemente incapazes, na última semana, conforme mostra o gráfico 2.

Gráfico 2 – INCAPAZ DE RELAXAR

4. INCAPAZ DE RELAXAR

58 respostas



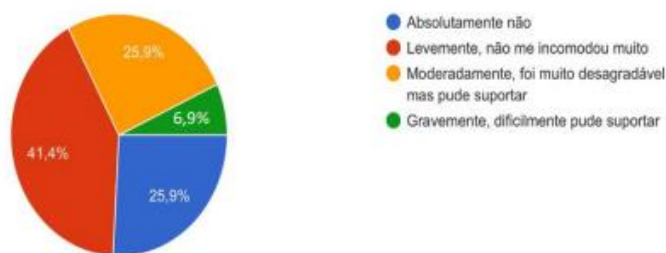
Fonte: autor

Em relação ao medo que aconteça o pior, o gráfico 3 aponta que 25,9% dos estudantes não apresentam medo que aconteça o pior, 41,4% apresentam levemente medo, 25,9% moderadamente medo e 6,9% gravemente medo, na última semana, conforme mostra o gráfico 3.

Gráfico 3 – MEDO QUE ACONTEÇA O PIOR

5. MEDO QUE ACONTEÇA O PIOR

58 respostas



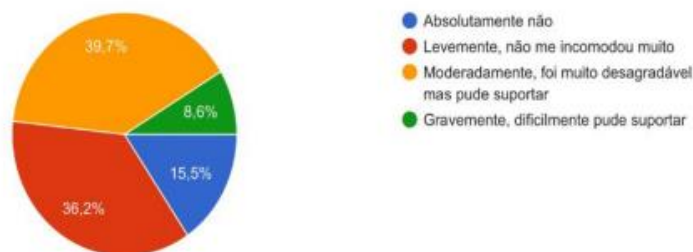
Fonte: autor

Sobre a sensação de nervosismo, 15,5% dos estudantes não se apresentaram nervosos, 36,6% levemente nervosos, 39,7% moderadamente nervosos e 8,6% gravemente nervosos, na última semana, conforme mostra o gráfico 4.

Gráfico 4 – NERVOSO (A)

10. NERVOSO (A)

58 respostas



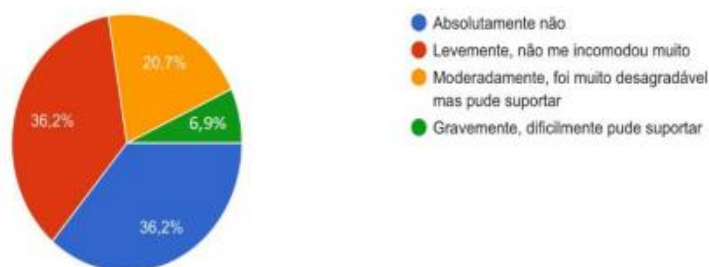
Fonte: autor

Quando questionados sobre medo de perder o controle, 36,2% não apresentaram medo, 36,2% apresentaram levemente, 20,7% moderadamente e 6,9% gravemente, na última semana, conforme mostra o gráfico 5

Gráfico 5 – MEDO DE PERDER O CONTROLE

14. MEDO DE PERDER O CONTROLE

58 respostas



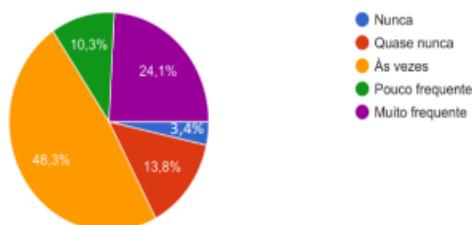
Fonte: autor

Em relação a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS – 10), quando questionados sobre “com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente”, a maioria dos alunos disse que as vezes ficou aborrecido 48,3% e 24,1% muito frequente, durante os últimos 30 dias, conforme mostra o gráfico 6.

Gráfico 6 - COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ FICOU ABORRECIDO POR CAUSA DE ALGO QUE ACONTECEU INESPERADAMENTE

1. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ FICOU ABORRECIDO POR CAUSA DE ALGO QUE ACONTECEU INESPERADAMENTE?

58 respostas



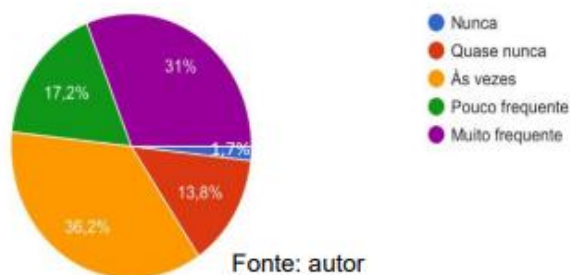
Fonte: autor

O nervosismos e estresse também apareceu com 31% dos alunos respondendo muito frequente, seguido de 36,2% que as vezes ficam nervosos ou estressados, durante os últimos 30 dias, conforme mostra o gráfico 7.

Gráfico 7 – COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ESTEVE NERVOSO OU ESTRESSADO

3. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ESTEVE NERVOSO OU ESTRESSADO?

58 respostas

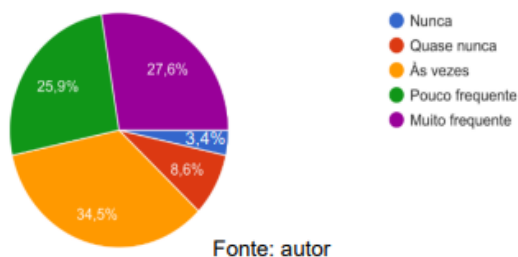


Quando questionados sobre “com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer”, o gráfico mostra que 3,4% dos estudantes nunca achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer, 8,6% apresentaram quase nunca, 34,5% às vezes, 25,9% pouco frequente e 27,6% muito frequente, durante os últimos 30 dias, conforme mostra o gráfico 8.

Gráfico 8 - COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ACHOU QUE NÃO CONSEGUIRIA LIDAR COM TODAS AS COISAS QUE TINHA POR FAZER

6. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ACHOU QUE NÃO CONSEGUIRIA LIDAR COM TODAS AS COISAS QUE TINHA POR FAZER?

58 respostas

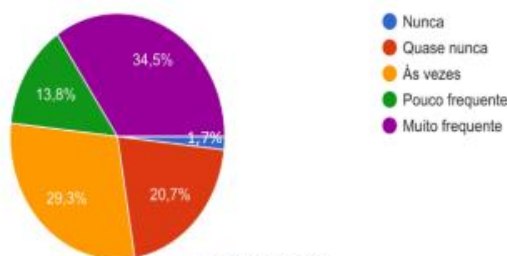


Ao que diz respeito a “frequência que você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora do seu controle”, a maioria dos estudantes 34,5% diz que muito frequentemente, durante os últimos 30 dias, conforme mostra o gráfico 9.

Gráfico 9 - COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ESTEVE BRAVO POR CAUSA DE COISAS QUE ESTIVERAM FORA DO SEU CONTROLE

9. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ESTEVE BRAVO POR CAUSA DE COISAS QUE ESTIVERAM FORA DO SEU CONTROLE?

58 respostas



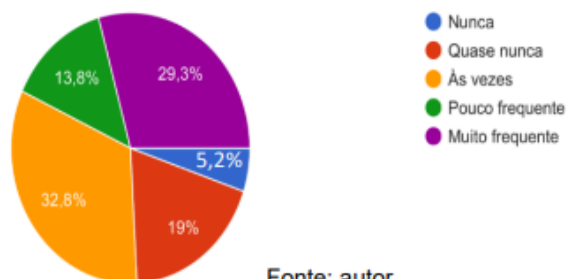
Fonte: autor

No gráfico 10, quando questionados com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiu resolver, 32,8% responderam que às vezes, e 29,3% muito frequente, durante os últimos 30 dias, conforme mostra o gráfico 10.

Gráfico 10 - COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ SENTIU QUE OS PROBLEMAS ACUMULARAM TANTO QUE VOCÊ NÃO CONSEGUIU RESOLVER

10. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ SENTIU QUE OS PROBLEMAS ACUMULARAM TANTO QUE VOCÊ NÃO CONSEGUIRIA RESOLVÊ-LOS?

58 respostas



Fonte: autor

O resultado do inventário de ansiedade de Beck, somando as respostas de todos os cursos, foi de ansiedade moderada, porém quando observado separadamente, por semestre, o oitavo semestre apresentou ansiedade grave e o segundo ansiedade mínima, conforme tabela 2.

**TABELA 2 – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK RESULTADOS FINAIS
POR SEMESTRE**

Tabela 2: Inventário de Ansiedade de Beck por semestre

2°	0 – 10 pontos	Ansiedade mínima
4°	20 – 30 pontos	Ansiedade moderada
6°	20 – 30 pontos	Ansiedade moderada
8°	31 – 63 pontos	Ansiedade grave

Fonte: autor

A escala de percepção do estresse (EPS) -10, também apresentou maior pontuação de estresse nos alunos do oitavo semestre e menor, nos do segundo semestre, conforme tabela 3.

**TABELA 4 – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK E PERCEPÇÃO DO
ESTRESSE (EPS) – 10 POR CURSO**

Tabela 4: Inventário de Ansiedade de Beck e Percepção do Estresse 10, por curso

INVENTÁRIO DE BECK		PERCEPÇÃO DO ESTRESSE	
Enfermagem	50 – ansiedade grave	Enfermagem	40 – estresse percebido
Fisioterapia	25 – ansiedade moderada	Fisioterapia	30 – estresse percebido
Educação Física	5 – ansiedade mínima	Educação Física	5 – percepção do estresse
Pedagogia	10 – ansiedade mínima	Pedagogia	10 – percepção do estresse
Administração	5 – ansiedade mínima	Administração	10 – percepção do estresse
Ciências Contábeis	5 – ansiedade mínima	Ciências Contábeis	10 – percepção do estresse

Fonte: autor

DISCUSSÃO

O Inventário de Ansiedade de Beck, mostrou que “tremores nas pernas”, “incapacidade de relaxar”, “medo que aconteça o pior”, “nervoso” e “medo de perder o controle” foram os principais fatores de ansiedade dos participantes.

Já na Escala de Percepção de Estresse - 10 (EPS - 10), as perguntas “com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente”, “com que frequência você esteve nervoso ou estressado”, “com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas

que tinha por fazer”, “com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora do seu controle” e “com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiu resolver” foram as mais pontuadas para os alunos.

Fernandes, et al., 2018, afirmam que, os níveis de ansiedade mais altos, resulta no baixo rendimento do aluno, devido à falta de concentração, dificuldade em memorizar e dificuldade no raciocínio, contribuindo assim, para a redução no desempenho geral, e quando leves, podem facilitar o desenvolvimento dos estudantes de graduação.

Cardoso, et. al., 2019, dizem que o estresse se caracteriza como uma reação do organismo, podendo resultar em agravamento da situação, que acontece quando exige uma sobrecarga de esforços, além do que se possa suportar, ou seja, além do seu limite.

Em um estudo realizado por Lelis et al., 2020, observou-se a presença dos sintomas de ansiedade em graduandos, constituindo-se como um público suscetível a desenvolver transtornos ansiosos devido às sobrecargas de atividades cotidianas e acadêmicas.

Para Kam et al., 2019, a privação do convívio familiar, dependência financeira e administrar as pressões e expectativas de independência, são fatores que contribuem diretamente para o desenvolvimento do estresse, podendo gerar empecilho na capacidade de raciocínio e de memorização, além de afetar o interesse do estudante pelo aprendizado.

O presente estudo constatou que o curso de graduação em enfermagem, apresentou prevalência de 44,8% de participação, sendo a maioria do oitavo semestre, ficando entre os mais ansiosos.

O estudante de enfermagem passa a conviver com a realidade vivida pelo enfermeiro como as exigências cobradas pelos serviços de saúde, além de ser necessário que esse estudante atinja as metas curriculares exigidas pelo centro acadêmico, também tendo que gerenciar seu tempo livre para a manutenção de suas relações sociais e familiares (Silva, et al., 2019).

O número de casos de ansiedade em jovens vem crescendo, conseqüentemente aumentando também episódios de tristeza, ansiedade, desânimo e insônia, que geram o sofrimento psíquico (Andifes, 2019).

Pesquisas vêm indicando que a presença de transtornos psicológicos não psicóticos, no público jovem, é significativamente maior do que na população geral e em adultos jovens não universitários (Ariño & Bardagi, 2018; Knapstad et al., 2021).

No ambiente acadêmico existem fatores de risco específicos que podem causar o desencadeamento dos transtornos mentais, a maioria dos estudantes se encontram em um momento de transição e uma faixa etária mais jovem, que vem a servir de sobrecarga emocional (Andifes, 2019).

Os sinais e sintomas relacionados a doenças mentais comumente tem início ou se tornam mais percebidos em pessoas com predisposição, o tornam mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos (Andifes, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos itens que compõem os questionários permitiu observar que o período acadêmico, impacta significativamente na vida do estudante de graduação acarretando em estresse e ansiedade.

A pesquisa revelou níveis de estresse e ansiedade de mínima a grave, sendo os alunos do último semestre os mais ansiosos e estressados.

A sobrecarga de atividades da graduação conciliada com atividades pessoais, resulta em situações estressoras, aumentando a prevalência de ansiedade na população universitária.

Ações de acolhimento e atendimento ao aluno, palestras e oficinas sobre saúde mental e hábitos de vida saudável ofertadas pela instituição, devem ser incentivadas, demonstrando a relevância dos programas de prevenção e intervenção para os estudantes de graduação em ensino superior.

Apesar dos resultados obtidos, este estudo apresentou limitação em relação ao baixo interesse dos estudantes de graduação em participar da pesquisa, que deve ser considerado.

REFERÊNCIAS

ANDIFES. V Pesquisa do Perfil Socioeconômico dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais. Coordenação de Patrícia Vieira Tropic e Leonardo Barbosa e Silva. Brasília, 2019. “PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM FRENTE À ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE NO AMBIENTE ACADÊMICO”. Disponível em: <https://enfermagemesaude.unifip.edu.br/index.php/enfermagemesaude/article/view/66/52>

Ariño, Daniela O. & Bardagi, Marlúcia P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3). “Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira”. Disponível em: <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto/1958-pdf-pt>

Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. “Habilidades sociais e saúde mental de

estudantes de graduação” Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v40n123/0103-8486-psicoped-40-123-0313.pdf>

Beneton, Schmitt, & Andretta (2021). 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, 22(1), 145-159. “SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE E USO DE DROGAS EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE”. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7816244>

CARDOSO, Josiane Viana; GOMES, Carlos Fabiano Munir; PEREIRAJUNIOR, Ronaldo José; SILVA. “Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica”. Revista de Enfermagem UFPE On Line, [S.L.], v. 13, 27 ago. 2019. Revistade Enfermagem, UFPE Online. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/241547/33154>

FERNANDES, Márcia Astrês et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. Rev. Bras. Enferm. Brasília, v.71, p.2169-2175,2018. ” Ansiedade: Fatores predisponentes em estudantes universitários para o adoecimento mental” Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30058/pdf>

Gomes, Carlos F. M.; Pereira Junior, Roberto J.; Cardoso, Josiane V. & Silva, Daniel A. da (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. “Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira”. Disponível em: <https://quadersdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto/1958-pdf-pt>

Graner, Karen M. & Cerqueira, Ana Teresa A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. Ciência & Saúde Coletiva, 24, 1327-1346. “Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira”. Disponível em: <https://quadersdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto/1958-pdf-pt>

GUIMARÃES, M.F. et al. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidade pública e privada. Rev. Psicol. Divers. Sa'de, Salvador, v.11, e4038, 2022. “ANSIEDADE E ESTRESSE EM ESTUDANTES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ODONTOLOGIA, FATORES RELACIONADOS E SUAS REPERCUSSÕES”. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/67251/1/Disserta%20Danielle%20Pires.pdf>

KAM, Suzana Xui Liu; TOLEDO, Ana Luiza Siqueira de; PACHECO, Carla Colombo;

SOUZA, Giovanna Fernandes Borges de; SANTANA, Victória Linhares Maia; BONFÁ- ARAUJO, Bruno; CUSTÓDIO, Cássia Regina da Silva Neves. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. Revista Brasileira de Educação Médica, [S.L.], v. 43, n. 11, p. 246-253, 2019. “ESTRESSE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: UM ESTUDO DESCRITIVO” FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/article/view/1672>

Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2021. *Psychological Medicine*, 51(3), 470-478. “Habilidades sociais e saúde mental de estudantes de graduação. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v40n123/0103-8486-psicoped-40-123-0313.pdf>

LELIS, Karen de Cássia Gomes et al . Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020.” Ansiedade: Fatores predisponentes em estudantes universitários para o adoecimento mental”. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30058/pdf>

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. REICEN – Revista de Iniciação Científica e Extensão, v. 1, n. 1, p. 45-50, jan. /jun. 2018. “ANSIEDADE E ESTRESSE EM ESTUDANTES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ODONTOLOGIA, FATORES RELACIONADOS E SUAS REPERCUSSÕES”. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/67251/1/Disserta%20Danielle%20Pires.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023- Transtornos de ansiedade e Estresse. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

APÊNDICE 1 – TERMO DE PARCERIA



UNIAO DAS INSTITUICOES DE SERVICOS, ENSINO E PESQUISAS LTDA
Faculdade Peruipe
Avenida Darcy Fonseca 530 Bairro Jardim dos Pinhos • CEP: 12760-000 Peruipe • SP Tel: (0 13) 8450-3000
www.faculdadeperuipe.com.br

FPbE¹

TERMO DE PARCERIA

NOME DA PESQUISA: Análise Do Estresse e Ansiedade em Estudantes de Graduação

PESQUISADOR (A) RESPONSÁVEL: Ingridy Ribeiro do Nascimento

ENDEREÇO: Av. Darcy Fonseca, 530 - Peruipe

TELEFONE: (13) 3456-2979

PARCERIA: Faculdade Peruipe (FPbe)

OBJETIVOS: Analisar os níveis de estresse e ansiedade dos universitários da Faculdade Peruipe

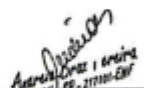
PUBLICO ALVO: Alunos da Faculdade Peruipe

PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: Esta é uma pesquisa de natureza quantitativa, do tipo descritiva, que será realizada com alunos da Faculdade Peruipe, através de dois questionários, "Inventário de Ansiedade de Beck" e "Escala de Percepção do Estresse10 (EPS-IO)".

RISCOS E DESCONFORTOS: O presente estudo não oferece quaisquer riscos para os pacientes e não visa causar nenhum desconforto físico ou emocional do mesmo.

CUSTO/REEMBOLSO PARA O PARTICIPANTE: Não haverá nenhum gasto com a participação. As pesquisas serão totalmente gratuitas, não recebendo nenhuma cobrança com o que será realizado. Você também não receberá nenhum pagamento com a sua participação.

CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: Garantia de sigilo que assegure a privacidade dos sujeitos quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa.


Prof. Andréa Souza
Coordenadora do Curso de Enfermagem


Gláucia Ribeiro Louro
Faculdade Peruipe – FPbe
Responsável pela Instituição


Prof. Caroline Ribeiro Louro
Orientadora do TCC


Gláucia Ribeiro Louro
Faculdade Peruipe – FPbe
Responsável pela Instituição

APÊNDICE 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), desta pesquisa. Caso concorde em participar, favor assinar ao final do documento. Sua participação não é obrigatória e, a qualquer momento, poderá desistir e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo à sua relação com o pesquisador (a) ou com a instituição.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e endereço do pesquisador (a) principal, podendo tirar dúvidas do projeto e de sua participação.

NOME DA PESQUISA: Estresse e Ansiedade em Estudantes de Graduação

PESQUISADORA RESPONSÁVEL: Ingridy Ribeiro do Nascimento

ENDEREÇO: R. Orlando da Silva, N° 357, Bairro Guapurá, Itanhaém-SP

TELEFONE: (13) 9 9713-9554

PESQUISADORES PARTICIPANTES: Caroline Ribeiro Louro.

OBJETIVO: Avaliar os níveis de estresse e ansiedade dos alunos da Faculdade Peruíbe.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: Sua forma de participação no estudo consiste em responder um questionário. Não será cobrado nada e não haverá gastos na sua participação nesta pesquisa.

RISCOS E DESCONFORTOS: Em relação aos riscos de sua participação nesta pesquisa, não existem na literatura efeitos indesejáveis em relação à participação no preenchimento de questionários, entretanto, é possível que algum participante se sinta desconfortável ao emitir sua opinião. Você pode se recusar a responder quaisquer questões que o (a) façam se sentir desconfortável. Se você tiver preocupações depois de responder ao questionário, você é encorajado a contatar o responsável pelo estudo. Além disso, somente os pesquisadores terão acesso a informações e dados pessoais. Para evitar o risco de exposição e garantir seu anonimato, os pesquisadores comprometem-se a não utilizar seu nome ou qualquer outro dado que possa identifica-lo em qualquer fase da pesquisa. Não existem outros riscos relacionados à sua participação no projeto.

BENEFÍCIOS: Não há benefícios diretos para você caso você complete os procedimentos desta pesquisa. Pacientes, estudantes e profissionais futuros poderão ter benefícios com o que for aprendido nesse estudo, visto que está Análise Do Estresse e Ansiedade Dos Estudantes De Graduação Da Faculdade Peruíbe.

CUSTO/REEMBOLSO PARA O PARTICIPANTE: Não haverá nenhum gasto com sua participação. Você também não receberá nenhum pagamento com a sua participação.

CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: A equipe do estudo terá acesso a seus dados, no entanto, seu anonimato é garantido e possível publicação científica, resultantes deste estudo, não o (a) identificarão, em nenhuma circunstância, como participante.

Os dados obtidos serão tratados sob estritas condições de confidencialidade.

Os seus dados também poderão ser compartilhados com os seguintes grupos/pessoas associadas a este estudo de pesquisa ou envolvidos na revisão de pesquisas: outros funcionários da equipe de pesquisa do Pesquisador Responsável, o Comitê de Ética em Pesquisa e o Departamento Jurídico; e também os representantes do governo ou agências federais, quando exigido por lei.

Caso surjam novas informações que possam ser importantes à sua decisão de continuar na pesquisa, você ou seu representante legal serão informados assim que os dados estejam disponíveis.

VOLUNTÁRIO (A)

PESQUISADORA RESPONSÁVEL

Ingridy Ribeiro do Nascimento

ANEXO 1

Inventário de Ansiedade de Beck

Abaixo está uma lista de sintomas comuns à ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado(a) por cada um dos sintomas durante a última semana, incluindo hoje, colocando um "X" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

SINTOMAS	0 <u>Absolutamente não</u>	1 <u>Levemente</u> Não me incomodou muito	2 <u>Moderadamente</u> Foi muito desagradável, mas pude suportar	3 <u>Gravemente</u> Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado (a) ou tonto (a)				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio/inseguro(a)				
9. Aterrorizado (a)				
10. Nervoso (a)				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo (a)				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado (a)				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado (rubor facial)				
21. Suor (não devido ao calor)				

INTERPRETAÇÃO
 0 a 10 pontos: dentro do limite mínimo (ansiedade mínima)
 11 a 19 – ansiedade leve
 20 a 30 – ansiedade moderada
 31 a 63 ansiedade grave

Fonte: Cunha, 2001

ANEXO 2

ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10)

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

COMPUTAÇÃO DOS ESCORES DA ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Prof. Dr. Rodrigo Siqueira Reis

1. Os itens 4, 5, 7 e 8 são positivos e por esta razão devem ter a pontuação revertida
Ex: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0

2. Após a reversão todos os itens devem ser somados.

3. O escore, obtido com a soma de todos o itens, é utilizado como medida de estresse percebido.

OBS: O resultado final não é uma medida critério-concorrente. No entanto, os escores podem ser comparados com a tabela normativa da população americana (COHEN, 1984) ou ainda com a população de professores do Sul do Brasil (REIS; PETROSKI, 2004)

Tabela 1. Dados Normativos da População Americana (COHEN, 1984) e de Professores do Sul do Brasil (REIS; PETROSKI, 2005).

	Cohen (1984)		Reis e Petroski (2004)	
	n	Média (desvio-padrão)	n	Média (desvio-padrão)
Sexo				
Masculino	926	12,1 (5,9)	451	16,3 (0,6)
Feminino	1406	13,7 (6,6)	334	18,3 (0,3)
Idade				
18-29	645	14,2 (6,2)	11	21,3 (2,1)
30-44	750	13,0 (6,2)	356	17,8 (0,4)
45-54	285	12,6 (6,1)	311	17,2 (0,4)
55-64	282	11,9 (6,9)	88	14,5 (0,7)
65 e acima	296	12,0 (6,3)	16	15,7 (1,8)

REFERÊNCIAS

- Artigo Original
Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Artigo de Validação do versão brasileira
Reis, R.S., Hato, A., Rodrigues-Aleiz, C.R. (in press). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. *Journal of Health Psychology*.

PARECER PLATAFORMA BRASIL**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2426738.pdf	24/09/2024 17:23:23		Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	24/09/2024 17:22:36	CAROLINE RIBEIRO LOURO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_pesquisa.pdf	24/09/2024 13:43:18	CAROLINE RIBEIRO LOURO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.pdf	24/09/2024 12:45:49	CAROLINE RIBEIRO LOURO	Aceito
Outros	Termo_de_parceria.pdf	24/09/2024 12:33:40	CAROLINE RIBEIRO LOURO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

AMPARO, 26 de Outubro de 2024

Assinado por:
Demetrius Paiva Arçari
(Coordenador(a))