

## **Avaliação de sintomas de ansiedade e estresse em alunos de graduação**

### **Assessment of anxiety and stress symptoms in undergraduate students**

DOI:10.34117/bjdv8n6-125

Recebimento dos originais: 21/04/2022

Aceitação para publicação: 31/05/2022

#### **Thayanna Erika e Silva**

Graduanda

Instituição: Centro Universitário CESMAC

Endereço: Rua Conego Machado, 918, Farol, Maceió – Al, CEP: 57051-160

E-mail: thayannaerika@gmail.com

#### **Fernanda Karolina Santos da Silva**

Graduanda

Instituição: Centro Universitário CESMAC

Endereço: Rua Conego Machado, 918, Farol, Maceió – Al, CEP: 57051-160

E-mail: fernandasilva1596@gmail.com

#### **Pablo Coutinho Malheiros**

Superior completo e especialização

Instituição: Centro Universitário CESMAC

Endereço: Rua Conego Machado, 918, Farol, Maceió – Al, CEP: 57051-160

E-mail: malheiros.acp@gmail.com

#### **Evanisa Helena Maio de Brum**

Pós-doutorado

Instituição: Centro Universitário CESMAC

Endereço: Rua Íris Alagoense, 487, Farol, Maceió – Al, CEP: 57051370

E-mail: evanisa.brum@gmail.com

### **RESUMO**

Considerando os dados estatísticos que indicam o estresse e a ansiedade como um dos transtornos que mais acometem os estudantes universitários, em especial os da área de saúde, e a carência de instrumentos construídos no Brasil sobre o tema, este estudo teve como objetivo buscar evidências de validade para um conjunto de indicadores, usando, para tanto os questionários de estresse (ISSL) e de ansiedade (IDATE) combinados com um questionário sociodemográfico. Participaram desta pesquisa 506 estudantes universitários na capital do Estado de Alagoas regularmente matriculados nos cursos de Medicina e Odontologia no Centro Universitário CESMAC. Os participantes responderam coletivamente a um questionário de identificação juntamente com o sociodemográfico, o Inventário de sintomas de Estresse para adultos de LIPP (ISSL) e o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os resultados apontaram correlações positivas entre os sintomas de estresse e ansiedade com o exercício da graduação, o que vem ao encontro da literatura nacional e internacional.

**Palavras-chave:** estresse, ansiedade, estudantes de odontologia, estudantes de medicina.

## ABSTRACT

Considering the statistical data that indicate stress and anxiety as one of the disorders that most affect university students, especially those in the health area, and the lack of instruments built in Brazil on the subject, this study aimed to seek evidence of validity for a set of indicators, using both the stress (ISSL) and anxiety (IDATE) questionnaires combined with a sociodemographic questionnaire. A total of 506 university students in the capital of the State of Alagoas participated in this research, regularly enrolled in Medicine and Dentistry courses at Centro Universitário CESMAC. Participants collectively completed an identification questionnaire along with sociodemographic, LIPP Adult Stress Symptom Inventory (ISSL) and State Trait Anxiety Inventory (STAI). The results showed positive correlations between symptoms of stress and anxiety with the exercise of graduation, which is in line with the national and international literature.

**Keywords:** stress, anxiety, dentistry students, medical students.

## 1 INTRODUÇÃO

Considerado parte da rotina e cotidiano da população adulto-jovem, o estresse tornou-se detentor de grandes estudos contemporâneos, devido à sua enorme repercussão funcional e estrutural no SNA, no SNC e no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que são alterados quando expostos prolongadamente à gatilhos que ativam o estresse, levando, então, à liberação exacerbada de glicocorticóides pró-inflamatórios, catecolaminas e citocinas, que serão os mediadores finais, expressos em distúrbios metabólicos, cardiovasculares, imunológicos e neuropsiquiátricos. (CHROUSOS;GODOY).

O estresse é um termo originário do latim que denota adversidade, aflição, pressão, força ou esforço, podendo ser considerado uma tensão que causa uma quebra da homeostase interna do organismo. Comumente um alto nível de estresse resulta em queda na qualidade de vida por impaciência, desmotivação, irritação, depressão e infelicidade no ambiente pessoal, modificando a forma como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida (MEYER).

Através do Inventário de sintomas de Estresse para adultos de LIPP (ISSL) é possível perceber que a resposta do organismo ao estresse ocorre em 4 fases: **1. fase de alerta**, onde o corpo responde de forma aguda, há uma grande liberação de adrenalina resultando em maiores níveis de atenção, força e motivação; **2. fase de resistência**, é possível identificar que há um estresse prolongado, crônico, nesse momento a produtividade e a motivação estão reduzidas, assim como a imunidade, com alta produção de cortisol; **3. fase de quase exaustão**, é uma fase crítica, a resistência física e emocional

está no limite, com carga elevada de secreção de cortisol. É a fase em que para exercer suas atividades sociais e laborais, o indivíduo, precisa exercer um grande esforço, apresentando frequentemente episódios ansiosos e/ou doenças em órgãos alvos; e **4. fase de exaustão**, como o próprio nome indica é a fase em que o corpo entra em colapso. Nesta fase, é comum apresentar sintomas como não conseguir concentrar-se, ter dificuldades de tomar decisões, incapacidade para o trabalho ou o diagnóstico de depressão, além disso, as repercussões físicas incluem o agravamento de doenças sistêmicas, como a hipertensão, disfunções gástricas, com a presença de úlceras pépticas e psoríase. (GODOY).

Um estudo de metanálise realizado e publicado, no Brasil, por Pacheco e colaboradores em 2017, contou com a participação de 18.015 estudantes de medicina em que foi possível constatar uma prevalência de 49,9% para estresse e 32,9% para ansiedade, neste público (PACHECO). Enquanto isso, um estudo realizado por Abolsahamat e seus coautores em 2015, utilizando uma amostra de 422 estudantes dos cursos de Odontologia e Medicina encontraram uma prevalência de 66,4% para ansiedade, 69,9% para sintomas depressivos e 70,9% para sintomas de estresse. (ABOALSHAMAT).

Existem uma série de causas que levam os estudantes universitários a demonstrar uma maior susceptibilidade aos sintomas de estresse, ansiedade e depressão do que a população em geral (MOREIRA). Entre elas podemos citar: carga de estudos, conflitos entre colegas, preocupação com o futuro profissional, pressão pessoal e social, tarefas acadêmicas, distância da família e da cidade natal, solidão, dificuldades financeiras, e o contato com doenças graves e com a morte no cuidado clínico com os pacientes (SAUPE).

Os altos níveis de tensão e estresse que os estudantes da área de saúde são submetidos diariamente desde sua formação é especialmente preocupante, pois, ao afetar funções fisiológicas, psicológicas e cognitivas, prejudica sua qualidade de vida e influi no aprendizado e no cuidado ao paciente, com conseqüente redução da performance acadêmica, diminuição da empatia para com pacientes e colegas, insatisfação com a profissão escolhida, erros médicos e relação médico-paciente precária (ZONTA). Portanto, o descuido do bem-estar desses estudantes, além de uma questão de saúde individual, constitui /um problema de saúde pública, uma vez que, ao prejudicar a instrução dos futuros médicos, acarretará malefícios que recairão também sobre os usuários (LIMA).

Por isso a importância de avaliar os níveis de estresse e ansiedade em estudantes de medicina e odontologia do Centro Universitário Cesmac e suas relações com período, gênero e outras variáveis para a partir desse conhecimento entender as causas do estresse e o modo como interferem na saúde e no desempenho acadêmico de modo que novos estudos possam propor estratégias para enfrentar essa realidade aprimorando as condições de vida desses acadêmicos, de modo a torná-las mais favoráveis à aprendizagem e à sua saúde.

## 2 MATERIAL E MÉTODO

Este artigo é um dos resultados da dissertação de mestrado conduzido pelo professor Pablo Coutinho Malheiros, com o título ‘Estresse e ansiedade em alunos de graduação: um ensaio clínico randomizado utilizando um programa de meditação’, disponível no repositório do CESMAC no seguinte link <http://srv-bdtd:8080/handle/tede/875>. Portanto, consiste em um estudo epidemiológico transversal quantitativo e descritivo realizado no Centro Universitário CESMAC, utilizando-se da aplicação e análise de questionários sociodemográficos, do ISSL para estresse e do IDATE para ansiedade, a fim de mensurar os sintomas de estresse e ansiedade nos estudantes universitários dos cursos de odontologia e medicina, correlacionando os resultados com os dados sociodemográficos.

Para a realização do estudo foram convidados a participar da pesquisa alunos do Centro Universitário CESMAC, sem distinção de sexo, desde apresentassem idade igual ou superior à 18 anos e estivessem regularmente matriculados nos cursos de Medicina e Odontologia, considerando os alunos que estivessem cursando do 1º ao 10º período do curso de Medicina e do 1º ao 8º do curso de Odontologia, totalizando assim, 1.113 alunos. A delimitação teve como finalidade reduzir o viés dos estudantes do último ano de curso que poderiam apresentar-se ansiosos e estressados com relação à preocupação com o futuro e consigo mesmo. Dentro dos critérios de exclusão estão, além destes, os alunos que não estavam presentes no dia da coleta de dados, que cursam outra graduação, que possuíam diagnósticos e/ou faziam tratamento para transtornos dissociativos e/ou psicóticos, como também, os estudantes expostos a situações estressoras com grande impacto emocional traumático direto, considerando, neste caso, o período de 12 meses.

Para a identificação da presença ou não de estresse, bem como sua graduação (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de LIPP (ISSL), que trata-se de um questionário composto por

perguntas que avaliam sintomas psicológicos e físicos, em que o participante deve assinalar de acordo com a frequência que apresentou-os no período correspondente às últimas 24 horas, semanas e/ou último mês. Em contraste, utilizando-se de duas escalas diferentes, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), com a finalidade de identificar o traço (personalidade do sujeito) e o estado (caráter momentâneo da sensação de ansiedade). Assim, a análise dos dados, correção e interpretação desses instrumentos foram feitas por profissionais da área de psicologia, como o Conselho Federal de Psicologia determina. Desta forma, a reprodução do ISSL e do IDATE são proibidas e não podem constar nos anexos dos estudos.

Com os questionários citados acima os autores elaboraram e aplicaram uma ficha de dados pessoais e sociodemográficos a fim de avaliar a idade, estado civil, gênero, tipo de moradia, histórico de doença psiquiátrica, exposição a episódios violentos, classe social, entre outros.

Ao contatar as coordenações dos cursos de Medicina e Odontologia do Centro Universitário CESMAC, contabilizou-se entre o 1º e o 8º período o total de 1.113 alunos matriculados em ambos os cursos, 616 deles eram de Medicina e 497 eram de Odontologia. Apresentou-se a pesquisa aos professores para agendar a aplicação dos instrumentos de pesquisa em setembro do ano de 2019. Deste modo, os estudantes presentes nas aulas e nos respectivos dias de aplicação foram abordados e os questionários foram aplicados no início ou ao término das aulas, conforme a disponibilidade de tempo do professor de cada disciplina, sendo os mesmos informados pelos pesquisadores sobre a relevância deste assunto e a natureza da pesquisa, apresentando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE para obter a assinatura e aprovação dos mesmos. Ao concordarem com o TCLE, solicitou-se aos participantes que respondessem em sala o ISSL e o IDATE, além do questionário sociodemográfico.

Antes de iniciar a aplicação dos instrumentos, utilizou-se uma amostra representativa, com um grupo menor, contendo 18 pessoas, a fim de avaliar a viabilidade da pesquisa. Apesar de ter sido disponibilizado apoio multiprofissional, a todos participantes, considerando o surgimento de gatilhos emocionais em alguns, nenhum deles buscou o auxílio.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a coleta dos dados, estes foram tabulados em planilhas para possibilitar comparações, inferências e correlações, além de análises estatísticas, objetivando

informações sobre a distribuição de cada pergunta entre a amostra. Dessa forma foi possível colocar em paralelo e confrontar as variáveis que tenham possíveis interações, assim como, verificar eventuais diferenças entre os estudantes, ressaltando que suas identificações permaneceram sigilosas pelos pesquisadores.

Dos 506 estudantes participando da pesquisa, foram excluídos os dados de 88 participantes que apresentaram possível Transtorno de Estresse Pós-Traumático, sendo assim, foi possível analisar os dados de 418 alunos dos quais 160 (38,3%) pertenciam ao curso de Odontologia, e 258 (61,7%) ao curso de Medicina. A média de idade dos participantes foi 22,79 anos.

Com relação ao gênero, 302 pessoas (72,3%) declararam ser do gênero feminino, 115 (27,5%) do gênero masculino e apenas 1 (0,2%) pessoa não quis responder a esta pergunta do sociodemográfico.

Os alunos avaliados são majoritariamente solteiros, correspondendo ao percentual de 91,1%, o que equivale a 381 estudantes. Dentre o restante das pessoas que marcaram outras opções de status civil, 26 são casados (6,2%), 4 são divorciados (1,0%) e 7 (1,7%) vivem em união estável.

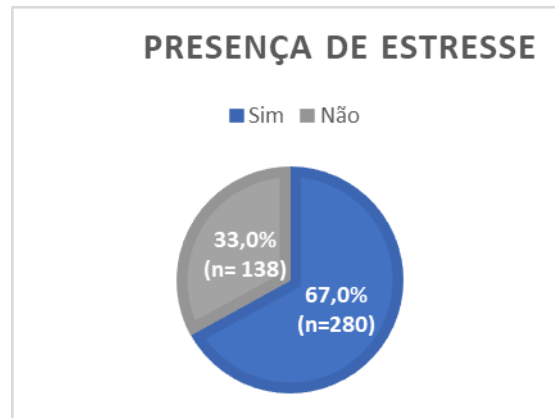
Os resultados da etnia foram equilibrados entre brancos e pardos, onde o percentual foi maior entre os que se declararam brancos, 193 pessoas (46,2%), e os pardos corresponderam a 190 pessoas (45,5%). Com quantitativos bem menores estão os declarados negros, 19 pessoas (4,7%), e amarelos, 12 pessoas (2,9%). Outras etnias não apresentaram valores significativos estatisticamente.

369 alunos (88,6%) não exercem atividade profissional, dedicando apenas a graduação e 47 alunos (11,4%) possuem outra atividade profissional. No que se refere ao local de origem, 272 (65,1%) são de Maceió, 82 (19,6%) são do interior e 64 (15,3%) procedem de outros estados. A maior parte dos estudantes submetidos ao estudo reside com familiares, totalizando 285 alunos (68,2%), 68 (16,3%) moram com amigos/colegas e 64 (15,3%) residem sozinhos. Destes alunos, 280 (67,0%) habitam em casa própria, 131 (31,3%) moram em residências alugadas e 7 alunos (1,7%) marcaram outros tipos de moradia.

No que tange a classe social, baseada nos critérios de classificação econômica do Brasil, os voluntários dividiram-se, predominantemente, nas classes A, B1 e B2, equivalente a 159 (38,0%), 102 (24,4%) e 99 (23,7%), respectivamente. 30 (7,2%) são da classe C1, 15 (3,6%) são da classe C2, 2 (0,5%) são da D-E e 9 pessoas (2,6%) optaram por não responder a tabela de classificação.

Ao analisar os dados do ISSL e a prevalência de sintomas de estresse encontrada foi 67% (n=280) para os acadêmicos de ambos os cursos (gráfico 1).

Gráfico 1: Estratificação de presença e ausência de estresse em uma amostra de estudantes de medicina e odontologia (n=418).

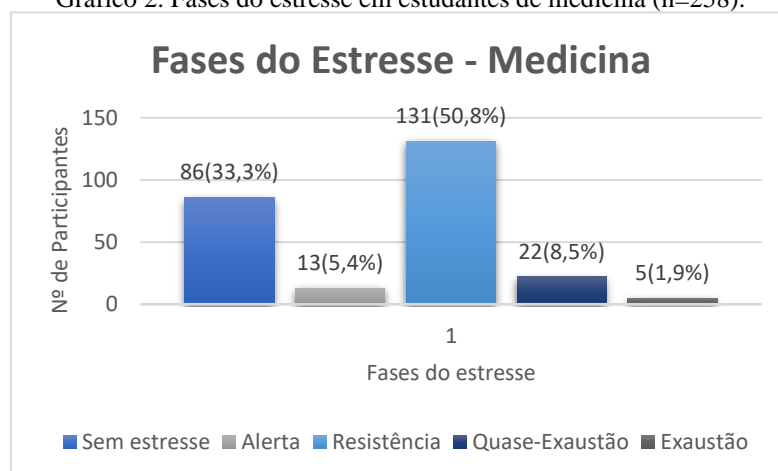


Fonte: Dados da pesquisa

Na análise dos dados não foram encontradas diferenças expressivas de estresse, entre os cursos de graduação ( $\chi^2=0,31$ ;  $p \geq 0,05$ ), equivalente, as prevalências, por curso, de 66,7% (n=172) para medicina e 67,5% (n=108) para odontologia.

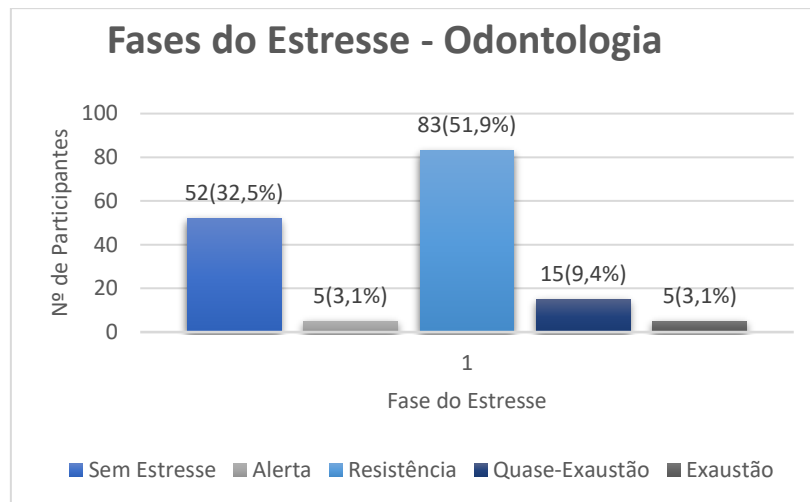
Também não houve grandes diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ( $\chi^2=1,85$ ;  $p=0,76$ ) com relação à fase do estresse em que se encontravam os participantes da pesquisa, ambos os cursos apresentaram uma distribuição similar, além disso a maioria dos estudantes com estresse encontrava-se na fase de resistência, seguida por quase-exaustão, como representado nos gráficos 2 e 3.

Gráfico 2. Fases do estresse em estudantes de medicina (n=258).



Fonte: Dados da pesquisa

Gráfico 3. Fases do estresse em estudantes de odontologia (n=160).



Fonte: Dados da pesquisa.

Objetivando reduzir o risco de viés estatístico, a categoria “não desejo responder” foi suprimida da análise em cada variável sociodemográfica. Além disso, ao analisar a relação entre estresse e estado civil, foram condensados o número de alunos divorciados (n=4) ao subgrupo “solteiros”, assim como o número de participantes em união estável (n=7) ao subgrupo “casados”, para que o número pequeno dessas categorias não tornasse a comparação muito discrepante. Utilizando-se do mesmo artifício, optou-se por excluir a categoria dos que se declararam de etnia indígena da análise estatística, visto que apenas um participante declarou-se dessa forma. Com o mesmo pensamento de homogeneizar as categorias na análise da variável “tipo de moradia” foi omitido a categoria “outro” (n=7). Mesmo com a aplicação desses artifícios, não houve relação significativa entre estresse e estado civil, entre estresse e etnia dos participantes, ou entre estresse e tipo de moradia.

O mesmo raciocínio de homogeneização das categorias para comparação, foi aplicado na análise da relação entre estresse e classe social, onde a categoria D-E (n=2) foi omitida. No entanto, aqui foi demonstrada uma relação significativa ( $p < 0,05$ ) entre estresse e classe social B2 na análise do presente estudo.

A diferença mais perceptível foi entre o estresse e o sexo dos participantes ( $\chi^2 = 12,605$ ;  $p = 0,00$ ), na qual observou-se uma prevalência de estresse de 72,2% (n=218) para o sexo feminino, e de 53,9% (n=62) para os participantes do sexo masculino. Ademais, não foram encontradas relações estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre estresse e as seguintes variáveis sociodemográficas: procedência, outra profissão e, com quem reside.



Quanto aos sintomas de ansiedade analisados através do (IDATE), o estudo foi dividido entre ansiedade-traço, e ansiedade-estado e assim analisados questionários de 369 participantes, visto que 11,7% (n=49) entregaram o questionário incompleto, impossibilitando a sua análise. Em 76,4% (n=282), dos estudantes de ambos os cursos, havia a presença tanto de ansiedade-traço quanto de ansiedade-estado; todavia, entre os estudantes de odontologia houve uma prevalência de ansiedade-traço significativamente maior ( $p < 0,05$ ) do que os acadêmicos do curso de medicina (tabela 3). Já a variável ansiedade-estado nenhuma diferença significativa foi encontrada entre os cursos. As relações estatísticas de ansiedade-traço e ansiedade-estado com as variáveis sociodemográficas analisadas estão representadas nas tabelas 3 e 4 respectivamente. Para melhor representar os dados e buscando reduzir o risco de viés estatístico, os mesmos artifícios matemáticos aplicados para a análise do estresse, foram aplicados na análise da relação entre ansiedade e as variáveis sociodemográficas.

<b>Tabela 3. Dados sociodemográficos e Ansiedade-traço em estudantes de medicina e odontologia.</b>				
<b>Características</b>	<b>Ansiedade-Traço</b>		<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>		
	<b>n(%)</b>	<b>n(%)</b>		
<b>SEXO</b> <b>Feminino</b> <b>Masculino</b>	215(80,1) 68(67,7)	53(19,9) 32(32,3)	6,302	0,01*
<b>CURSO</b> <b>Odontologia</b> <b>Medicina</b>	98(86,7) 184(72,4)	16(13,3) 71(27,6)	8,96	0,00*
<b>ESTADO CIVIL</b> <b>Solteiro (a) +Divorciado(a)</b> <b>Casado (a) + União Estável</b>	265(77,4) 19(69,2)	77(22,6) 8(30,8)	0,910	0,34
<b>ETNIA</b> <b>Branco (a)</b> <b>Pardo (a)</b> <b>Negro (a)</b> <b>Amarelo (a)</b>	133(73,9) 125(78,6) 14(87,5) 7(77,8)	47(26,1) 34(21,4) 2(12,5) 2(22,2)	2,169	0,53
<b>OUTRA PROFISSÃO</b> <b>Sim</b> <b>Não</b>	28(69,2) 254(77,6)	13(30,8) 7(22,4)	1,368	0,24

<b>PROCEDÊNCIA</b> Maceió Interior Outros estados	179(75,1) 59(85,3) 46(74,2)	59(24,9) 10(14,7) 16(25,8)	3,376	0,18
<b>COM QUEM RESIDE</b> Familiars Amigos/colegas Sozinho (a)	187(74,7) 51(87,9) 45(75,0)	64(25,3) 7(12,1) 15(25,0)	4,765	0,09
<b>TIPO DE MORADIA</b> Própria Alugada	185(75,5) 94(80,2)	60(24,5) 24(19,8)	0,966	0,32
<b>CLASSE SOCIAL</b> A B1 B2 C1 C2	111(75,0) 64(74,4) 69(77,5) 16(76,2) 11(91,7)	37(25,0) 22(25,6) 20(22,5) 5(23,8) 1(8,3)	1,882	0,75

Nota: Teste Qui-Quadrado \* $p < 0,05$ .

**Tabela 4. Dados sociodemográficos e ansiedade-estado em estudantes de medicina e odontologia.**

Características	Ansiedade Estado		$\chi^2$	p
	Sim	Não		
	n(%)	n(%)		
<b>SEXO</b> Feminino Masculino	208(77,9%) 73(72,3%)	59(22,1%) 28(27,7%)	1,285	0,25
<b>CURSO</b> Odontologia Medicina	86(75,4%) 196(76,9%)	28(24,6%) 59(23,1%)	0,89	0,76
<b>ESTADO CIVIL</b> Solteiro (a) + Divorciado(a) Casado (a) + União Estável	258(75,2%) 24(92,3%)	85(24,8%) 2(7,7%)	3,917	0,04*
<b>ETNIA</b> Branco (a) Pardo (a) Negro (a) Amarelo (a)	128(71,1%) 130(80,7%) 14(87,5%) 7(77,8%)	52(28,9%) 31(19,3%) 2(12,5%) 2(22,2%)	5,548	0,13

<b>OUTRA PROFISSÃO</b>				
<b>Sim</b>	31(76,9%)	10(23,1%)	0,003	0,95
<b>Não</b>	251(76,5%)	77(23,5%)		
<b>PROCEDÊNCIA</b>				
<b>Maceió</b>	180(75,6%)	58(24,4%)	0,247	0,88
<b>Interior</b>	54(78,3%)	15(21,7%)		
<b>Outros estados</b>	48(77,4%)	14(22,6%)		
<b>COM QUEM RESIDE</b>				
<b>Familiares</b>	192(76,5%)	59(23,5%)	1,439	0,48
<b>Amigos/colegas</b>	47(81,0%)	11(19,0%)		
<b>Sozinho (a)</b>	43(71,7%)	17(28,3%)		
<b>TIPO DE MORADIA</b>				
<b>Própria</b>	183(74,1%)	64(25,9%)	2,683	0,10
<b>Alugada</b>	95(81,9%)	21(18,1%)		
<b>CLASSE SOCIAL</b>				
<b>A</b>	111(75%)	37(25%)	4,565	0,33
<b>B1</b>	65(75,6%)	21(24,4%)		
<b>B2</b>	65(73%)	24(27%)		
<b>C1</b>	17(81%)	4(19%)		
<b>C2</b>	12(100%)	0(0%)		

Nota: Teste Qui-Quadrado \* $p < 0,05$ .

Novamente ao analisar o gênero dos participantes, observa-se que os do sexo feminino apresentaram uma prevalência de ansiedade traço significativamente maior ( $p < 0,05$ ) do que os do sexo masculino. Já quanto à ansiedade-estado não foram encontradas diferenças.

Para homogeneizar os grupos analisados, os mesmos artifícios utilizados para análise de estresse e as variáveis sociodemográficas, foram aplicados para ansiedade-traço e estado. Observou-se uma relação significativa ( $p < 0,05$ ) entre estado civil “casado” e ansiedade estado. Não houve relação entre ansiedade-traço e estado civil. Também não foram encontradas relações estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre ansiedade (traço e estado) e as seguintes variáveis sociodemográficas: etnia, procedência, outra profissão, com quem reside, tipo de moradia e classe social.

Ao final deste estudo, analisamos 418 dados de estudantes com idades entre 22 e 36 anos, matriculados entre o 1º e o 8º período dos cursos de Odontologia e Medicina, sendo respectivamente 160 alunos de Odontologia e 258 de Medicina.

Todos os 418 alunos participantes da pesquisa preencheram o sociodemográfico com seus dados e respectivamente responderam o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a prevalência de estresse encontrada nesses alunos foi de 66,7% para Medicina e 67,5% para Odontologia, não foi encontrado diferença significativa entre os cursos.

A respeito da fase do estresse na qual os participantes da pesquisa se encontravam, ambos os cursos evidenciaram similaridade na distribuição estatística entre os grupos, em que a maioria dos estudantes com estresse se encontravam respectivamente na fase de resistência, seguida por quase-exaustão.

#### **4 CONCLUSÕES**

A partir dos dados encontrados no presente estudo, constatou-se níveis variáveis de estresse, com maior prevalência de moderado e grave, prejudiciais à saúde que podem comprometer a saúde física e mental do estudante. É possível listar uma série de aspectos na formação acadêmica dos estudantes de da área de saúde como, por exemplo, dificuldades em conciliar as atividades acadêmica e pessoal, falta de tempo para lazer e, até mesmo, a própria natureza do curso, que os implica a situações de dor e sofrimento. Isto traz importantes implicações para a saúde futura desses estudantes, conseqüentemente, dada a relevância do tema, faz-se necessária maior abrangência e discussão por educadores e gestores, visando alcançar estratégias institucionais à formação de modo a auxiliar esses estudantes a lidar com essa realidade de forma adaptativa, valorizando e reconhecendo suas limitações e/ou necessidades.

## REFERÊNCIAS

CHROUSOS, G. P. Stress and disorders of the stress system. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 5, n. 7, p. 374–381, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>>.

GODOY, L. D. et al. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 12, n. July, p. 1–23, 2018. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnbeh.2018.00127/full>>.

MEYER, Carolina et al. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 489-498, Dec. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010055022012000600007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022012000600007&lng=en&nrm=iso)>.

PACHECO, J. P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, n. 0, p. 369–378, 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151644462017005015102&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462017005015102&lng=en&tlng=en)>

ABOALSHAMAT, K.; HOU, X.-Y.; STRODL, E. Psychological well-being status among medical and dental students in Makkah, Saudi Arabia: A cross-sectional study. **Medical Teacher**, v. 37, n. sup1, p. S75–S81, 2015. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/0142159X.2015.1006612>>

MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz; VASCONCELLOS, Rafael Luiz dos Santos Silva; HEATH, Nancy. Estresse na Formação Médica: como lidar com essa Realidade?. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 4, p. 558-564, Dec. 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010055022015000400558&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022015000400558&lng=en&nrm=iso)>.

Saupe R, Nietche EA, Cestari ME, Giorgi MDM, Krahl M. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2004; 12(4):636-642.

Zonta R, Robles ACC, Grosseman S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. *Rev Bras Educ Med* 2006; 30(3):147-153

LIMA, Rebeca Ludmila de et al. Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 4, p. 678-684, Dec. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010055022016000400678&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022016000400678&lng=en&nrm=iso)>.

MALHEIROS, Pablo Coutinho. 2021. 115 f. Estresse e ansiedade em alunos de graduação: um ensaio clínico randomizado utilizando um programa de meditação. Dissertação (Mestrado Profissional Pesquisa em Saúde) - Programa de Pós-Graduação Pesquisa em Saúde, Centro Universitário CESMAC, Maceió-AL, 2021.