

Atividade educativa sobre o estresse no ambiente acadêmico: relato de experiência

Educational activity on stress in the academic environment: experience report

Actividad educativa sobre estrés en el entorno académico: reporte de experiencia

Recebido: 28/06/2023 | Revisado: 06/07/2023 | Aceitado: 09/07/2023 | Publicado: 13/07/2023

Thamires Rosa Freitas do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8246-7207>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: thamyrosa232@gmail.com

Bianca de Souza Vaz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2658-2208>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: vzbianca6@gmail.com

Emilly Vasconcelos Goulart

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1408-1357>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: emillygolart@gmail.com

Ana Eduarda Bastos da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6991-3913>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: anaebastos@outlook.com.br

Yasmin Janaína Silva de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3531-1754>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: yasmins2janaina@gmail.com

Joyce Keyla Sousa Coimbra

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7093-772X>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: joycekeyla22@gmail.com

Érika Marcilla Sousa de Couto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4189-4181>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: erikaud@yahoo.com.br

Resumo

Relatar a experiência da identificação de fatores estressores no ambiente acadêmico. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na Metodologia da Problematização, segundo o Arco de Maguerez, realizada por discentes do curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará (UEPA) para as Ações Integradas em Saúde (AIS). Como resultado, a partir do relato dos graduandos foi possível identificar os principais estressores, sendo estes: adaptação ao ambiente acadêmico, excesso de atividades acadêmicas, vida social prejudicada, e a relação com outros problemas psicológicos, como a ansiedade. Diante disto, a experiência vivenciada foi de ampla relevância, uma vez que este estudo nos permitiu um maior entendimento sobre a temática, no que concerne ao panorama da ocorrência do stress entre acadêmicos e as possibilidades de enfrentamento. também, destaca-se o significado da Metodologia da Problematização, já que esta aproxima o discente da realidade, o que possibilita o aperfeiçoamento de habilidades de resolução mais rápidas e eficazes.

Palavras-chave: Estresse psicológico; Educação superior; Saúde mental.

Abstract

Report the experience of identifying stressors in the academic environment. This is a descriptive study, of the experience report type, based on the Problematization Methodology, according to the Arch of Maguerez, carried out by students of the Nursing course at the University of the State of Pará (UEPA) for Integrated Health Actions (AIS). As a result, based on the students' reports, it was possible to identify the main stressors, namely: adaptation to the academic environment, excessive academic activities, impaired social life, and the relationship with other psychological problems, such as anxiety. In view of this, the lived experience was of great relevance, since this study allowed us a greater understanding of the theme, with regard to the panorama of the occurrence of stress among academics and the possibilities of coping. Also, the meaning of the Problematization Methodology is highlighted, since it brings the student closer to reality, which enables the improvement of faster and more effective resolution skills.

Keywords: Psychological stress; Education higher; Mental health.

Resumen

Reportar la experiencia de identificar estresores en el ambiente académico. Se trata de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, basado en la Metodología de Problematización, según el Arco de Maguerez, realizado por estudiantes del curso de Enfermería de la Universidad del Estado de Pará (UEPA) para Acciones Integradas de Salud (AIS). Como resultado, con base en los relatos de los estudiantes, fue posible identificar los principales estresores, a saber: la adaptación al ambiente académico, el exceso de actividades académicas, el deterioro de la vida social y la relación con otros problemas psicológicos, como la ansiedad. Frente a eso, la experiencia vivida fue de gran relevancia, ya que este estudio nos permitió una mayor comprensión del tema, en cuanto al panorama de la ocurrencia del estrés entre los académicos y las posibilidades de enfrentamiento. Asimismo, se destaca el significado de la Metodología de Problematización, ya que acerca al estudiante a la realidad, lo que posibilita el perfeccionamiento de habilidades resolutivas más rápidas y efectivas.

Palabras clave: Estrés psicológico; Educación superior; Salud mental.

1. Introdução

Lazarus e Folkman (2013) explicam que o estresse, na perspectiva de um processo, é a agregação do indivíduo e o seu ambiente, na qual o agente agressor é visto como ameaçador e está acima da capacidade de enfrentamento da pessoa, levando em consideração que o potencial do agente estressor depende diretamente da percepção deste. Além disso, para o Ministério da Saúde o estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando há situações de perigo, que colocam o ser em estado de alerta, induzindo alterações físicas e emocionais (Brasil, 2017).

Assim, a reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas, que se dá em três fases, sendo estas: de alerta - ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor, e com a retirada do agente o organismo tende a retornar ao equilíbrio inicial. De resistência - o fator indutor do estresse se mantém constante, o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio inicial, adapta-se ao problema ou elimina-o. Caso contrário, se sucede a terceira fase: exaustão - neste estágio, podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença, como a sensação de esgotamento pelo excesso de atividades somadas a um constante descontrole emocional (Brasil, 2017).

Outrossim, o estresse tem função fundamental no processo de saúde/doença e está ligado a causas multifatoriais. Podendo ser citados: a natureza da situação estressora, o desenvolvimento psicológico do sujeito, a qualidade da rede de suporte psicossocial, a percepção do indivíduo sobre o estressor e os mecanismos de enfrentamento desenvolvidos ao longo da vida (Teixeira, 2013).

Nesse sentido, as pessoas estão sujeitas ao estresse em diversos ciclos da vida. Consoante a isso, a entrada para o ensino superior representa uma fase marcada por desafios e que demanda esforços não somente físicos, bem como psicológicos, tendo em vistas as diferentes mudanças, adaptações, responsabilidades e exigências relacionadas ao novo ambiente. Ainda, para acadêmicos da área da saúde essa problemática se torna ainda complexa, uma vez que grandes são as responsabilidades acerca do cuidado ao ser humano (Gonçalves et al., 2022).

Compreende-se que, neste âmbito, os discentes descobrem empecilhos quanto a organização do seu tempo e ao controle de suas emoções, pois estes quando confrontados por tais situações sentem dificuldades em expressar opiniões e até mesmo perdem sua autoconfiança, estes episódios geram insegurança e ansiedade, o que é considerado um fator de risco para desencadeamento do estresse (Altiook & Ustun, 2013; Franco et al., 2011).

Pode-se observar que a prevalência do estresse é alta a nível mundial, independente de sexo, idade, classe social e ocupação. No entanto, um estudo quantitativo epidemiológico transversal realizado em uma universidade do centro-oeste paulista no ano de 2017, com 391 estudantes com idade entre 17 e 26 anos mostrou que a média de pontuação para o estresse foi maior entre estudantes do sexo feminino e alunos de período integral. Destaca-se que o estresse está presente em alunos de todos os cursos, já que se notou estudantes universitários com pontuação maior que a média geral em todos. Essa situação tem levado a necessidade de medidas preventivas para redução deste cenário e dos efeitos atrelados a ele (Lipp et al., 2017).

Deste modo, com o propósito de mensurar a percepção do estresse, existe a Escala de Estresse Percebido (EEP), onde se avalia como os eventos imprevisíveis e incontroláveis são enfrentados e experimentados no último mês, esta escala pode ser utilizada na população em geral e viabiliza uma avaliação subjetiva do estresse, nesta a brevidade do instrumento facilita a sua aplicação. A EEP é formada por 14 questões com possibilidades de respostas entre zero e quatro, há perguntas com conotações positivas que tem pontuação inversa, já as negativas são somadas diretamente, e o resultado da escala é a adição das pontuações de todas as questões e os escores obtidos variam de 0 à 56 (Luft et al., 2007).

Nesse sentido, percebe-se que o estresse é uma problemática que reflete diretamente na saúde, o que instigou a pesquisa com este enfoque, uma vez que esta pode comprometer diretamente o desenvolvimento acadêmico. Destarte, em razão da visível carência de pesquisas com essa perspectiva, observa-se a necessidade de obtenção de dados, a fim de fomentar discussões em sala de aula e problematizar essa realidade. Nesse sentido, o presente estudo tem por objetivo relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem acerca de uma atividade educativa sobre o estresse no ambiente acadêmico.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência desenvolvido por discentes do curso de enfermagem da Universidade do Estado Pará – Campus XII Santarém, em meio as Atividades Integradas em Saúde (AIS). Onde o estudo descritivo caracteriza-se por realizar o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos, sem que haja qualquer interferência por parte do pesquisador (Nunes et al., 2016). O relato de experiência diz respeito a vivências humanas, este inclui tanto mostras observadas quanto conjecturadas, tal categoria de estudo faz-se relevante para caracterização de experiências particulares que possibilitaram reflexões acerca de eventos específicos (Lopes, 2012).

Para tanto, utilizou-se a trajetória metodológica estabelecida por Charles Maguerez nomeada método do arco ou Arco de Maguerez, na qual possui cinco etapas, são estas: observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade.

A trajetória escolhida da credibilidade a uma problemática extraída da realidade, assim, os discentes buscam maneiras de minimizar os impactos causados pelo problema identificado, para isto, são executadas todas as etapas. Na observação da realidade através de visitas há o diagnóstico do problema, nos pontos-chave são estabelecidas possíveis causas do problema em questão, durante a teorização é feito o levantamento bibliográfico para a sustentação teórica do problema, já nas hipóteses de solução são elencadas possibilidades para amenizar as consequências da problemática, e por último na aplicação à realidade dar-se a ação que beneficia a instituição escolhida (Evangelista, 2012).

2.1 Etapa 1: Observação da Realidade

A partir da reflexão sobre o estresse no meio acadêmico elencamos este como uma problemática relevante para o presente trabalho. Desta forma, selecionamos uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública do município de Santarém – Pará como *locus* de estudo por se tratar de uma instituição em que os diversos cursos possuem carga horária árdua o que corrobora para maior possibilidade da ocorrência de eventos estressores, diante disto, com base na solicitação de apoio psicológico por uma turma de primeiro ano de graduação à coordenação de curso, consideramos este público adequado para a temática.

Em acordo com a turma definimos o dia mais favorável para ser realizada a aplicação da Escala de Estresse Percebido com a finalidade de mensurar a amplitude do problema no meio acadêmico, desta maneira, elegemos o dia 31 de outubro de 2019 para execução do mesmo, pois estariam todos reunidos em aula. Ao chegar a data proposta, dialogamos com o professor que estava na sala de aula e este cedeu alguns minutos de sua aula para ser desenvolvida a atividade, após, realizamos as orientações para preenchimento da escala descrita a seguir.

Os participantes em questão responderam a Escala de Estresse Percebido, em sua versão completa com 14 questões (Quadro 1), assim, notamos a partir dos resultados o destaque para o recorte da realidade ligado ao acometimento do Estresse relacionado a grande exigência acadêmica e das responsabilidades atribuídas neste contexto.

Figura 1 - Escala de Estresse Percebido aplicada na Etapa 1.

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4
0= Nunca; 1= Quase nunca; 2= Às vezes; 3= Quase sempre; 4= Sempre.						

Fonte: Luft et al. (2007).

Baseado nas respostas obtidas, os resultados variaram entre 21 e 49 dentre as 19 indagações da escala, é importante salientar que nesta escala são considerados valores entre 0 e 56, onde quando mais próximo a zero significa dizer que o indivíduo está menos estressado e quanto mais próximo a 56 diz-se que a pessoa está mais estressada, sendo assim, os números atingidos na turma representam um grau significativo de estresse na EEP.

2.2 Etapa 2: Pontos – chave

A reflexão dos resultados nos possibilitou identificar possíveis causas e consequências do acometimento do estresse pelos acadêmicos, desta forma, nesta segunda etapa mediante a problematização, destacamos os seguintes pontos - chave que serão explanados na etapa seguinte:

- O ambiente acadêmico pode ser considerado um fator estressor?
- Como o desempenho acadêmico pode ser afetado pelo estresse?

2.3 Etapa 3: Teorização

Nesta etapa, definimos a melhor forma de intervir no problema identificado, para tanto, realizamos uma pesquisa bibliográfica inicial para fundamentação teórica, buscando teorizar que o ingresso no ensino superior representa um período de mudança, como o ambiente acadêmico pode ser considerado um fator estressor e de que forma o estresse pode afetar o

desempenho acadêmico. A teorização foi realizada com busca nas literaturas disponíveis, com intuito de desenvolver a discussão e promover a reflexão para auxiliar na formulação de possíveis hipóteses de solução para o problema.

Nesse sentido, efetivamos pesquisas na Biblioteca Virtual em Saúde- BVS, com base de dados no Scielo. Para a busca utilizamos as palavras-chaves: estresse, acadêmico, universidades, desempenho e ansiedade, sendo estas combinadas entre si. Incluímos artigos publicados em revistas e actas no período de 2016 a 2022. Assim, os pontos-chave serão discutidos a seguir.

O ambiente acadêmico pode ser considerado um fator estressor?

O acesso à universidade engloba um período de transição que necessita de atenção e deve ser bem estruturado, já que os estudantes começam uma nova etapa de suas vidas, sob novas circunstâncias e encaram dificuldades que podem ser fontes geradoras de estresse e influenciar em sua saúde (Santos et al., 2019).

Nas últimas décadas, o estresse tem crescido em estudantes universitários. A rotina acadêmica é estressante e cansativa por diversos fatores, entre eles, pelas próprias atividades acadêmicas que incluem trabalhos, provas, seminários, pesquisa e extensão. Essas atividades são de grande importância para a formação profissional e exigem muita dedicação e trabalho do estudante que normalmente se encontra pressionado para a realização dessas atividades com aproveitamento (Costa, 2018).

A graduação é uma fase crucial na vida do estudante na qual ele necessita lidar diariamente com os mais diversos tipos de pressões exercidas não apenas pelas atividades acadêmicas, mas também por professores e familiares, além da competição entre os colegas e as dificuldades na manutenção das relações interpessoais. A pressão causada pela rotina acadêmica submete o estudante universitário a situações potencialmente estressoras (Costa, 2018).

Esta experiência pode ser geradora de estresse, ansiedade ou depressão, dependendo de como o jovem avalia as pressões e exigências. Trata-se de um processo complexo que se refere à capacidade para se ajustar positivamente a estressores importantes. Além disso, é enfatizada a visão subjetiva do indivíduo sobre determinada situação, ou seja, a situação que é considerada estressante mediante a sua percepção e o significado que a pessoa atribui ao evento estressor (Vara et al., 2016).

Estudos relacionados ao estresse no ambiente acadêmico na área da saúde destacam a vulnerabilidade do aluno ao aparecimento de alterações de saúde, não somente mentais, mas também físicas, com ênfase para a depressão, ansiedade, stress, medo, insegurança, alterações do padrão e qualidade do sono, auto exclusão do seu ciclo social e familiar, entre outros. Sendo isto perceptível no decorrer da graduação a partir do afastamento social e familiar, mudanças na rotina, baixo rendimento e participação dos alunos nas aulas, o que compromete significativamente o processo de ensino-aprendizagem estudantil (Gonçalves et al., 2022).

Assim, a relação do sujeito com eventos estressores passa por distintos graus de ocorrência, intensidade, frequência, duração e severidade, e, desta forma, o impacto é determinado pela maneira como é percebido (Vara et al., 2016).

Como o desempenho acadêmico pode ser afetado pelo estresse?

No contexto acadêmico, repleto de exigências, obrigações, prazos a serem cumpridos e competitividade, encontramos diversos fatores ou estressores externos e internos que geram elevada tensão emocional, tendo em vista a necessidade de adaptação, dependendo de aprendizagens pessoais e dos ambientes facilitadores à solução de problemas, podendo prejudicar significativamente o rendimento do indivíduo e provocar respostas dirigidas ao estresse (Archanjo & Da Rocha, 2019).

Entre os fatores externos estão: 1. o tipo de escolarização, ou seja, se houve limitações na aquisição ou promoção de conhecimento; 2. a mudança no tipo de exigência acadêmica, que antes estava configurada à Educação Básica, e o sistema de ingresso à universidade, muito competitivo; 3. as mudanças na rotina acadêmica, com a necessidade de diferentes adaptações, entre elas: à instituição, ao curso escolhido, à conduta dos professores e às novas amizades; 4. a interferência de atividades extracurriculares em excesso (como frequentar muitas festas); 5. o afastamento da família, quando o estudante muda de cidade

e reside sozinho, tendo que gerenciar contas e afazeres domésticos, além das muitas atividades acadêmicas que podem interferir em seu lazer e relacionamentos sociais (Archanjo & Da Rocha, 2019).

Quanto aos fatores internos, podem-se associar as nossas aprendizagens e ao modo como reagimos às situações da vida, pois o que leva ao transtorno é a maneira como interpretamos tal situação; ou seja, o que pensamos sobre o fato possibilita que este seja gratificante ou punitivo (Fernandes & Lipp, 2017).

2.4 Etapa 4: Hipóteses de Solução

Diante da necessidade observada a partir da primeira etapa referente ao nível de estresse no âmbito acadêmico e tendo em vista a falta de apoio psicológico profissional na universidade para atender a demanda, elencamos hipóteses de solução que irão contribuir para melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico. Sendo citadas a seguir:

- Realizar roda de conversa com a presença de uma profissional de Psicologia;
- Confeccionar “pote do otimismo” com frases motivacionais;
- Disponibilizar exercício de respostas alternativas para distorções cognitivas;
- Ofertar e estimular o uso de ferramentas de organização pessoal (*Planner*);
- Motivar os acadêmicos a realizarem exercícios físicos;

2.5 Etapa 5: Aplicação à Realidade

Nesta etapa, a partir dos problemas identificados e das hipóteses de soluções estabelecidas pelo grupo, realizamos uma ação com a turma no dia 25 de novembro de 2019, no período matutino, na IES escolhida, abordando o seguinte tema: “O estresse decorrente das grandes exigências e responsabilidades acadêmicas”.

A escolha da metodologia da roda de conversa como estratégia principal, teve por objetivo a promoção de um momento de aprendizagem e interação, para o compartilhamento de vivências e experiências, abrindo espaço para o diálogo e possíveis discussões acerca do tema. Para isso, participou deste momento uma psicóloga, para conduzir e apresentar aos acadêmicos técnicas que ajudam a lidar com o estresse.

No decorrer da conversa, entregamos para cada acadêmico um *planner* semanal que funciona como uma ferramenta de organização pessoal, para que possam elaborar uma rotina de estudo, e além disso possam também estabelecer horários de lazer e descanso. Durante essa entrega, foi destacado a importância da prática de exercícios físicos, que quando realizados de forma regular ou frequente melhoram a qualidade do sono, proporcionando bem-estar e contribuem para a melhoria da saúde mental, diminuindo o estresse e ansiedade.

Confeccionamos pequenos cartões com frases inspiradoras e motivacionais postas dentro de um recipiente, o qual chamamos de “Pote do Otimismo”, este foi deixado na sala de aula para que todos tenham acesso quando sentirem a necessidade. Utilizamos tal técnica com a finalidade de proporcionar aos acadêmicos uma forma de desenvolverem atitudes positivas frente aos problemas na academia.

3. Resultados e Discussão

Categoria 1: Experiência vivenciada

Primeiramente, ao percebermos que o estresse é uma problemática relevante para o estudo, demos início a atividade educativa com os discentes, para isto, este momento foi dividido em duas fases, a primeira diz respeito a mensuração do estresse através da EEP e a segunda refere-se ao planejamento de uma ação que atendesse com êxito a demanda que observamos durante a primeira fase.

Ao aplicarmos a EEP, observamos que a turma demonstrou-se disposta e concentrada ao responder as perguntas listadas, também notamos que ao mencionarmos um possível retorno para outra atividade sentimos o entusiasmo dos envolvidos quanto à possibilidade da ocorrência de uma ação que amenizasse as emoções decorrentes do acometimento do estresse.

Segundo as respostas obtidas na EEP, planejamos a segunda fase da atividade, para esse fim, elegemos hipóteses de solução. Levamos em consideração a necessidade que percebemos a partir das respostas aos questionamentos sobre ocasiões que precisam de organização e administração de tempo e aquelas que carecem de autonomia na resolução de problemas, e posteriormente, foi realizada a ação.

Os dias que antecederam o encontro com a turma foram marcados por sentimentos de incerteza e preocupação por parte do grupo. A priori, não havia confirmação de presença da maior parte dos acadêmicos e pensamos que não iriam comparecer, e se comparecessem não iriam interagir durante a conversa por se tratar de um tema íntimo relacionado aos sentimentos e emoções. Porém, todos confirmaram a presença e compareceram, e presenciamos que a interação entre os integrantes da turma com a psicóloga foi espontânea e dinâmica.

Assim, iniciamos a roda de conversa com a apresentação do tema aos acadêmicos, posteriormente, a psicóloga pediu para que os mesmos dissessem seu nome, idade, curso e o semestre que estão cursando e a partir disso abriu espaço para que os participantes pudessem relatar suas experiências e quais fatores contribuíam para o estresse no âmbito acadêmico, durante esta fala notamos que alguns destes ficaram emocionados e outros estavam retraídos com a conversa. A partir do relato identificamos os principais estressores, são estes: adaptação ao ambiente acadêmico, excesso de atividades acadêmicas, vida social prejudicada, e a relação com outros problemas psicológicos, como a ansiedade.

Observar a correspondência entre o que tínhamos passado nos semestres anteriores se repetindo foi angustiante para todos os membros do grupo de trabalho, porém com um sentimento de que algo seria mudado a partir daquele momento e que nós faríamos parte dessa mudança, propiciando aos mesmos um ambiente de acolhimento e atendimento profissional capacitado pelo menos por aquele momento, a contar com as atividades elencadas por nós, além de outras propostas e explicadas pela psicóloga a qual convidamos. A ação fluíu como o planejado e os resultados foram demonstrados em um tom amistoso de agradecimento entre a turma para com o nosso grupo e a profissional convidada.

Ao final, perguntamos como estes avaliaram a atividade, os mesmos definiram que o momento foi satisfatório, por poderem conversar e expressar suas dificuldades no âmbito acadêmico. E também sugeriram, que pelo menos uma vez por semestre fossem realizadas reuniões como essas, o que compreendemos como uma necessidade dos mesmos.

Verificamos com essa experiência a ação eficaz compreendida através da metodologia ativa do Arco de Maguerez, pois o estudante mantém-se próximo a realidade, adequando-se ao olhar amplo e crítico para assim contrapor medidas eficazes para a minimização de problemas acerca da realidade percebida, além de desenvolver o trabalho em equipe essencial em nossa futura profissão.

Categoria 2: “O stress na formação acadêmica”

Ao ingressar na universidade os estudantes encontram situações bem diferentes daquelas as quais estavam acostumados na época escolar. A universidade compreende um momento de transição desde seu início em que o aluno deve se adaptar a um novo estilo de vida, com novas exigências curriculares, restrições de sua vida social e de contato com os amigos, até a sua finalização. O período acadêmico pode ser então um desencadeador de estresse, pois exige que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações, as quais podem precipitar o aparecimento desta problemática, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico (Matumoto & Peres, 2016).

Ainda, de acordo com a literatura o estresse atua de forma negativa sobre o desempenho acadêmico a partir do momento em que o indivíduo não consegue se recuperar e se ajustar ao agente estressor. Sendo assim, o local que deveria ser responsável

por promover o ensino e as experiências para construção profissional, torna-se então um ambiente propício ao estresse e motivador do desenvolvimento de distúrbios psicopatológicos mais agravantes (Marques Junior & Duarte, 2021).

Desse modo, as exigências acerca do excesso de atividades acadêmicas demonstram um problema na forma como atualmente o conhecimento é transmitido. Somado a cobrança excessiva por parte dos professores e a cobrança dos próprios universitários, que acabam tornando a rotina de estudos desgastante. Além disso, outro fator identificado é o tempo curto para tarefas e conteúdos extensos (Gomes, 2017). A alta expectativa de desempenho se deve às pressões do meio externo, que sugerem que só é aceito socialmente o indivíduo que tem sucesso, e que este só é alcançado quando se tem um desempenho excepcional, caso contrário é dado como “fracassado” (Miranda et al., 2017).

Sem a disponibilização desse tempo para o descanso e o lazer, configurado como uma das principais estratégias utilizadas para prevenir o estresse, é possível inferir que o excesso de atividades sobrecarrega o estudante e inviabiliza horários para estar com a família, amigos ou ainda para realizar atividades de lazer (Hirsch et al., 2018). Resultando em uma vida social deficitária, com pouco convívio com amigos e familiares, o que interfere diretamente na qualidade de vida e saúde mental dos estudantes (Lazarroto, 2018).

Tal pressão também pode desencadear sentimentos de ansiedade. O estresse e a ansiedade têm sido evidenciados de maneira significativa entre os acadêmicos, já que ansiedade está presente no período de formação do profissional, pois é onde o estudante se depara com situações desafiadoras que interferem, muitas vezes, no seu processo de aprendizado e nas suas condições de saúde (Cardoso, 2016).

A ansiedade pode proporcionar no indivíduo uma diminuição na concentração, redução da memória e prejuízo na capacidade de associação, e isso acontece, a partir de experiências de estresse prolongado (Karino, 2010). Em situações examinadoras, indivíduos ansiosos se distraem ou até mesmo ficam incapazes de restringir as opções disponíveis, o que permite que surjam pensamentos que atrapalham seus resultados (Macher et al., 2011).

Ademais, outro motivo pelo qual alunos muito ansiosos falham em avaliações é a concentração que fica dividida entre o sentimento de falta de capacidade e as exigências da tarefa a serem realizadas, o que atrapalha a concentração e, conseqüentemente, o desempenho. Ou seja, ainda que exista o conhecimento, a capacidade de demonstrá-lo é afetada (Miranda, Reis & Freitas, 2017).

Para mais, ao passo que o acadêmico prossegue no curso de enfermagem, maiores responsabilidades e habilidades são demandadas, fazendo com que o período do estágio seja marcado por momentos de tensão e estresse, haja vista que durante as práticas assistenciais o aluno deve demonstrar suas habilidades e competências adquiridas em sala de aula, isso por vezes motiva o sentimento de insegurança quanto ao medo de executar as técnicas de forma incorreta (Dias et al., 2021).

4. Considerações Finais

A experiência vivenciada foi enriquecedora, pois possibilitou a obtenção de informações sobre o estresse como um sério problema de saúde vivenciado por muitos acadêmicos. Compreendemos que o estresse possui relação estreita com a carga horária integral dos cursos, já que nestes o acometimento do estresse ocorre com frequência, gerando dificuldades quanto à organização de tempo dos graduandos para a realização de tarefas.

Além disto, notamos que a dificuldade à adaptação, excesso de carga horária imposta pela universidade, a pressão familiar e a deficiência de apoio profissional no meio acadêmico são fatores estressores citados na maioria das falas, os quais assemelham-se com os mesmos elencados ao longo do referencial teórico. Ademais, concluímos a importância atribuída a Escala de Estresse Percebido para mensurar a dimensão do estresse neste contexto.

Ainda, constatamos o ambiente acadêmico como um principal fator estressor devido à grande demanda de exigências e responsabilidades durante esse período. Assim, a relação dos acadêmicos com esses eventos, refletem em ações significativas no modo de vida e formação acadêmica. Em vista disso, enfatizamos o destaque para o acompanhamento psicossocial na Universidade.

Por fim, esperamos que o presente trabalho contribua de forma significativa para o meio científico e instigue a realização de novos estudos e investigações acerca das condições de saúde mental dos universitários durante o período da graduação, uma vez que este representa um momento de mudanças, exigências e adaptações. A qualidade de vida dos universitários da área da saúde é uma temática que requer uma atenção conjunta da educação e saúde, e por isto deve ser amplamente discutida, haja vista que estes desempenham um importante papel no contexto social e de saúde pública.

Referências

- Altiook, H. O., & Ustun, B. (2013). The Stress Sources of Nursing Students. *Educ Sci Theory Pract*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1017246.pdf>
- Archanjo, V. P., & Da Rocha, F. N. (2019). Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*, 10(1), 11-19. <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1754>
- Brasil. (2017). Estresse. <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>.
- Cardoso, M. Q. (2016) Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. *Saúde e Pesquisa*, 6(2), 252-253. <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4747/2837>
- Costa, L. B. S. (2018). *Avaliação do estresse e do rendimento acadêmico em estudantes da área da saúde da universidade de Brasília* (Dissertação Mestrado em Ciências da Saúde). Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, Brasília. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/32416>
- Dias E. G., Barbosa E. T., Barbosa E. K. T., & Bardaquim V. A. (2021). Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Avances en Enfermería*, 39 (1), 11-20. <http://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>
- Evangelista, I. A. S. (2012). *Metodologias ativas: concepções e práticas*. Em Foco.
- Fernandes, O., & Lipp, M. E. N. (2017). *Vidas no fórum: histórias de personagens da justiça: Análise psicológica do comportamento humano*. Salvador: JusPodivm. <https://bdjur.stj.jus.br/jspui/handle/2011/110676>
- Franco, G. P., Barros, A. L. B. L., Nogueira-Martins, L. A., & Zeitoun, S. S. (2011). Burnout in nursing residents. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45 (1), 12-8. <https://www.scielo.br/j/reusp/a/HvvvhrBk6mCvc3LcN66L4G/?format=pdf&lang=en>
- Gomes, J. P. (2017) Estresse: quando a faculdade vira “máquina de moer gente”. *Jornal da USP*. <https://jornal.usp.br/ciencias/estresse-quando-a-faculdade-vira-maquina-de-moer-gente/>
- Gonçalves, G. K. G., Santos K. A., Ferreira M. V. R., & Silva R. M. (2022). Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 11(2), 232-243. <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n2.p232a243>
- Hirsch, C. D., Barlem E. L. D., Almeida, L. K., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Ramos, A. M. (2018). Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), 8. <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zvkVpf/?lang=pt>
- Karino, C. A. (2010). *Avaliação do efeito da ansiedade no desempenho em provas* (Dissertação Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações Instituto de Psicologia). Universidade de Brasília, Brasília, Brasil. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/6961>
- Lazarus R. S., & Folkman S. (2013) *Stress appraisal and coping*. Nova Iorque: Springer.
- Lazzarotto, C. (2018). *Satisfação acadêmica em alunos trabalhadores de um curso de psicologia* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Brasil. <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/2396>
- Lipp M. E. N., Costa, K. R. S. N., & Nunes V. O. (2017). Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 17 (1), 46-53. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script>
- Lopes, M. V. O. (2012). Sobre estudos de casos e relatos de experiências. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, 13(4). <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4019>
- Luft, C. D. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41 (4), 606-615. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67240161015>
- Macher D., Paechter M., Papousek I. & Ruggeri K. (2011). Statistics anxiety, trait anxiety, learning behavior, and performance. *Eur. J. Psychol. Educ.* 27, 483–498.

Marques Junior, N. R. P. C., & Duarte C. O. (2021). O estresse no contexto acadêmico. *Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogenologia*, 25(19). <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9199>

Matumoto, P. A., & Peres, T. C. (2018). As Influências do Estresse no Desempenho Acadêmico de Estudantes Universitários. *Revista Científica Semana Acadêmica*, 1(126), 6. <https://semanaacademica.org.br/artigo/influencias-do-estresse-no-desempenho-academico-de-estudantes-universitarios>

Miranda, J. G., Reis, C. F., & Freitas, S. C. (2017). Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, 10(3), 322-324. <https://congressosp.fipecafi.org/anais/17UspInternational/ArtigosDownload/122.pdf>

Nunes, G. C., Nascimento, M. C. D., & Luz, M. A. C. A. (2016). Pesquisa Científica: conceitos básicos. *Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 10(29), 144-151. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/390>

Santos, R. J. L. L., Sousa, E. P., Rodrigues, G. M. M., & Quaresma, P. C. (2019) Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. *Brazilian Journal of health Review*, 2(2), 1087. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/1304>

Teixeira, C. A. B. (2013). *Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar* (Dissertação de mestrado). Ribeirão Preto (SP): Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-25092013-164609/pt-br.php>

Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., Ramos, A. M., Silveira, R. S., Barlem, E. L. D., & Ernandes, C. M. (2013). *Signs and symptoms of the burnout syndrome among undergraduate nursing students*. <https://www.scielo.br/j/tce/a/Jcnp6zqjSLJ5TZRv6X6j5Rt/?format=html&lang=en>

Vara, N., Fernandes, A., Queirós, C., & Pimentel, M. H. (2016). *Resiliência e stress em estudantes universitários*. In Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, 569. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses. <https://core.ac.uk/download/pdf/302926251.pdf>