

O alto índice de sofrimento emocional em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura

The high rate of emotional distress in university students: an integrative literature review

La alta tasa de angustia emocional en estudiantes universitarios: una revisión integradora de la literatura

Recebido: 03/11/2021 | Revisado: 10/11/2021 | Aceito: 11/11/2021 | Publicado: 21/11/2021

Nathalia Fedoroff Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7768-1893>
Universidade do Grande Rio, Brasil
E-mail: nathy.fedoroff@gmail.com

Israel Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2202-7736>
Universidade do Grande Rio, Brasil
E-mail: israelfontinely@gmail.com

Samia Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8849-9314>
Universidade do Grande Rio, Brasil
E-mail: laucassamia@gmail.com

Resumo

Introdução: No decorrer dos anos, a expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a obrigar o ser humano a ter a capacidade de adaptação física, mental e social, e, conseqüentemente, os estudantes de graduação vivenciam esse cotidiano diariamente, tornando-se vulneráveis a diversos fatores estressores, podendo assim, desencadear desequilíbrios na sua saúde mental. **Objetivo:** O ingresso á universidade pode apresentar uma situação ameaçadora, visto que é uma fase adaptativa em que o jovem adulto terá mais responsabilidades, podendo se tornar mais ansioso e depressivo. Em vista disso, objetivo deste estudo é discutir os fatores estressores que acometem muitos estudantes da graduação, e, a partir disso, propor medidas preventivas. **Metodologia:** Trata-se de um estudo realizado através de pesquisa documental por meio de Revisão Integrativa de Literatura, considerando como fonte artigos científicos que atestam a proposta desta pesquisa. Como critérios de inclusão, foram selecionadas publicações no idioma em português e inglês, com textos na íntegra e acessível gratuitamente nas bases de dados, no período de 2012 a 2018. Os critérios de exclusão foram textos indisponíveis, duplicados nas bases de dados e que não atendiam o objetivo do presente estudo. **Resultados e discussão:** Após leituras e releituras dos artigos e com base nas análises dos pesquisadores investigados, foi possível elencar dados numéricos positivos que revelam o sofrimento emocional dos graduandos da saúde. As principais evidências encontradas foram o uso de questionários próprios de saúde mental, os quais norteavam e davam ênfase nas resoluções dos artigos. **Conclusão:** Analisando as evidências podemos constatar vulnerabilidade e fatores estressores que desenvolve inúmeros desequilíbrios psíquicos emocionais nos estudantes universitários, podendo se aplicar a medidas estratégicas que previnam doenças e promovam a saúde mental desses estudantes.

Palavras-chave: Acadêmicos; Enfermagem; Estresse; Saúde biopsicoemocional.

Abstract

Introduction: Over the years, the significant change in all levels of society has forced the human being to have the capacity for physical, mental and social adaptation, and, as a consequence, undergraduates experience daily life, becoming vulnerable to stressors, and can thus trigger imbalances in their mental health. **Objective:** Admission to university can present a threatening situation, since it is an adaptive phase in which the young adult will have more responsibilities and may become more anxious and depressed. In view of this, the objective of this study is to discuss the stressors that affect many undergraduate students, and, from that, to propose preventive measures. **Methodology:** This is a study carried out through documentary research through an Integrative Review of Literature, considering as source scientific articles that attest to the proposal of this research. As inclusion criteria, publications in Portuguese and English were selected, with texts in full and freely accessible in the databases, from 2012 to 2018. Exclusion criteria were unavailable texts, duplicated in the databases and met the objective of the present study. **Results and Discussion:** After reading and re-reading the articles and based on the analyzes of the researchers investigated, it was possible to list positive numerical data that reveal the emotional suffering of the undergraduate students. The main evidences were the use of own mental health questionnaires, which guided and emphasized the resolutions of the articles. **Conclusion:** Analyzing the evidence we can see the vulnerability and stressors that develops numerous emotional psychic imbalances

in university students, and can be applied to strategic measures that prevent diseases and promote the mental health of these students.

Keywords: Academics; Nursing; Stress; Biopsychosocial health.

Resumen

Introducción: A lo largo de los años, el cambio expresivo en todos los niveles de la sociedad ha obligado al ser humano a tener la capacidad de adaptación física, psíquica y social y, en consecuencia, los estudiantes de pregrado experimentan esta cotidianidad, volviéndose vulnerables a diversos estresores, que pueden desencadenar desequilibrios en su salud mental. **Objetivo:** El ingreso a la universidad puede presentar una situación amenazante, ya que es una fase de adaptación en la que el joven adulto tendrá más responsabilidades y puede volverse más ansioso y deprimido. Ante esto, el objetivo de este estudio es discutir los factores estresantes que afectan a muchos estudiantes de pregrado y, en base a ello, proponer medidas preventivas. **Metodología:** Se trata de un estudio realizado a través de la investigación documental a través de una Revisión Integrativa de la Literatura, considerando como fuente los artículos científicos que dan fe de la propuesta de esta investigación. Como criterios de inclusión se seleccionaron publicaciones en portugués e inglés, con textos completos y de libre acceso en las bases de datos, de 2012 a 2018. Los criterios de exclusión fueron textos no disponibles, duplicados en las bases de datos y no cumplieron con el objetivo del presente estudio. **Resultados y discusión:** Después de leer y releer los artículos y con base en el análisis de los investigadores investigados, fue posible enumerar datos numéricos positivos que revelan el sufrimiento emocional de los egresados de la salud. La principal evidencia encontrada fue el uso de cuestionarios específicos de salud mental, que orientaron y enfatizaron las resoluciones de los artículos. **Conclusión:** Analizando la evidencia, podemos verificar la vulnerabilidad y los factores estresantes que desarrollan numerosos desequilibrios psicológicos emocionales en los estudiantes universitarios, los cuales pueden ser aplicados a medidas estratégicas que prevengan enfermedades y promuevan la salud mental de estos estudiantes.

Palabras clave: Académicos; Enfermería; Estrés; Salud biopsicoemocional.

1. Introdução

Na atualidade, vive-se um cotidiano estressante, nos grandes centros urbanos, e, por consequência, os estudantes de graduação refletem esse cotidiano na vida estudantil, tornando-se sujeitos a diversos fatores estressantes que podem desencadear uma série de desequilíbrios na sua saúde mental, os quais afetam o seu desempenho acadêmico.

Essa afirmação vai ao encontro de várias pesquisas que resultaram em inúmeros artigos científicos, envolvendo a questão da sobrecarga emocional causada nos estudantes de graduação. Desse modo, foi observado que não só o desgaste físico do estudante de graduação, mas também o esgotamento emocional afeta sua qualidade de vida, alterando seu desempenho nas relações sociais, acadêmicas, físicas e psicológicas, podendo acarretar sintomas que se convertam em transtornos psíquicos sérios.

Vale ressaltar que há distinção de dados estatísticos entre graduandos e graduandas. Baptista e Carneiro (2012, p.4) por exemplo, informam que, com base no Questionário de Saúde Geral (GSG-60), “os resultados foram separados por sexo, e indicaram que as mulheres possuem maior ausência de saúde mental, sendo esta diferença de média estatisticamente significativa”. Essa constatação é confirmada mais adiante, no mesmo artigo segundo Baptista (2012): “as mulheres tendem a ter comportamentos mais internos, como o embotamento afetivo, a tristeza e a desesperança”.

Durante a fase curricular dos estudantes de graduação, podem ser percebidos fatores de prevalência ao sofrimento emocional, dentre os quais destacam-se: residência distante da família; dificuldade de adaptação à nova rotina; carga excessiva de trabalhos acadêmicos; crise nos relacionamentos interpessoais; problemas financeiros; insegurança quanto à própria competência e ao mercado de trabalho; impedimento para conciliar vida social, pessoal, trabalho e estudo; e falta de tempo para atividades físicas.

Dembeck e Wells-Moram (2016) afirmam que “estratégias de enfrentamento como esforços específicos tanto comportamentais quanto psicológicos que as pessoas empregam para dominar, ajudam a reduzir ou minimizar eventos estressores”.

Vale ressaltar diante da afirmação feita, que o sofrimento mental somente irá se instalar se os graduandos não souberem enfrentar esses eventos estressores e não se adaptarem a essa nova rotina, usando diferentes mecanismos de *coping*, que são esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações de ameaça.

Afirmam Costa e Moreira (2016) que “de acordo com a OMS (2012), a depressão é um transtorno mental comum que se apresenta com humor deprimido, perda de interesse ou prazer, diminuição de energia, sentimento de culpa ou baixa autoestima, perturbação do sono ou apetite e concentração pobre”.

De acordo com a citação acima, é possível refletir que, nos dias atuais, a depressão tende ser a maior causa de morte desse século, visto que ela leva ao pensamento suicida, conduzindo, automaticamente, ao ato do suicídio. Essa é uma constatação alarmante, com possibilidade de ser uma questão de saúde pública de alta gravidade.

Por isso, os aspectos emocionais aliados às alterações da vitalidade são um índice importante para a prevalência de depressão, visto que muitos desses estudantes não possuem um apoio adequado para seus conflitos.

Não é nosso intuito tratar exclusivamente da depressão neste estudo, porém ela é um fator relevante na sociedade, principalmente entre os estudantes de graduação que sofrem de muitas carências físicas e psicológicas, oprimidos por problemas sociais de variada ordem.

Considerando-se as informações acima citadas, interessa-nos formular as seguintes indagações: quais são os fatores que propiciam os eventos estressores nos estudantes de graduação? É viável estabelecer um programa de prevenção aos sintomas e transtornos psíquicos oriundos do meio estudantil de graduação? Como desenvolver um plano de ação em saúde mental para esse público?

Posto isso é delineado neste estudo apresentar os índices alarmantes de fatores estressores que acometem muitos estudantes de graduação, e, a partir dos dados divulgados pelos autores indicados na pesquisa documental, propor medidas preventivas, com o propósito de minimizar essa epidemia silenciosa.

Para tal fim, é nosso objetivo discutir os fatores desencadeantes de estresse durante a vida acadêmica, que acarretem distúrbios na saúde mental de estudantes de graduação para propor possíveis medidas preventivas.

2. Metodologia

Para a construção deste trabalho, destaca-se como metodologia uma pesquisa qualitativa, com abordagem descritiva, através de uma Revisão Integrativa, método que consiste em uma análise documental, resultado de inúmeras pesquisas científicas, a fim de estudar os aspectos diversos do tema proposto, que contribuam para uma investigação futura e mais elaborada.

A Revisão Integrativa é um método de pesquisa constituído de seis etapas, sendo elas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de elegibilidade:

Considerando-se, respectivamente, as etapas precedentes, primeiramente, estabelece-se a seguinte questão norteadora: Quais são as medidas estratégicas que previnam as doenças e promovam a saúde mental dos estudantes de graduação?

Em seguida, a busca das fontes se constitui em pesquisa documental com base nos bancos de dados, tais como: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), que fundamentam a proposta desta pesquisa, através dos seguintes descritores em português: acadêmicos; enfermagem; estresse; saúde biopsicoemocional e descritores em inglês: academics; nursing; stress; biopsychosocial health.

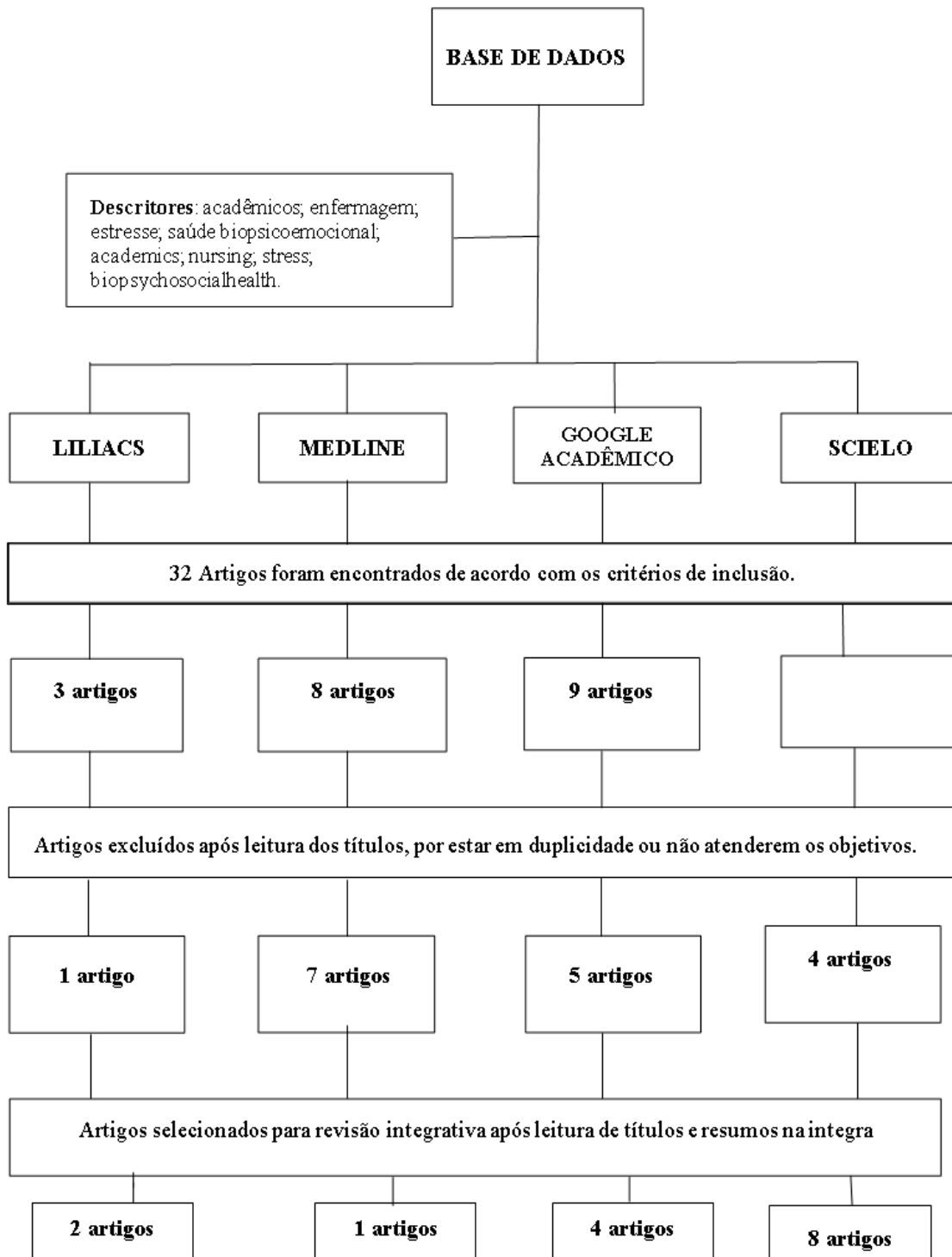
Na terceira etapa, os parâmetros de inclusão de artigos foram: publicações no idioma em português e inglês, textos na íntegra acessíveis gratuitamente nas bases de dados, no período de 2012 a 2018.

Para selecionar e proceder à análise crítica das publicações, na quarta etapa tornou-se necessário considerar os parâmetros de exclusão de artigos da seguinte maneira: textos indisponíveis gratuitamente, duplicados nas bases de dados e que não atendiam o objetivo deste estudo. Na quinta etapa, a partir da busca de trinta e dois artigos, tendo como norteadores os

parâmetros propostos, encontram-se quinze artigos nas bases de dados, sendo 12 artigos em português e 3 artigos em inglês, os quais serão apresentados no fluxograma da página seguinte.

3. Resultados e Discussão

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos.



Fonte: Autores.

Por fim, na sexta etapa, serão apresentados a síntese do conhecimento evidenciado, atendendo ao objetivo deste estudo.

Assim, através da busca realizada, elaboramos um quadro com os artigos selecionados, a fim de facilitar o entendimento com clareza. Dentre os quinze artigos escolhidos, quatro artigos são sobre estudantes de medicina, oito artigos sobre estudantes de enfermagem, dois artigos sobre estudantes de psicologia e um artigo sobre estudantes de graduação em geral, podendo-se constatar que 93,33% dos artigos selecionados neste estudo falam sobre graduandos da área da saúde.

Tabela 1. Artigos selecionados com objetivos e resultados.

Nº ARTIGO	TÍTULOS	REVISTA	AUTORES	OBJETIVOS	RESULTADOS
1.	Transtornos emocionais e a formação em medicina: um estudo longitudinal.	Revista Brasileira de Educação Médica.	Ana Maria T. Benevides-Pereira e Bernadete Gonçalves.	Avaliar a exaustão emocional, pautada não só na capacitação técnica, mas especialmente no conhecimento do ser humano e nas relações interpessoais e afetivas.	Os níveis de desumanização se elevam no transcorrer do curso, indicando que estes estudantes foram ficando mais insensíveis e até mesmo cínicos e irônicos no trato com os demais.
2	Antecedente de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão e análise do impacto na qualidade de vida em estudantes de medicina.	Revista de Gestão em Sistemas de Saúde.	Mario Ivo Serinolli; Maria da Penha Monteiro Oliva e Elias El-Mafarjeh.	Avaliar o impacto histórico nos estudantes baseados nas declarações feita por eles para uma análise da qualidade de vida.	Ansiedade e depressão apresentaram piores índices de qualidade de vida e devem ser monitorados por programas especiais para melhorar o bem-estar.
3	Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia.	Psicologia: ciência e depressão.	Antônio do Santo Andrade; Gabriel Arantestira Boschi; Natália Amaral Antunes; Paulo Vinícius Bacheche A. Viana; Pedro Alvez Zan Oto e Rafael TrebiCurila.	Levantamento das vivências acadêmicas dos estudantes de psicologia de uma Universidade Pública do interior paulista.	Os alunos apresentaram uma percepção favorável do curso tanto em questões abertas quanto ao sofrimento psíquico de acordo com os indicadores.
4	Estresse entre graduandos de enfermagem de uma Universidade Pública.	SMAD. Revista Mental Álcool e Drogas.	Nayanne Ingrid D. Farias Mota; Estela Rodrigues Paiva Alves; Gerlaine de Oliveira Leite; Brena Estefani Meira de Souza; Maria de Oliveira Filha e Maria Dias.	Estimar o nível de estresse e a sintomatologia apresentada em acadêmicos de enfermagem de uma Universidade Pública.	Dentre os alunos, 49,7% apresentaram sintomas de estresse, com a maioria de indivíduos cursando 8º e 9º períodos.
5	Saúde geral e sintomas depressivos em universitários.	Periódicos eletrônicos em Psicologia.	Adriana Munhoz Carneiro e Maklim Nunes Baptista.	Buscar evidências de validade baseada na escala de depressão-eDep com questionário de saúde geral KSG/60, avaliando também diferenças quanto ao sexo, faixa etária e nível sócio econômico.	Foi concluído que o grupo avaliado não possuía condições de saúde adequada para as exigências requeridas durante a graduação.

6	Inventário de estresse acadêmico no curso de medicina.	Revista Brasileira de Educação Médica.	Elizabeth Maria Ferra Loureiro; Teresa Mendonça McIntre; Rui Mota-Cadoso e Maria Amélia Ferreira.	Caracterizar as principais fontes de estresse nos acadêmicos de medicina, e a intensidade com que são vivenciadas.	O estresse na formação médica inicial e suas possíveis consequências parecem, por vezes, ser negligenciados no contexto, já que poucas faculdades de medicina contam com poucos serviços de apoio aos estudantes.
7	Stress, stressors, and stress responses of students Nurses in a Government Nursing School.	Health Science Journal.	Leodoro Jabien L. abrague.	The present study explored the level of stress, stressors, and physio-psycho-social responses to stress among Filipino students nurses in a government nursing school.	Results indicated that stress is very common in nursing education and it may have an impact on the physio-psycho-social health of the students. Knowledge on student nurse's stress levels, its sources, and stress responses would serve as an important input in identifying and planning effective interventions and strategies to reduce or prevent stress in nursing education and training thus, facilitating their learning both in the academe and clinical setting.
8	Depressão, motivos para viver e o significado do suicídio em graduandos do curso de psicologia.	Revista PEPSIC.	Gabriela da Silva Cremasco e Maklim Baptista.	Investigar índices de depressão e motivos para viver em graduandos de psicologia.	Foi verificada a necessidade de novas investigações para um maior conhecimento a respeito da compreensão do suicídio possibilitando novas formas de depressão.
9	Stress, types of stressors and coping strategies amongst selected nursing schools students in South-West, Nigeria.	European Journal of Biology and Medical Science Research.	Ajibade B. L.; Olabisi O; Fabiyi; Ajao O e Ayeni A. R.	Stress among other things contributed immensely to the development of an individual positively and negatively depending on adopted coping strategies, hence, this study explored stress, types of stressors and coping strategies among student nurses.	The study concluded that the respondents utilized appropriate coping strategies in addressing minimal stress level exposure.
10	Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students in a Public University in Sri Lanka.	International Journal of Caring Sciences.	Sarath Rathnayake e Jeewanthika Ekanayaka	The aim of this study was to examine depression, anxiety and stress and associated factors among undergraduate nursing students in Sri Lanka.	Depression, anxiety and stress are highly prevalent among undergraduate nursing students and correlations between these variables are positive. Self-rated physical health and self-rated mental health among nursing students is essential. The findings call for initiation of stress management interventions and counseling facilities for nursing students.
11	Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica.	Revista UNINGÁ.	Elizama dos Santos Costa; Ylana Pricila Barroso Costa; Zelma Ribeiro da Mata; Marina Vieira Ferreira e Grazielle de Souza Costa.	Conhecer e analisar o conhecimento produzido acerca dos fatores de estresse sob a percepção de estudantes de Enfermagem.	Conclui-se a importância de se estudar como o estresse vem afetando o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem na faculdade, pois os alunos, ao se defrontarem com agentes estressantes, podem não se sentir como indivíduos capazes e competentes de desenvolver um bom

					desempenho acadêmico, podendo resultar em baixo autoestima.
12	Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um Instituto Federal de ensino.	Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro.	Leni de Lima Santana; Walkiria DenipottiBeljaki ; Mariângela Gobatto; Rafael Haeffner; Milena HohmannAntonacci e Jane Buzzi.	Identificar os níveis de estresse e caracterizar a sintomatologia entre discentes de graduação em enfermagem de um Instituto Federal de ensino.	Todos os períodos do curso avaliado apresentaram estresse em nível variado, o que merece a atenção por parte da instituição e do corpo docente, no sentido de rever as metodologias.
13	Síndrome de <i>Burnout</i> e estresse em graduandos em enfermagem.	RECOM, Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro.	Sueli de Carvalho Vilela; Aline Esteves Pacheco e André Luiz da Silva Carlos.	Avaliar a ocorrência de Síndrome de <i>Burnout</i> , estresse em alunos de um curso de enfermagem e compreender a percepção desses alunos quanto aos estressores.	Os resultados identificaram médias altas em exaustão emocional e em eficácia profissional e médias baixo/moderadas em despersonalização em todos os períodos estudados, demonstrando inexistência da Síndrome de <i>Burnout</i> .
14	Preditores do estresse e estratégias de <i>coping</i> utilizadas por estudantes em Enfermagem.	Acta Paulista de Enfermagem.	Carolina Domingues Hirsch; Edson Luiz DevosBarlem e JamilaGerí Tomaszewski-Barlem. Valéria Lunardi e Aline Cristina de Oliveira.	Identificar os preditores do estresse e as estratégias de <i>coping</i> utilizadas por estudantes de enfermagem.	As estratégias mais utilizadas frente a eventos estressores foram consideradas negativas e de baixa eficácia por centrarem seus esforços na emoção, e não no problema, comprometendo o processo de formação profissional.
15	Trancamento de matrícula no curso de Medicina da UFMG: sintomas de sofrimento psíquico.	Revista Brasileira de Educação Médica.	Maria das Graças dos Santos Ribeiro; Cristiane de Freitas Cunha e Cristina Gonçalves Alvin.	Investigar o sofrimento psíquico apresentado nas justificativas dos trancamentos semestrais de matrícula.	Foi verificada a necessidade e importância de investimento institucional nos serviços de cuidado e atenção ao aluno.

Fonte: Autores.

Com base nos artigos escolhidos, constata-se que as pesquisas indicam o estresse propriamente dito como foco de estudo em variadas áreas do conhecimento, dentre as quais se destaca a área da saúde.

Finalmente, após seguir o passo a passo das seis etapas da Revisão Integrativa da Literatura, nesta simples investigação, partimos para avaliar, interpretar e apresentar as informações, discutindo-as, a fim de propor medidas preventivas que minimizem os fatores estressores que acometem estudantes de graduação.

A presente revisão integrativa, mostra a síntese da análise dos quinze artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, conforme os dados indicados no quadro abaixo. Desse modo, encontra-se um panorama geral dos artigos avaliados, com os resultados do sofrimento mental dos graduandos de diferentes universidades, que comprovam os fatores estressantes seguidos de seus sinais e sintomas, vivenciados pelos mesmos.

Tabela 2. Fatores estressores, sinais e sintomas.

TÍTULO	FATORES ESTRESSANTES ENCONTRADOS NOS ARTIGOS	SINAIS E SINTOMAS
1. Transtornos emocionais e a formação em medicina: um estudo longitudinal.	Sobrecarga de atividades acadêmicas; o medo de não corresponder às próprias expectativas; o medo de não ser valorizado e não conseguir trabalho; excesso de conteúdo/provas e escassez de tempo; ansiedade; exaustão emocional; sintomas psicossomáticos como tensão, dores de cabeça, dificuldade de conciliar ou manter o sono; fadiga e conflito no relacionamento com outras pessoas.	Sintomas físicos: fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dificuldade de relaxar, dores musculares, cefaleia, crises de sudorese, palpitações, transtornos alimentares, imunodeficiência; sintomas psíquicos: dificuldade para se concentrar, tendência a ruminar pensamentos e lentidão do pensamento; sintomas emocionais: irritação, agressividade, desânimo, ansiedade e depressão, exaustão emocional e desumanização; sintomas comportamentais: perda da iniciativa, inibição, desinteresse, isolamento, negligência e falta de flexibilidade.
2. Antecedente de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão e análise do impacto na qualidade de vida em estudantes de medicina.	Alta competição por resultados; muitas horas de estudo; carga horária acadêmica elevada; pouca assistência disponível; insatisfação quanto à especialidade dentro da profissão e a incerteza quanto ao futuro.	Ansiedade, pânico e depressão; redução do sono; isolamento; pensamento suicida.
3. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia.	Dúvida vocacional; falta de comprometimento dos alunos com as atividades extracurriculares; sobrecarga horária; discordância dos alunos quanto ao nível de exigência das avaliações e à quantidade de monitorias oferecidas; desconhecimento de serviços de ajuda emocional pela universidade; ineficácia na relação entre as aulas teóricas e práticas; adaptação à vida universitária; privação do sono.	Níveis de estresse; distúrbios psicossomáticos; irritabilidade; fadiga; insônia; depressão; melancolia; fobias; isolamento; dependência química; insegurança técnica.
4. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma Universidade Pública.	Preocupação com futuro profissional; insegurança relacionada a inserção no mercado de trabalho; falta de tempo para o lazer e descanso; alimentação inadequada; cobrança acadêmica excessiva; pressão psicológica causada pelas exigências acadêmicas; tensão relacionada ao bom rendimento acadêmico letivo; competitividade entre os próprios colegas.	Estresse; ansiedade; tensão; medo; insegurança; resistência; irritabilidade frequente; pessimismo; mal humor; antissocialíssimo; grosseria.
5. Saúde geral e sintomas depressivos em universitários.	Desconfiança no próprio desempenho; distúrbios psicossomáticos; dificuldades financeiras.	Insônia; ansiedade; estresse; depressão; insegurança; pensamento suicida e embotamento afetivo.
6. Inventário de fontes de estresse acadêmico no curso de medicina.	Carga horária elevada e alto número de horas para estudar; dificuldade de relacionamento com os doentes e os profissionais dentro do âmbito hospitalar; pressão e competição dos colegas em torno do sucesso acadêmico.	Dificuldade em realizar uma alimentação saudável; ausência de tempo para atividades físicas; distúrbios do sono; estresse.
7. Stress, stressors, and stress responses of students Nurses in a Government Nursing School.	Academic demands such as assignments, examinations, high workload, and combining clinical work with academic demands; fear of unknown, a new clinical environment; conflict the ideal and the real clinical practice; unfamiliarity with medical history; lack of professional nursing skills; unfamiliar patients; fear of making mistakes; giving medication to children and the death of a patient; negative interaction with instructors.	High level of stress; brain drain; sleep disturbance; worries; nervous; anxious; felt depressed and miserable.
8. Depressão, motivos para viver e o significado do suicídio em graduandos do curso de psicologia.	Mudança de cidade; residência longe da família; preocupação com o futuro; exigências acadêmicas acentuadas.	Humor deprimido; perda significativa de peso sem estar em dieta; capacidade diminuída de pensar; sentimento de inutilidade e ideação suicida e a insatisfação.
9. Stress, types corepressors and coping strategies amongst selected nursing schools students in South-West, Nigeria.	Insecurity about clinical competence and interpersonal relations with patients; time pressure; lack of motivation; poor social life; interacting with dying patients; excessive homework and assessment deadlines.	Poor interpersonal relations; insomnia; absenteeism; decreased academic performance; poor concentration and stress.

10. Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students in a Public University in Sri Lanka.	Extensive evaluations processes consisting of theory and practical examinations; fear of future; excessive homework and bad relationship with teachers.	Poor academic performance; stress; anxiety; depression; suicidal thoughts; poor sleep; loss of appetite; weight changes and loss of libido.
11. Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica.	Sobrecarga do conteúdo acadêmico; incapacidade de lidar com os limites humanos (vida e morte); incapacidade de lidar com as atividades requeridas.	Estresse propriamente dito; sentimento de incapacidade; qualidade das relações interpessoais diminuídas; baixa autoestima.
12. Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um Instituto Federal de ensino.	Competitividade do mercado de trabalho; acúmulo de tarefas e cobranças; dificuldade de lidar com a morte.	Desgaste físico e psicológico; relacionamento interpessoal afetado; exaustão; mal estar geral.
13. Síndrome de <i>Burnout</i> e estresse em graduandos em enfermagem.	Falta de sensibilidade dos professores; aumento da carga acadêmica; insatisfação com a escolha do curso; tempo de lazer diminuído.	Exaustão emocional; convívio social afetado; sentimentos como raiva, angústia e ansiedade.
14. Preditores do estresse e estratégias de <i>coping</i> utilizadas por estudantes em Enfermagem.	Falta de adaptação acadêmica; sobrecarga do ensino com inúmeras cobranças.	Capacidade de enfrentamento diminuído; insegurança; fuga da realidade resiliência diminuída.
15. Trancamento de matrícula no curso de Medicina da UFMG: sintomas de sofrimento psíquico.	Sofrimento psíquico com relevante enfoque para dúvida e insatisfação quanto a escolha do curso; ausência de apoio familiar; reprovações; excesso de conteúdo a ser estudado; inexperiência no lidar com a morte.	Desmotivação; desesperança e dificuldades emocionais em lidar com o cotidiano da vida; má alimentação; enxaquecas e tonturas.

Fonte: Autores.

A ansiedade e depressão são patologias psíquicas que afetam as diversas áreas da vida do indivíduo, sem restrição de gênero ou idade. Estes transtornos têm alcançado grandes proporções e mostram-se cada vez mais presentes nos graduandos. Tanto na fase inicial quanto na fase final da graduação, os universitários se encontram desanimados e angustiados em virtude de todos os fatores estressores destacados na tabela acima.

Dentro dos artigos analisados, é possível observar que várias alterações mentais em graduandos se repetem de artigo para artigo, comprovando assim, o alto índice de sofrimento psíquico nesses estudantes durante o período de graduação.

É possível observar na tabela 1, onde estão descritos os fatores estressantes juntamente com seus sinais e sintomas, que os artigos, 1 e 13, ressaltam a Síndrome de *Burnout*, como uma das causas do esgotamento mental do graduando, seguido de sintomas como estresse, nervosismo, exaustão emocional e ansiedade podendo levar esses indivíduos à uma possível depressão.

De acordo com Meira (2017) a Síndrome de *Burnout* é caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, afetando de forma significativa a saúde, a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e o desempenho profissional do indivíduo.

Os artigos 7, 9 e 10 ressaltam que a ansiedade, o pânico e o pensamento suicida estão significativamente presentes na vida dos estudantes devido as altas horas de estudos e a incerteza quanto ao futuro profissional. Esses fatores acabam prejudicando o rendimento acadêmico e maximizando a ansiedade, causando sintomas como a taquicardia, compulsão alimentar, insônia, sudorese excessiva e dispneia, interferindo assim na capacidade desses indivíduos de lidarem com esses fatores estressantes da vida universitária.

Dessa forma, segundo Tempiski (2015) a identificação de fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão é fundamental e será vista como um pré-requisito para o bom funcionamento desses estudantes.

Os sentimentos de insegurança e despreparo quanto à prática profissional, gerados pela inexperiência e sentimentos ineficazes dos conhecimentos aprendidos, são vivenciados pelos graduandos nos artigos 3, 4, 5 e 15 visto que os estudantes se

deparam com situações na qual exigem tomadas de decisões importantes que acabam afetando as habilidades cognitivas, disposição e atitudes proativas.

Os excessos de conteúdo a serem estudados durante a graduação e a preocupação em relação ao futuro profissional, acabam gerando um cansaço físico e mental, ocasionando em desmotivação, desesperança e insatisfação, como pode-se notar nos artigos 2 e 8.

Em saúde mental, o conceito de saúde está relacionado ao equilíbrio emocional entre a vivência interna e externa. É a forma como os indivíduos reagem às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ideias e emoções. Pessoas mentalmente saudáveis possuem uma maior capacidade em lidar com os episódios de estresse, reagindo positivamente aos conflitos psicológicos impostos pela vida.

Em nossa vivência acadêmica como graduandos do curso de enfermagem podemos afirmar com precisão, que, diversos fatores estressores citados pelos autores dos artigos estudados, são vivenciados por nós. A ansiedade, a insegurança quanto ao futuro profissional, e a ausência de programas de apoio psicológico que poderiam ser oferecidos pela instituição de ensino, estão dentre alguns fatores que apontam para o agravamento da nossa saúde mental.

Diante do exposto, pode-se afirmar que o sofrimento mental em estudantes durante a graduação é presente em todos os artigos desmembrados neste estudo. Faz-se necessário criar medidas estratégicas para a prevenção e a minimização dos distúrbios mentais apresentados ao longo dessa análise.

Os autores dos textos analisados oferecem variadas ferramentas psicológicas de intervenção, prevenção e promoção de saúde para a melhor qualidade de vida desses graduandos. As instituições de ensino superior devem refletir acerca das necessidades e condições de saúde desses estudantes, conhecendo assim as características e os momentos considerados críticos ao decorrer do curso, como forma de criar meios para contribuir com a saúde mental desses indivíduos. O apoio familiar, a assistência psicológica educacional e a compreensão dos professores universitários, fazem parte de algumas estratégias citadas nos artigos estudados.

4. Considerações Finais

Posto que o objetivo desta investigação foi apresentar os índices alarmantes de fatores estressores que acometem muitos estudantes de graduação, prejudicando seu desempenho acadêmico, em virtude dos inúmeros sinais e sintomas comprobatórios do sofrimento mental, certamente que se faz necessário providenciar medidas administrativas com o propósito de minimizar e/ou solucionar essa questão.

Logo, este estudo buscou identificar, através da literatura, os índices alarmantes de fatores estressores que acometem os estudantes de graduação, desencadeando diversas alterações mentais durante a vida acadêmica.

Foi possível constatar, através da análise dos artigos e da nossa própria vivência universitária que, se os graduandos não buscarem medidas e estratégias de enfrentamento para tais sofrimentos, muitos fatalmente estarão sofrendo de um ou mais distúrbios mentais que o acompanharão para o resto da vida profissional e pessoal.

Desse modo, é necessário que, dentro da faculdade, se desenvolvam programas de apoio psicológico aos graduandos, de forma preventiva e permanente, desde o primeiro período, alertando-os sobre os possíveis sinais e sintomas desse mal. Além disso, deve haver uma equipe de apoio psicológico eficaz com o propósito de promover a saúde mental dos graduandos.

Agradecimentos

Agradecemos a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização e sucesso do artigo.

Referências

- Andrade, A., Tiraboschi, G., Antunes, N., Viana, P., Zanoto, P., & Curilla, R. (2016) *Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia*, 36(4), 81-93.
- Ajibade, B. L., Otabisi, O. O., Fabiyi, B. Ajao, O. O., & Ayeni, A. R. (2017) Stress, types of Stressors and coping Strategies Amongst selected Nursing Schools Students in South-West, Niggeria. *EuropeanJournal of Biology and Mecical Science Reseach*, 4(3), 1-15.
- Cardoso, H., Bueno, F., Mata, J., Alves, A. P., Jochims, I., Filho, I., & Hanna, M. (2012) Avaliação da Qualidade do Sono em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 3(33), 349-355.
- Carneiro, A. & Baptista, M. (2012) Saúde Geral e Sintomas Depressivos em Universitários. *Revista Salud&Sociedad*, 3(2), 166-178.
- Costa, E., Costa, Y., Mata, Z., Ferreira, M., & Costa, G. (2017) Fatores de Estresse sob a Percepção de Estudantes de Enfermagem: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Uninga*, 53(1), 96-99.
- Cremsco, G. & Baptista, M. (2017) Depressão, motivos para viver e o significado do suicídio em graduandos do Curso de Psicologia. *Periódicos Eletrônicos em Psicologia*, 8(1).
- Estrela, C. (2018). *Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa*. Editora Artes Médicas.
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Almeida, L. K., Tomaschewski-Barlem, J. G., Figueira, A. B., & Lunardi, V. L. (2015) Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. (2015). *Revista Brasileira de Enfermagem*, 5(68), 783-790.
- Hirsch, C., Barlem, E., Barlem, J., Lunardi, V., & Oliveira, A. (2014) *Acta Paulista de Enfermagem*, 3(28), 224-229.
- Koche, J. C. (2011). *Fundamentos de metodologia científica*. Vozes. <http://www.brunovivas.com/wp-content/uploads/sites/10/2018/07/Koche-Jos-Carlos-Fundamentos-de-metodologia-cientifica-teoria-da-Atividade-Academica-e-inicia-A3o-A0-pesquisa.pdf>https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1
- Labrague, L. (2013) Stress, Stressors and Stress Responses of Students Nurses in a Government Nursing School. *Heath Science Journal*, 7, 424-435.
- Loureiro, E., McIntyre, T., Cardoso, R., & Ferreira, M. (2012) Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM). *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2(33), 191-197.
- Mota, N., Alves, E. Leite, G. Sousa, B. Filha, M. & Dias, M. (2016) Estresse entre graduandos de Enfermagem de uma Universidade Pública. SMAD, *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* (Ed. Port.), 12(3).
- Mulato, S. Baldissera, V. Santos, J. Philbert, L. & Bueno, S (2012) Estresse na Vida do acadêmico em Enfermagem. (DES)conhecimento e prevenção. *Invest. educ. enferm.* 29(1), 109-117.
- Panacioni, G. F. A; & Zanini, C. R. O. (2012) *Musicoterapia na promoção da saúde: contribuindo para o controle do estresse acadêmico*. Opus, 18(1), 225-256.
- Pereira, A. M. & Gonçalves, M. B. (2008) Transtornos emocionais e a formação em Medicina: um estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 10(1), 10-23.
- Rathnayake, S. & Ekanayaka, J. (2016) Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students in a Public University in Sri Lanka. *Internacional journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020.
- Ribeiro, M. Cunha, C. & Alvim, C. (2015) Trancamentos de Matrícula no Curso de Medicina da UFMG: Sintomas de Sofrimento Psíquico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(4), 583-590
- Santana, L. L., Beljaki, W. d. & Gobatto, M. (2018) Estresse no Cotidiano de Graduandos de Enfermagem de um Instituto de Ensino. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*. 8, 27-38.
- Serinolli, M. I. Oliva, M. M. & EL-mafarjeh, E. (2015) Antecedente de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão e análise do impacto da qualidade de vida em estudantes de medicina. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde-RGSS*, 4(2)
- Sousa, C. H. P. & Tavares, C. M. de M. Depressão e suicídio nos discentes de enfermagem e o conhecimento docente sobre este sofrimento. *Research, Society and Development*, 9(6), e39963434, 10.33448/rsd-v9i6.3434. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3434>.
- Vilela, S. Pacheco, A. & Carlos, A. (2013) Síndrome de Burnout e Estresse em Graduandos de Enfermagem. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, 3, 780-787