

Sintomas de Estresse e Fatores Sociodemográficos em Estudantes de Universidade Pública

Stress Symptoms and Sociodemographic Factors in Public University Students

Síntomas de Estrés y Factores Sociodemográficos en Estudiantes de Universidades Públicas

RESUMO

Objetivo: Analisar a relação entre os níveis de sintomas de estresse e os fatores sociodemográficos de estudantes universitários do extremo norte do Brasil. **Métodos:** Estudo epidemiológico descritivo de abordagem quantitativa, de corte transversal, realizado em uma Instituição de Ensino Superior Pública. A amostra contou com 584 discentes. **Resultados:** O estudo revela a maior prevalência do sexo feminino (60,6%) como participantes da pesquisa, e na área de Ciências da Saúde. Diante dos estudantes que afirmam ser fumantes tem 84% mais chances de apresentar sintomas de estresse severo/extremamente severo, bem como os da área de Engenharia que são mais prováveis de apresentar sintomas ansiosos. **Conclusão:** Foi identificada a prevalência de estudantes do sexo feminino, fumantes, estudantes nos primeiros anos de curso e da área da saúde apresentam maior probabilidade de manifestar sintomas de estresse. Contudo, é importante ressaltar a importância do suporte Universitário e familiar na trajetória acadêmica dos estudantes.

DESCRIPTORIOS: Estresse. Estudantes Universitários. Saúde mental. Universidades.

ABSTRACT

Objective: To analyze the relationship between stress symptom levels and sociodemographic factors among university students in the far north of Brazil. **Methods:** A descriptive, cross-sectional, quantitative epidemiological study was conducted at a public higher education institution. The sample consisted of 584 students. **Results:** The study revealed a higher prevalence of female participants (60.6%) in the health sciences field. Students who reported being smokers were 84% more likely to present severe/extremely severe stress symptoms, and students in the engineering field were more likely to present anxiety symptoms. **Conclusion:** The prevalence of female students, smokers, students in the first years of their studies, and students in the health field were more likely to manifest stress symptoms. However, it is important to emphasize the importance of university and family support in the academic trajectory of students.

DESCRIPTORS: Stress. College Students. Mental Health. Universities.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la relación entre los niveles de síntomas de estrés y los factores sociodemográficos entre estudiantes universitarios del extremo norte de Brasil. **Métodos:** Se realizó un estudio epidemiológico descriptivo, transversal y cuantitativo en una institución pública de educación superior. La muestra estuvo compuesta por 584 estudiantes. **Resultados:** El estudio reveló una mayor prevalencia de participantes mujeres (60,6%) en el área de ciencias de la salud. Los estudiantes que reportaron ser fumadores tuvieron un 84% más de probabilidades de presentar síntomas de estrés severos/extremadamente severos, y los estudiantes del área de ingeniería tuvieron más probabilidades de presentar síntomas de ansiedad. **Conclusión:** La prevalencia de estudiantes mujeres, fumadores, estudiantes en los primeros años de sus estudios y estudiantes del área de salud tuvieron una mayor probabilidad de manifestar síntomas de estrés. Sin embargo, es importante enfatizar la importancia del apoyo universitario y familiar en la trayectoria académica de los estudiantes.

DESCRIPTORIOS: Estrés. Estudiantes universitarios. Salud mental. Universidades

RECEBIDO EM: 30/06/2025 APROVADO EM: 10/07/2025

Como citar este artigo: Lima LM, Silva GF, Dias BAS, Gomes CE, Rocha KES, Silva PNC, Feltran RB, Teixeira CAB. Sintomas de Estresse e Fatores Sociodemográficos Em Estudantes de Universidade Pública. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];15(98):16746-16761. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i98p16746-16761

ID **Leila Martins Lima**
Enfermeira formada pela Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0947-5348>

ID **Gleidilene Freitas da Silva**
Enfermeira, mestra em ciências da saúde pela Universidade Federal de Roraima. Professora substituta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7697-0770>

ID **Barbara Almeida Soares Dias**
Enfermeira, doutora em epidemiologia em saúde pública pela Escola Nacional de Saúde Pública – FIOCRUZ. Professora adjunta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8656-1391>

ID **Carlos Eduardo Gomes**
Economista, Doutor em Ciências Econômicas pela Universidade Estadual de Maringá. Professor e pesquisador vinculado a Escola Superior de Defesa.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1702-057X>

ID **Karla Emanuely da Silva Rocha**
Enfermeira, mestranda em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3667-6275>

ID **Paula Nayne Chaves Silva**
Enfermeira, mestranda em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2336-3387>

ID **Rodrigo de Barros Feltran**
Biólogo, Doutorando em Biodiversidade e Biotecnologia da Rede BIONORTE. Professor adjunto do departamento de zootecnia da Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1702-057X>

ID **Carla Araújo Bastos Teixeira**
Enfermeira, doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – USP. Professora adjunta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7357-772X>

INTRODUÇÃO

O estresse e outros problemas de saúde mental são cada vez mais comuns entre os universitários. A pressão para ter sucesso e cumprir prazos pode ser avassaladora, especialmente para aqueles que lutam para equilibrar a vida acadêmica e pessoal. O estresse pode levar a consequências graves, incluindo o abuso de substâncias, isolamento social e privação do sono⁽¹⁾. O período da pandemia interferiu em vários aspectos da vida e saúde dos estudantes, causando danos mentais e sofrimentos psíquicos na comunidade universitária e na sociedade de modo geral⁽²⁾.

O estresse é uma forma do corpo reagir diante de um acontecimento muitas vezes inesperado pelo ser humano, gerando uma resposta física e emocional diante da situação. Muitas vezes não identificado imediatamente, o estresse pode evoluir para outras situações de saúde como a ansiedade e depressão, decorrente do descontrole emocional⁽³⁾.

Foi identificado em uma pesquisa,

que os discentes com níveis de estresse mais elevados são os que também apresentam depressão moderada/grave. Esta constatação traz um alerta para o fato de que esses universitários podem sair da academia já doentes e ao ingressar no mercado de trabalho, acabarem tendo problemas em seus relacionamentos interpessoais, implicando também em questões de saúde do trabalhador⁽⁴⁾.

Os estudantes universitários podem enfrentar estresse devido a uma variedade de fatores, incluindo problemas pessoais, problemas financeiros, problemas acadêmicos e pressão social. Os estudantes também podem sentir estresse devido à sua vida social, como a necessidade de equilibrar a vida social com a vida acadêmica, ou a pressão para fazer parte de grupos sociais específicos. A falta de habilidades para lidar com o estresse pode piorar a situação para os estudantes universitários, levando a problemas de saúde mental mais graves⁽⁵⁾.

Diante dos impactos do estresse universitário no Brasil, é fundamental que estudantes, professores e instituições de ensino adotem medidas para prevenção

e tratamento do problema. É importante que as instituições de ensino promovam um ambiente acadêmico saudável e incentivem uma cultura de autocuidado e bem-estar, com ações que promovam a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes, como atividades físicas, práticas de meditação e relaxamento. Além disso, é fundamental que estudantes tenham acesso a profissionais de saúde mental para apoio e tratamento⁽¹⁾.

O ingresso em uma universidade é um acontecimento importante na vida de um estudante, bem como corrobora para sua evolução intelectual e social. Mas, ao decorrer dos anos de estudos, há muitos desafios diários a serem enfrentados pelos estudantes, situações estressoras são recorrentes e afetam diretamente no desempenho universitário. Com isso, é necessária uma maior atenção das instituições universitárias para com seus alunos.

Partindo desse cenário, este estudo objetiva analisar a relação entre os níveis de sintomas de estresse e os fatores sociodemográficos em uma população universitária de uma instituição de ensino

no superior no extremo norte do Brasil.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo epidemiológico descritivo de abordagem quantitativa, de corte transversal. Tal análise faz parte de um projeto maior intitulado “Interface entre Saúde Mental e Determinantes Sociodemográficos em Instituição de Ensino Superior da Região Amazônica.

O estudo foi realizado em uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública localizada no extremo norte do Brasil em região amazônica. As coletas foram realizadas em 3 campus da Universidade Federal de Roraima – UFRR. Sendo eles Paricarana, Murupu e Cauamé. A coleta de dados ocorreu entre março e junho de 2023.

A população do estudo foi composta por estudantes de graduação (bacharelado e licenciatura) nos três campus da Universidade Federal de Roraima – UFRR. Foram incluídos alunos regularmente matriculados no primeiro semestre de 2023, maiores de 18 anos. Foram excluídos alunos em situação irregular, alunos de licença maternidade ou licença saúde e alunos indígenas e migrantes.

O número global de possíveis participantes foi de 5432 alunos, onde o quantitativo de 584 discentes foi obtida através do cálculo amostral proposto em $(6) N = Z2.p.q / E2$. Para isso, empregou-se uma prevalência prevista de 50% de sintomas de estresse, erro máximo de 5% e intervalo de confiança de 95% (IC95%). Considerando as diferenças de sintomas de estresse entre os cursos, foi realizado uma estratificação da amostra por cursos, garantindo a representatividade da amostra.

Foi aplicado um questionário para caracterização sociodemográfica e de saúde e a Depression Anxiety and Stress Scale (Escala DASS-21) como instrumentos para a coleta. O questionário foi auto elaborado e formado por 19 questões com as variáveis: idade, gênero, estado civil, religião, com quem

mora, número de pessoas que residem em domicílio, renda familiar, curso, consulta médica no último ano, doenças autorreferidas, uso de medicamentos, uso de álcool e tabaco. Os dados faltosos “missing data” foram excluídos da análise, não foram atribuídos valores específicos.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação presencial de um questionário. Este foi aplicado a um grupo de controle, e as perguntas foram posteriormente ajustadas para garantir um maior dinamismo. Além disso, os aplicadores do questionário passaram por um treinamento específico para evitar qualquer viés durante a coleta de dado.

Para o processamento das respostas, inicialmente, os dados coletados foram codificados e tabulados pela equipe de pesquisa em uma planilha do Microsoft Windows Excel, em dupla digitação. Em sequência, realizou-se a estatística descritiva das características amostrais e das variáveis através de frequências absolutas e relativas. Sequencialmente, a gravidade dos sintomas de estresse foi recategorizada em “normal”, “leve/moderado” e “severo/extremamente severo”. Posteriormente, as características sociodemográficas, comportamentais e de saúde foram analisadas segundo a gravidade dos sintomas de estresse, utilizando os testes Qui-quadrado de Pearson e Fisher. Por fim, para verificar os fatores associados aos sintomas de estresse, foi utilizada a regressão logística multinomial, permanecendo no modelo final apenas as variáveis com valor de $p < 5\%$. Assim, os resultados foram apresentados por meio de razões de chances brutas (RCb) e razões de chances ajustadas (RCa).

Para mensurar os sintomas de estresse foi utilizada a DASS-21 – Short Form. Trata-se de uma escala não-diagnóstica que avalia a severidade dos sintomas centrais de depressão, ansiedade e estresse. Nos estudos, evidenciam a validade para o português) e validação em público universitário por^(6,7). A su-

bescala que avalia sintomas de estresse está presente nos itens, 5, 10, 13, 16, 17 e 21. As respostas são dadas em escala de Likert de 4 pontos (0= não se aplicou de maneira nenhuma a 3= aplicou-se muito ou na maioria do tempo).

Para pontuação final, os valores de cada subescala foram somados e multiplicados por dois para corresponder à pontuação da escala original (DASS-42)⁽⁸⁾. A classificação dos sintomas de estresse (0-9 = normal; 10-12 = leve; 13-20 = moderada; 21-17 = severo; 28-42 = extremamente severo).

As áreas do conhecimento foram divididas conforme pré-estabelecido com a CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), que tem o intuito de organizar e sistematizar as áreas de conhecimento, e facilitar o fornecimento de informações referentes aos projetos de pesquisa. O CAPES divide as grandes áreas de conhecimento em; Ciências da Saúde, Ciências Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes, Ciências Exatas e da Terra, Ciências Humanas, Engenharias, Ciências Agrárias, Ciências biológicas⁽⁹⁾.

Os resultados foram robustos à Heterocedastidade. O artigo segue as recomendações do instrumento Strobe (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology)⁽¹⁰⁾.

Esta pesquisa seguiu as normas da Resolução CNS/MS Nº 466/12 que regulamentam as diretrizes e normas as pesquisas envolvendo seres humanos e foi realizada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Roraima com CAAE: 66050522.0.0000.5302. Além disso a pesquisa não recebeu financiamento para a sua realização.

RESULTADOS

Os resultados serão apresentados de forma descritiva com o auxílio de tabelas e gráficos. Compuseram a amostra 584 participantes. A primeira apresentação configura-se como a caracteriza-

ção sociodemográfica e de saúde.

O presente estudo teve maior prevalência de participantes do sexo feminino (60,65%), e o masculino com 37,29%. A faixa etária mais predominante foi dos estudantes entre 20 à 29 anos (67,70%), e em seguida os mais novos de 18 a 19 anos (24,05%).

Cerca de 91,24% apresentaram estado civil como solteiros, 55,67% se declaram como pardos. Quando relacionado a religião os 27,32% são católicos e 26,29% protestantes. No geral 48,28% são praticantes de suas religiões.

Maior parte dos estudantes afirmam não serem fumantes (92,78%) e 58,25% não fazem uso de bebidas alcólicas. Poucos fazem uso de medicação de forma contínua, apenas 25,26%.

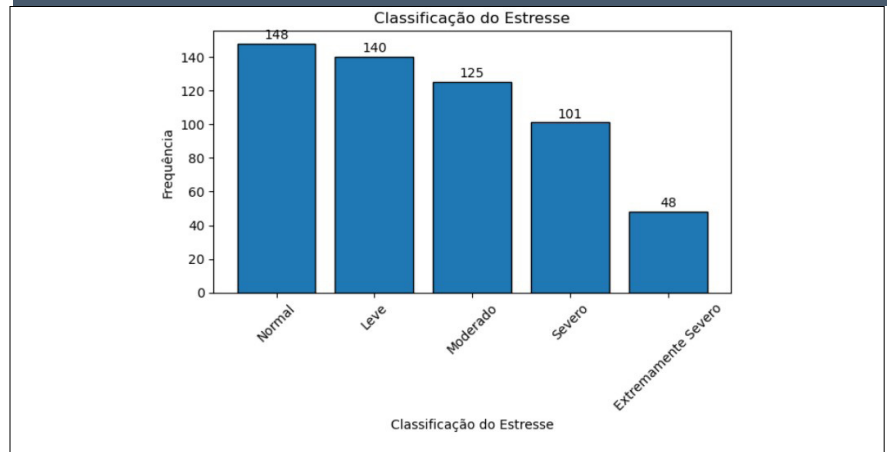
Quando se trata de consultas médicas nos últimos meses apenas 35,74% foram à procura de atendimento e no geral 18,21% dos estudantes da pesquisa possuem algum diagnóstico médico prévio.

Os cursos da área de Ciências da Saúde obtiveram o maior percentual com 27,32% dos estudantes participantes da pesquisa, seguido de Ciências Sociais com 21,99%.

Em relação aos sintomas de estresse observou-se que 25,43% apresentam sintomas normais, 24,05% sintomas leves, 21,48% sintomas moderados, 17,35% sintomas severos e 8,25% sintomas extremamente severo.

A classificação do estresse pode ser considerada normal, leve, moderado, severo e extremamente severo. O gráfico 1 nos indica que dentro da classificação de estresse a maioria está dentro do considerado normal, com 148 estudantes. Com estresse leve foram 140 estudantes, e apenas 48 considerados com estresse extremamente severo.

Gráfico 1. Caracterização da mostra conforme classificação de estresse. Boa Vista, Roraima, 2023.



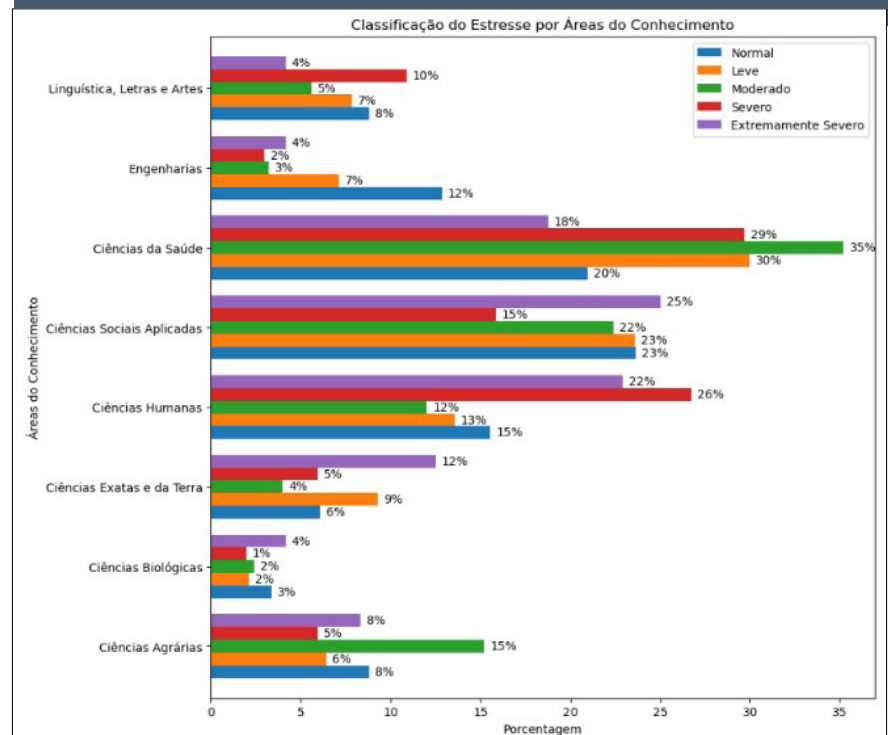
Fonte: Autoria própria.

No que se refere a distribuição das características sociodemográficas e os sintomas de estresse conforme os níveis de gravidade. Foi evidenciado que os sintomas de estresse podem ser conside-

rados normal, leve/moderado e severo/extremamente severo.

O gráfico 2 mostra em porcentagem os níveis de classificação de estresse por área de conhecimento.

Gráfico 2. Caracterização da amostra conforme classificação de estresse nas áreas de conhecimento. Boa vista, Roraima, 2023.



Fonte: Autoria própria.

Na área de conhecimento de Linguística, Letras e Artes o estresse severo teve maior índice com 10%. Na Engenharia o estresse considerado normal ficou com 12% dos estudantes. As áreas de Ciências da Saúde e Ciências Agrárias obtiveram maior porcentagem de estudantes com o estresse moderado

com 35% e 15% respectivamente.

Se tratando de Ciências Sociais Aplicadas foram 25% dos estudantes com estresse extremamente severo, essa classificação também se acentuou em Ciências Exatas com 12% e Ciências Biológicas com 4%. Por fim, a área de Ciências Humanas se destacou com 26% dos es-

tudantes com estresse severo.

Ao fazer uma regressão multinomial entre as categorias sociodemográficas e os sintomas de estresse conforme reclassificação em leve/ moderado e severo/extremamente severo, temos o resultado na tabela a seguir (tabela 3).

Tabela 3. Características sociodemográficas e comportamentais associadas aos sintomas de estresse em graduandos de uma IES. Boa Vista, Roraima, 2023.

	Leve/Moderado			Severo/Extremamente Severo		
	RCaj	IC95%	p-valor	RCaj	IC95%	p-valor
Religião						
Católico		1,00		1,00		
Protestante	0,95	0,49 - 01,83	0,88	2,14	0,49 - 02,38	0,84
Espírita	1,00	0,24 - 04,19	0,99	2,14	0,45 - 10,23	0,33
Agnóstico	1,08	0,47 - 02,47	0,85	1,41	0,53 - 03,76	0,48
Afro	3,33	0,37 - 29,67	0,28	6,36	0,79 - 51,03	0,08
Outras	0,85	0,45 - 01,58	0,61	0,80	0,36 - 01,78	0,59
Prática Religiosa						
Não		1,00		1,00		
Sim	1,07	0,65 - 1,77	0,78	1,68	0,93 - 3,05	0,080
Consulta Médica Prévia						
Não		1,00		1,00		
Sim	1,50	0,85 - 2,63	0,15	3,22	1,68 - 6,16	<0,001
Faz uso de Medicamento						
Não		1,00		1,00		
Sim	1,93	0,96 - 3,86	0,06	1,50	0,69 - 3,29	0,30
Fumante						
Não		1,00		1,00		
Sim	2,16	0,58 - 7,98	0,24	3,91	1,07 - 14,25	0,03
Diagnóstico Médico Prévio						
Não		1,00		1,00		
Sim	1,73	0,79 - 3,79	0,16	3,43	1,51 - 7,82	<0,001
Faixa Etária						
18 - 19		1,00		1,00		
20 - 29	1,05	0,58 - 1,91	0,84	8,98	0,45 - 1,77	0,75
30 - 39	0,29	0,10 - 0,78	0,01	0,16	0,04 - 0,64	0,01
40 - 49	0,27	0,04 - 1,54	0,14	1,82	4,15 - 8,01	<0,001
50+						

Área de Conhecimento						
Ciências Agrárias		1,00		1,00		
Ciências Biológicas	0,49	0,11 – 2,02	0,32	0,77	0,13 – 4,40	0,77
Ciências Exatas e da Terra	1,26	0,40 – 3,92	0,68	1,72	0,41 – 7,07	0,45
Ciências Humanas	0,87	0,41 – 2,28	0,76	2,33	0,75 – 7,18	0,14
Ciências Sociais Aplicadas	0,96	0,41 – 2,28	0,94	1,13	0,36 – 3,52	0,82
Ciências da Saúde	1,28	0,53 – 3,09	0,57	1,47	0,46 – 4,66	0,50
Engenharias	0,33	0,12 – 0,94	0,03	0,24	0,05 – 1,04	0,05
Linguística, Letras e Artes	0,96	0,31 – 2,95	0,95	1,01	0,21 – 4,82	0,98

RCb: Razão de Chance Bruta; RCA: Razão de Chance Ajustada; IC95%: Intervalo de Confiança de 95%.

Fonte: Autoria própria.

Na tabela 1 observa-se que os estudantes que fizeram consulta médica prévia nos últimos meses têm 3,22 (IC95% 1,68 – 6,16) vezes mais chances de apresentar sintomas de estresse severo/extremamente severo. E se relacionando a indivíduos que já possuem um diagnóstico prévio se obtêm 3,43 (IC95% 1,51 – 7,82) vezes mais chances de apresentar sintomas de estresse severo/extremamente severo. Os fumantes têm 3,91 (IC95% 1,07 – 14,25) vezes maior probabilidade de apresentar sintomas de estresse severos/extremamente severos do que os não fumantes.

Em relação a faixa etária, estudantes de 30 à 39 anos têm 84% (IC95% 0,04 – 0,64) maior chance de apresentarem sintomas de estresse severos/extremamente severos do que os de 18 à 19 anos. Quanto à área de conhecimento, os estudantes de Engenharia têm 76% (IC95% 0,05 – 1,04) maior probabilidade de apresentar sintomas de estresse severos/extremamente severos do que os das Ciências Agrárias.

DISCUSSÃO

O COVID-19 trouxe muito impacto para os estudantes durante e após a pandemia, o isolamento social surpre-

endeu a comunidade acadêmica. A mudança repentina para o ensino remoto levou muitos estudantes a desistirem, desanimar e desacreditar em seu futuro acadêmico⁽¹¹⁾. O estudo realizado com estudantes da Universidade Federal de Roraima para entender os sintomas de estresse pós-covid-19 nos trouxe resultados importantes a serem debatidos. O presente estudo tem as características sociodemográficas relacionadas aos sintomas de estresse apresentados pelos participantes.

Em uma pesquisa realizada com estudantes de diferentes cursos de uma Universidade privada do Estado do Ceará percebeu-se uma maior predominância do sexo feminino quando relacionado à sintomas de estresse, sendo que 65,9% dos entrevistados eram mulheres⁽¹²⁾.

Em um estudo realizado em uma Universidade privada no Estado de São Paulo também podemos notar a maior prevalência do sexo feminino (67,14%), sendo importante ressaltar que obteve também a maior prevalência de sintomas estressores. Tal resultado é semelhante ao encontrado na presente amostra. Podemos notar a prevalência do sexo feminino na pesquisa, contando com 60,65% e o masculino com 37,46%⁽¹³⁾. É importante ressaltar que tal prevalência se dá porque geralmente as mulheres se mostram mais disponíveis a participarem de pesquisas.

Em grande maioria, estudantes do sexo feminino e de menor idade podem desenvolver maior estresse, ansiedade e depressão comparado ao sexo masculino e pessoas mais velhas⁽¹¹⁾. O gênero foi estatisticamente significativo na presente amostra semelhante ao ocorrido no estudo citado. Entretanto o mesmo não ocorreu com a faixa etária.

O estresse em estudantes universitários é um problema comum e afeta a vida de milhões de estudantes em todo o mundo. Os estudantes experimentam uma variedade de pressões, incluindo prazos apertados, uma grande carga de trabalho, provas e exames, além de enfrentar novas situações sociais e financeiras. Todas essas cobranças levam a muitos sintomas de estresse durante a trajetória acadêmica⁽¹⁴⁾.

Em relação a moradia, o estudo evidenciou que os discentes com alto nível de estresse são, em sua maioria, os que moravam em república ou pensão. Já os estudantes que moravam com familiares tinham um nível de estresse baixo. Embora não seja possível estabelecer a mesma base de comparação, pois não há uma pergunta específica sobre morar em pensão somado ao fato de esse dado não ter sido estatisticamente significativo ainda vale ressaltar que na presente amostra a grande maioria dos participantes do estudo (75,95) reside em uma casa com 1 a 4 integrantes além dele. Os

alunos mais novos e os no início de seus cursos, apresentaram os mais elevados níveis de estresse⁽¹⁵⁾. O presente estudo os alunos do primeiro ao quarto ano do curso apresentam sintomas de estresse, sendo 81,30% considerado sintomas moderados.

É importante que nos primeiros semestres de curso os estudantes se sintam acolhidos. O investimento em ações de prevenção ao estresse em estudantes universitários de forma precoce promove um melhor desempenho e estabelece um vínculo mais próximo com a própria instituição, trazendo também benefícios para a Universidade⁽¹⁶⁾.

Observou-se no presente estudo que alunos que estão no final do curso apresentam níveis de estresse menor do que os que estão no início da jornada acadêmica. Fazendo essa relação, podemos ver semelhança com um estudo que notou em seu estudo, os estudantes que estavam no final do curso (28,8%) apresentaram sintomas estressores e ansiosos que podem ser caracterizados pela pressão ao finalizar mais uma etapa da vida, cobrança pessoal e familiar, medo do mercado de trabalho. Já os alunos que estão no primeiro ano de curso (71,2%) os estímulos de estresse podem ser relacionados a mudança brusca de rotina, inserção em um novo ciclo de pessoas, compromissos diferentes e responsabilidade quanto a demanda acadêmica⁽¹²⁾.

Uma pesquisa com acadêmicos de medicina evidenciou que, em relação a vida cotidiana, 61,6% dos participantes já tinham feito uso de drogas lícitas ou ilícitas, 84,6% têm momentos semanais de divertimento⁽¹⁷⁾. Em contrapartida no presente estudo obtivemos porcentagens mais baixas se tratando do uso de bebidas alcóolicas com 58,25% afirmando que não fazem uso e apenas 92,78% não fumam.

Dentre as 8 áreas de conhecimento que participaram da pesquisa, a maior quantidade de estudantes foi da área da saúde com 159 entrevistados, sendo que 32,35% apresentaram estresse leve/

moderado. Uma pesquisa com 792 estudantes da área da saúde, 75 participantes (9,5%) foram classificados com um alto nível de estresse⁽⁴⁾.

O estresse em estudantes universitários é um problema comum e afeta a vida de milhões de estudantes em todo o mundo. Os estudantes experimentam uma variedade de pressões, incluindo prazos apertados, uma grande carga de trabalho, provas e exames, além de enfrentar novas situações sociais e financeiras. Todas essas cobranças levam a muitos sintomas de estresse durante a trajetória acadêmica⁽¹⁴⁾.

O tempo vivido na universidade é determinante na vida de um estudante, um processo que provoca a mudança do adolescente, que sai da casa dos familiares, se tornando o adulto qualificado para entrar no mercado de trabalho para o qual estudou e se qualificou. O apoio familiar e os vínculos construídos ao decorrer do desenvolvimento são fatores que colaboram para uma boa adaptação dos discentes ao ambiente universitário, com grade acadêmica, relacionamento entre colegas e docentes⁽¹⁵⁾.

A faculdade sobrecarrega a vida dos estudantes, esta evidenciada por relatos acerca da extensão da grade curricular e das inúmeras demandas extracurriculares que são exigidas, como a necessidade de participar de projetos de pesquisa e extensão. Quando abordado e observado, é possível que sejam feitas relações de dados estatísticos para que soluções preventivas sejam tomadas⁽¹⁸⁾.

É de extrema importância sinalizar ao grupo docente e a instituição a sua responsabilidade com os estudantes que adentram a universidade quanto aos que já fazem parte dela. O apoio inicial pode fazer grande diferença na trajetória acadêmica dos estudantes. As universidades podem desempenhar um papel importante no apoio aos estudantes universitários que sofrem de estresse. Oferecendo serviços de aconselhamento e suporte, além de oportunidades para que os estudantes se envolvam em atividades que os ajudem a lidar com o

estresse⁽¹⁴⁾.

Realizar a promoção da saúde mental dentro do contexto universitário é imprescindível para que os estudantes consigam dar andamento na trajetória acadêmica sem tantos problemas. De acordo com --- apenas 31,9% afirmaram que realiza pelo menos uma atividade física de forma regular, e 28,6% fazem parte de algum grupo coletivo de prática esportiva⁽¹²⁾.

É importante estudos que foquem e sinalizem as características dos aspectos que afetam a saúde mental dos estudantes. Assim como as instituições avaliem e promovam ações efetivas de prevenção para o cuidado e manutenção da saúde mental dos estudantes^(5,16).

CONCLUSÃO

Baseado nos dados que foram apresentados, foi identificado a prevalência de estudantes do sexo feminino, fumantes, estudantes nos primeiros anos de curso e da área da saúde apresentam maior probabilidade de manifestar sintomas de estresse. Os sintomas de estresse se manifestam de diferentes maneiras em maio à demanda e responsabilidade que os estudantes precisam assumir durante o período acadêmico.

Faz se necessário que o ambiente universitário promova um ambiente seguro e confortável para a recepção dos estudantes. Bem como a promoção de atividades, que desenvolvam a interação social entre cursos e o corpo docente, assim como campanhas preventivas, informativas e de conscientização referente a saúde mental. Além disso, o apoio familiar faz-se necessário e é importante para que o estudante se sinta amparado.

Contudo, se faz necessário mais estudos voltados para a área da saúde mental e sintomas de estresse com estudante universitários para melhor aprofundamento da temática.

REFERÊNCIAS

1. Jardim MGL, Castro TS, Rodrigues CFF. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Revista Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 25, n. 4, p. 645-657, out-dez. 2020.
2. Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcelos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 35. 2021.
3. Boff SR, Oliveira AG. Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17. 2021.
4. Bresolin JZ, Dalmolin GL, Vasconcelos SJL, Andolhe R, Morais BX, Lanes TC. Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. 2022.
5. Lopes FM, Lessa RT, Carvalho RA, Reichert RA, Andrade ALM, Micheli D. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 16, p. 1-23. 2022.
6. Vignola RCB, Tucci AM. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord*. 2014;155:104-9. DOI: 10.1016/j.jad.2013.10.031
7. Martins BG, Silva WR da, Maroco J, Campos JADB. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *J Bras Psiquiatr*. 2019;68(1):32-41. DOI: 10.1590/0047-2085000000222
8. Al Saadi T, Zaher Addeen S, Turk T, Abbas F, Alkhatib M. Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria. *BMC Med Educ*. 2017;17(1):173. DOI: 10.1186/s12909-017-1012-2
9. Brasil M da Educação, COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. Tabela de Áreas de Conhecimento/Avaliação. [Internet]. 2020 [citado 29 de outubro de 2023].
10. Malta M, Cardoso LO, Bastos FI, Magnanini MMF, Silva CMFPD. Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. *Rev Saúde Pública*. 2010;44(3):559-65. DOI: 10.1590/S0034-89102010000300021
11. Silva CM, Hirdes A, Yamaguchi UM, Milani RG. Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. *Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas), Sorocaba-SP*, v. 27, n. 3, p. 632-650, dez. 2022.
12. Trigueiro ESO, Peixoto COB, Coelho IP, Santos LF, Balena KM, Gomes MEC, Silva JMF, Bezerra YM. Saúde mental em estudantes universitários: elementos para o debate. *Revista interfaces*, v. 9, n. 1, p. 871-881. 2021.
13. Kam SXL, Toledo ALS, Pacheco CC, Souza GFB, Santana VLM, Araújo BB. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 43 (1 Supl. 1) : 246-253; 2019
14. Sahão FT, Kienen N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25. 2021.
15. Alves GRS, Ferreira EB, Monteiro CAS, Andrade MBT, Alves MI, Bressan VR, Silva AS. Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. *Journal of Nursing and Health*, 2021. V. 11, n 2. 2021.
16. Penha JRL, Oliveira CC, Mendes AVS. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*, v. 5, n. 1, p. 369-395, jan-jun. 2020.
17. Costa DS, Medeiros NSB, Cordeiro RA, Frutuoso ES, Lopes JM, Moreira SNT. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1. 2020.
18. Andrade BP, Souza RAG, Silva HEO, Silva MVR, Costa CA, Silva KVLG. Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 97, n. 1. 2023.