

## Estresse acadêmico em estudantes da área da saúde de uma universidade pública

**Autores:** Quésia Antunes Pereira; Carolina Reis Betini; Lara Ribeiro de Castro Freitas; Lívia Santos de Paulo Freitas; Maria Eduarda Santos Zignago; Maxwell Feliciano Simões; Fabiana Dayse Magalhães Siman Meira.

**Instituição:** Universidade Federal do Espírito Santo - Alegre - ES - Brasil.

**Introdução:** O estresse entre estudantes de universidades públicas tem se tornado uma preocupação crescente, atingindo níveis cada vez mais elevados. O processo de inserção na universidade representa um momento em que os indivíduos irão vivenciar novos processos acadêmicos e sociais, o qual muitos irão identificar como uma fase difícil e estressante (Baker, 2003). Dessa forma, é visível a necessidade de compreender os fatores que desencadeiam esse problema e buscar estratégias para auxiliar os alunos. **Objetivo:** Avaliar a prevalência do estresse acadêmico entre universitários da área da saúde. **Material e Método:** A pesquisa, aprovada pelo CEP/UFES sob protocolo 74881023.4.0000.8151, realizada por meio de um questionário autoaplicável com questões sociodemográficas, acadêmicas e de hábitos de vida, além de instrumentos para avaliar a saúde mental. A coleta de dados foi realizada através do aplicativo de gerenciamento de pesquisas, Google Forms, e contou com 387 voluntários, sendo 210 da área da saúde (Farmácia e Nutrição). Para avaliar a prevalência de estresse foi utilizada a Escala de Nível de Estresse em Estudantes (N.I.S.E.S.T.E.), adaptado por Souza Filho e Câmara (2020), com perguntas pontuando de 1 (Não concordo) até 5 (Concordo totalmente). Os dados foram analisados no Jamovi®. Para a descrição da amostra e estimativa de prevalência, foram utilizadas tabelas de frequência absoluta. **Resultados e Discussão:** A amostra totalizou em 210 estudantes dos cursos de farmácia e nutrição. Observou-se que, a maioria da amostra era de mulheres cis (78,1%) e heterossexual (83,3%). A maior parte dos entrevistados reside sem familiares (71,9%) sendo as principais moradias república, individual ou com cônjuge, 45,7% possuem renda de 1 a 3 salários mínimos, e 80% concluíram o ensino médio em escolas públicas. A escala de estresse aplicada revelou que 28,6% dos estudantes apresentam estresse grave. **Conclusões:** O estudo revelou altos índices de estresse grave entre acadêmicos de farmácia e nutrição. Estes dados revelam a necessidade de melhorias no ambiente universitário, com a adoção de medidas que promovam um ambiente saudável com suporte psicológico acessível e ações institucionais que melhorem a qualidade de vida no meio universitário.

**Palavras-chave:** Estresse; Saúde mental; Universitários.

### Referências Bibliográficas

1. Baker SR. A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, 2003; 35: 569-591. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00220-9
2. Souza Filho PRT, Câmara SG. Evidências de validade da Escala de Estresse em Estudantes para universitários brasileiros. *Revista de Psicologia*, 2020; 38(1): 65-86. ISSN 0254-9247.