

Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde

Karolina Murakami¹

¹Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Luiz Ernesto de Almeida Troncon¹

¹Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Jair Lício Ferreira dos Santos¹

¹Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Maria Paula Panúncio-Pinto¹

¹Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Resumo: Este estudo pretende identificar a percepção de estudantes de uma mesma instituição de ensino superior da área da saúde sobre dificuldades acadêmicas e não acadêmicas, estratégias de *coping* e identificar a presença de estresse. Foi um estudo transversal utilizando abordagens quantitativa e qualitativa, desenvolvido por meio de questionário estruturado e inventários psicométricos validados (*COPE* Breve; inventário de sintomas de estresse *ISLL*). Adicionalmente, foram realizadas entrevistas para ampliar a compreensão dos resultados dos instrumentos quantitativos. Na etapa quantitativa, participaram 162 estudantes dos cursos de graduação em Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional. Destes, 60 participaram de entrevista qualitativa. Os dados foram submetidos à análise estatística univariada e análise multivariada por regressão logística. Os estudantes relataram encontrar grande número de dificuldades e utilizar variadas estratégias de *coping*. A análise estatística univariada demonstrou que não houve diferenças importantes entre cursos e etapas quanto ao número de dificuldades e estratégias utilizadas. A presença de estresse foi identificada em proporções entre 45% e 100% dos estudantes, conforme o curso e a etapa considerada, sem diferenças significativas entre eles. A análise multivariada identificou cinco variáveis independentes como determinantes de estresse: sexo feminino, renda familiar, número de dificuldades acadêmicas/não acadêmicas e número de estratégias de *coping* voltadas à “emoção” presentes. Esta análise também mostrou que o estresse patológico está relacionado a somente uma variável: o número de dificuldades não acadêmicas. Estes achados reforçam a necessidade de manter ações institucionais de assistência social e apoio psicológico, favorecendo assim um planejamento efetivo de medidas de promoção da saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Estresse, *Coping*, Adaptação Psicológica, Graduação Em Saúde, Estudante Universitário.

Stress and Coping with Difficulties in Health University Students

Abstract: This study aimed to find undergraduate students' perceptions about academic and non-academic difficulties and coping strategies and determining the occurrence of stress among them. This was a cross-sectional study using quantitative and qualitative approaches to evaluate students from different health professions in a single institution. Physical therapy, speech therapy, medicine, nutrition, and occupational therapy program students (N=162) answered a structured questionnaire and two validated psychometric inventories (*COPE* Brief scale and the *ISS* stress symptoms inventory). Additionally, 60 students underwent a semi-structured interview to better understand the results from the quantitative instruments. Quantitative data underwent univariate analysis to test differences between proportions and stepwise multiple regression analysis to identify the independent determinants of stress. Students reported a large number of academic and non-academic difficulties and a variety of coping strategies. Univariate statistical analysis showed

no significant differences between courses and stages regarding the number of difficulties and coping strategies. A large proportion of students showed stress, ranging from 45% to 100%, depending on the course and stage, with no significant differences between them. Multivariate statistical analysis found five independent variables as stress determinants: female gender, low family income, number of academic and non-academic difficulties, and number of emotion-focused coping strategies. This analysis also showed that pathological stress is related to only one variable: the number of non-academic difficulties. These findings reinforce the importance of maintaining institutional actions for student social assistance and psychological support. Results also provide meaningful data for adequately planning more effective measures to promote students' mental health.

Keywords: Stress, Coping Strategies, Psychological Adaptation, Health Professions, Undergraduate Students.

Estrés y Enfrentamiento de Dificultades por Universitarios del Sector Salud

Resumen: Este estudio pretende identificar la percepción de los estudiantes del sector salud sobre las dificultades académicas y no académicas, las estrategias de *coping* y la presencia de estrés. Este estudio transversal, con enfoque cuantitativo y cualitativo, utilizó cuestionarios estructurados e inventarios psicométricos validados (escala Brief COPE; inventario de sintomatología de estrés *ISE*); además de entrevistas para ampliar la comprensión de los resultados de los instrumentos cuantitativos. En la etapa cuantitativa participaron 162 estudiantes de los cursos de grado en Fisioterapia, Fonoaudiología, Medicina, Nutrición y Terapia Ocupacional. De estos, 60 participaron en la entrevista cualitativa. Los resultados se sometieron a análisis estadístico **univariante**, para distinguir los grupos y asociaciones entre variables, y a análisis multivariado por regresión logística para identificar variables independientes que determinan el estrés. Los estudiantes reportaron enfrentar muchas dificultades académicas y no académicas, y utilizaban diferentes estrategias de *coping*. El análisis estadístico univariante no obtuvo diferencias significativas entre cursos y etapas respecto al número de dificultades y estrategias utilizadas. Un 45% y 100% de los estudiantes experimentaron estrés según el curso y la etapa considerada, sin diferencias significativas entre ellos. Se encontraron cinco variables independientes como factores de estrés: sexo femenino, renta familiar, número de dificultades académicas/no académicas y número de estrategias de *coping* orientadas a la "emoción". El estrés patológico estuvo relacionado solo a la variable número de dificultades no académicas. Se necesita mantener acciones institucionales de asistencia social y apoyo psicológico para favorecer una planificación efectiva de medidas de promoción de salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés, *Coping*, Adaptación Psicológica, Grado En Salud, Estudiante Universitario.

Introdução

A integração do estudante à universidade pode ser entendida como um processo complexo, que implica, eventualmente, mudanças acentuadas na vida dos graduandos, caracterizando uma descontinuidade em relação a experiências pessoais, sociais e acadêmicas anteriores (C. Oliveira, Carlotto, Vasconcelos, & Dias, 2014; Douglass & Duffy, 2015; Luhmann, Hofmann, & Lucas, 2012).

As exigências dessa etapa da formação, em que ocorre a preparação para a vida profissional, fazem com que os estudantes tenham que se ajustar a mudanças, tornando-os uma população vulnerável ao estresse (Rodney & Mincey, 2020; Stallman, 2010; Storrie, Ahern, & Tuckett, 2010).

Especialmente para os graduandos da área da saúde, algumas características do processo de ensino e dos eventos que encontram ao longo da formação têm sido apontadas como geradoras de estresse (Murakami,

Panúncio-Pinto, Santos, & Troncon, 2019). Durante sua formação, esses estudantes podem tornar-se cuidadores precoces, além de compartilhar sofrimento e expectativas de familiares e pacientes (Alves, 2014; Padovani et al., 2015). Há estudantes que respondem de forma positiva a esses eventos, aprendem e se desenvolvem, enquanto outros podem vivenciar esses fatores como fonte de sofrimento psicológico (Lima et al., 2019; Silva & Costa, 2012).

O estresse pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante da área da saúde, diminuindo sua atenção e concentração, afetando suas habilidades de tomar decisões e prejudicando o estabelecimento de uma relação efetiva com o paciente (Brandtner & Bardagi, 2009). Além disso, sabe-se que o desenvolvimento e a manutenção de determinados componentes adaptativos dos estudantes durante o curso de graduação podem influenciar a qualidade do cuidado futuro a ser dado aos pacientes no exercício da profissão (Catarucci et al., 2020; Kam et al., 2019; Miranda, Pires, Nassar, & Silva, 2009), o que reveste os estudos nesse campo de especial relevância.

Nesse sentido, é importante compreender as estratégias de enfrentamento das dificuldades (*coping*) que os estudantes utilizam em diferentes situações e circunstâncias. As estratégias de *coping* são vistas como potencialmente efetivas na redução do impacto das dificuldades encontradas no ambiente universitário, da mesma forma que contribuem para o melhor ajustamento do indivíduo às adversidades que encontra (Luca, Noronha, & Queluz, 2018).

É importante considerar que cada vez mais os estudantes têm tido acesso ao ensino superior. Essa etapa, que prepara para a vida profissional, traz diversas e variadas mudanças e dificuldades, diante das quais estudantes precisam se ajustar e se adaptar. Conhecer os fatores determinantes da ocorrência do estresse e as suas repercussões, assim como as estratégias utilizadas no enfrentamento das dificuldades, são informações úteis para melhor entender a realidade dos estudantes da área da saúde e abordar adequadamente estas questões, um potencial problema que afeta sua qualidade de vida e saúde, de modo geral.

Assim sendo, o objetivo deste estudo foi identificar entre os estudantes dos vários cursos da área da saúde de uma mesma instituição a sua percepção sobre a presença de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas, as estratégias de *coping* utilizadas no enfrentamento dessas dificuldades e a ocorrência

de estresse nessa população. Ampliar o conhecimento sobre esses elementos pode trazer maiores perspectivas de mediação em promoção da saúde e de planejamento nas ações de apoio aos estudantes no enfrentamento de suas dificuldades emocionais.

Métodos

Desenho do Estudo

Este foi um estudo do tipo corte transversal utilizando as abordagens quantitativa e qualitativa. Foi executado ao longo do ano de 2019, sendo desenvolvido por meio de um questionário estruturado e de dois inventários psicométricos validados. Adicionalmente, foram realizadas entrevistas individuais e em grupos a fim de ampliar a compreensão dos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos estruturados.

Teve como participantes estudantes de cinco cursos de graduação de uma instituição de ensino superior integrante de uma universidade pública mantida pelo Estado de São Paulo.

Considerações Éticas

O projeto do estudo foi elaborado segundo as normas éticas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde ([CNS] 2016). Inicialmente, foi submetido à análise da Comissão de Graduação da Instituição de Ensino Superior de realização do estudo. Após a aprovação por esse colegiado, foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa institucional, sendo também aprovado sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética de número 65583917.1.0000.5440.

Os estudantes participaram voluntariamente deste estudo. Antes da aplicação dos instrumentos e da realização das entrevistas, os participantes foram informados sobre a natureza da pesquisa e os seus métodos e tiveram um momento para eventual esclarecimento de dúvidas. Os pesquisadores evidenciaram as condições de anonimato e confidencialidade garantidas aos participantes. Todos foram solicitados a assinar duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, recebendo uma cópia assinada.

Participantes

A amostra foi constituída por 162 estudantes de cinco cursos de graduação da instituição (Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e

Metabolismo e Terapia Ocupacional). Esse número e a distribuição desejada dos estudantes entre os cursos, em suas diferentes etapas, foram definidos estatisticamente de forma estratificada, com partilha proporcional ao número total de estudantes de cada curso e em cada etapa. Para todos os cursos, foi definido como etapa inicial, o primeiro semestre, como etapa intermediária, o quarto, o quinto e o sexto semestres, dependendo da estrutura curricular do curso, e a etapa final correspondeu ao período de estágios profissionalizantes que variou entre oitavo e 12º semestre.

Na etapa quantitativa do estudo, a amostra total de participantes incluiu 111 mulheres (68%) e 51 homens (32%). Dos participantes, 26 (16,3%) eram estudantes de Fisioterapia, 29 (16,9%) de Fonoaudiologia, 56 (34,5%) de Medicina, 24 (15,0%) de Nutrição e Metabolismo e 27 (16,9%) de Terapia Ocupacional. Destaca-se que 60 (37,7%) estudantes encontravam-se na etapa inicial do curso, 49 (30,8%) na fase intermediária e 50 (31,4%) na etapa final.

A idade dos estudantes variou entre 19 e 42 anos (mediana: 22 anos), sendo que 97% não exerciam atividade profissional. No tocante à renda familiar, dez estudantes (6,2%) relataram que o conjunto dos membros da sua família recebe menos que um salário mínimo, 13 (8,1%) declararam receber de um a dois salários mínimos, 45 (28,3%) com renda familiar de dois a três salários mínimos, 20 (11,3%) de três a quatro salários mínimos, 73 estudantes (45,2%) referiram ter a renda familiar de mais de cinco salários mínimos e um estudante (0,6%) deixou essa questão em branco.

A matrícula no ensino superior implicou na saída de casa dos pais para 121 (74,2%) estudantes. No que se refere à situação social, 68 (42,7%) estudantes referiram já possuir ou, então, necessitar de bolsa do Programa de Apoio à Permanência do Estudante da Universidade para sua manutenção na Faculdade. Desses, 61 estudantes (38,3%) haviam concluído o Ensino Médio em escola pública.

Em relação à etapa qualitativa do estudo, 60 estudantes aceitaram o convite feito pelos pesquisadores para participar de entrevistas individuais ou em grupo, que foram todas realizadas após a fase de coleta dos dados quantitativos. Foram realizadas oito entrevistas em grupo, nove entrevistas individuais e três entrevistas em duplas. Entre esses participantes, 26 (43,3%) estavam na etapa inicial do curso, 15 (25%) estavam na etapa intermediária e 19 (31,6%) na etapa final.

Com o intuito de excluir eventual viés de participação, ocasionalmente associado à maior prevalência de dificuldades ou de estresse, compararam-se as características dos participantes com seus colegas não participantes. Verificou-se que não houve diferenças entre os dois grupos de cada curso e de cada etapa quanto à ocorrência de registro de procura prévia aos serviços de apoio educacional e psicológico oferecidos pela instituição onde o estudo foi realizado.

Instrumentos

Os estudantes foram convidados a responder a um questionário desenvolvido especialmente para este estudo contendo dados sociais e demográficos. Esse instrumento, composto por 20 questões estruturadas, também incluía perguntas sobre dificuldades de natureza acadêmica e não acadêmica consideradas como possíveis fontes de estresse, como problemas relacionados à aprendizagem e ao rendimento acadêmico, gestão do tempo, gestão de dinheiro, relacionamento com colegas e professores, questões relacionadas à saúde e à esfera psicológica, entre outros.

Os participantes responderam também ao Inventário de Sintomas de Estresse para adultos (ISSL) desenvolvido por Lipp (2000), instrumento que tem o propósito de investigar a existência de estresse e identificar sua fase, bem como estima a prevalência de sintomas físicos e psicológicos dele decorrentes. Baseia-se em um “modelo quadrifásico” proposto pela autora, que considera as três fases do estresse propostas por Selye em 1959: fase de alerta, resistência e exaustão – e acrescenta uma fase intermediária, a quase exaustão. O ISSL é composto por três quadros que se referem às quatro fases de estresse, constituído por 53 itens. No primeiro quadro, composto de 15 sintomas referentes à primeira fase do estresse (alerta), o respondente assinala os sintomas físicos e psicológicos que tenha experimentado nas últimas 24 horas. No segundo quadro, composto também por 15 sintomas, que se referem à segunda e à terceira fase do estresse (resistência e quase exaustão), o respondente assinala os sintomas que tenha experimentado na última semana. No terceiro e último quadro, composto de 23 sintomas, referentes à fase quatro do estresse (exaustão), o sujeito assinala os sintomas que tenha experimentado no último mês. A avaliação das respostas dadas pelos indivíduos é feita por meio do uso de tabelas do próprio manual do ISSL, que transformam os dados brutos em porcentagem (Lipp,

Costa, & Nunes, 2017). A presença de estresse pode ser constatada se qualquer um dos escores brutos atingir os limites determinados (maior que seis no primeiro quadro; maior que três no segundo quadro; e maior que oito no terceiro quadro). Para a definição da fase de estresse em que a pessoa se encontra, deve-se considerar o quadro em que ele mais pontuou, em termos percentuais (Faiad, Souza, Matsunaga, Rodrigues, & Rosa, 2018). Caso os escores obtidos nas fases de quase exaustão e exaustão estejam acima dos limites, configura-se então o estresse patológico.

Os estudantes que participaram do estudo preencheram também a escala reduzida do *Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* “COPE Breve”, instrumento traduzido e validado para a língua portuguesa por Brasileiro (2012), conforme os critérios técnicos estabelecidos para esse fim. O inventário avalia estratégias de *coping*, definidas como um conjunto de competências cognitivas e comportamentais que permitem que as pessoas lidem com estressores de natureza diversa e com as exigências que esses impõem sobre o seu bem-estar físico, psicológico e social. As estratégias de *coping*, podem ser divididas em categorias funcionais: o *coping* focalizado no problema e o *coping* focalizado na emoção. Este último incide dos esforços que o indivíduo realiza para regular o estado emocional associado ao estresse, minimizando o mal-estar gerado pela situação. Já o *coping* focalizado no problema é voltado ao estressor, ou seja, consiste em um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse e na tentativa de modificá-la.

Para as entrevistas (individuais, em duplas ou em grupo), utilizou-se um roteiro semiestruturado desenvolvido especificamente para este estudo, com os seguintes itens: mapeamento das situações de estresse que levam à necessidade de ajustamento e enfrentamento; momentos críticos em relação ao Ensino Superior, elementos e estruturas de apoio encontrados pelos graduandos e sugestões para auxiliar a adaptação dos universitários, contribuindo para a prevenção de transtornos e para promoção da saúde e da qualidade de vida.

Análise Quantitativa

Análise Estatística Univariada

Empregou-se o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis para as comparações entre os diferentes cursos e suas etapas quanto ao número de dificuldades (total

e dos tipos acadêmica e não acadêmica) enfrentadas pelos seus estudantes, bem como quanto ao número de estratégias de *coping* (total, voltadas para o “problema” ou para a “emoção”) por eles utilizadas. Empregou-se o teste exato de Fisher para a análise das diferenças entre os vários cursos e suas etapas quanto à presença de estresse. Os cálculos foram feitos utilizando o programa “STATA”, versão 15.1 (*Stata Statistical Software: Release 15. College Station, TX, United States: StataCorp LP*). Considerou-se como estatisticamente significativas as diferenças em que a análise revelou valores de *p* iguais a inferiores a 0.05

Análise estatística multivariada

Com o objetivo de identificar as variáveis independentes significativamente associadas à presença de estresse como variáveis dependentes, realizou-se análise multivariada por regressão logística, modalidade *stepwise forward*, testando as variáveis principais do estudo: números de dificuldades encontradas (acadêmicas, não acadêmicas e total) e números de estratégias de *coping* utilizadas (voltadas ao problema, voltadas à emoção e total). Os resultados foram expressos como *Odds Ratio*, com intervalo de confiança de 95%. Consideraram-se como estatisticamente significativas as associações em que o intervalo de confiança não incluiu o valor de 1,0 e que os valores de *p* foram iguais a inferiores a 0.05.

Análise Qualitativa

A técnica utilizada para tratamento qualitativo dos dados foi a análise de conteúdo (Bardin, 2016) com o auxílio do software NVIVO® versão 12.

Na análise de conteúdo, percorreram-se duas fases: pré-análise e leitura aprofundada. A pré-análise ocorreu por meio de leitura flutuante das respostas (Bardin, 2016), visando organizar o material a ser analisado, a partir de quatro grandes temas, estabelecidos *a priori* pela própria definição das variáveis do estudo: dificuldades acadêmicas, dificuldades não acadêmicas, estratégias de *coping* voltadas para o problema e estratégias de *coping* voltadas para emoção.

A segunda fase da análise de conteúdo foi realizada por meio de uma leitura aprofundada, com agrupamento de frases por similaridade temática. Os dados analisados foram agrupados em categorias de acordo com a regularidade com que os elementos apareceram.

O conteúdo do discurso dos participantes, permitiu descrever mais detalhadamente as dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários da área da saúde identificadas como possíveis fontes de estresse e os tipos de estratégias comumente utilizadas no enfrentamento dessas situações.

Resultados

Análise Quantitativa

Dos 162 estudantes que participaram do estudo, três não responderam integralmente ao Questionário de Caracterização do Estudante. Não foram, portanto,

computados nas análises das variáveis de caracterização e de investigação das possíveis dificuldades de natureza acadêmicas e não acadêmicas, mas seus dados foram incluídos nas análises dos instrumentos ISSL e COPE Breve.

As porcentagens dos estudantes dos vários cursos de graduação relatando a presença de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas são apresentadas na Figura 1. As dificuldades acadêmicas e não acadêmicas foram apresentadas pelos estudantes dos diversos cursos em porcentagens variando de 91% a 100% dos estudantes para as primeiras etapas de cada curso e de 87% a 98% para as últimas etapas.

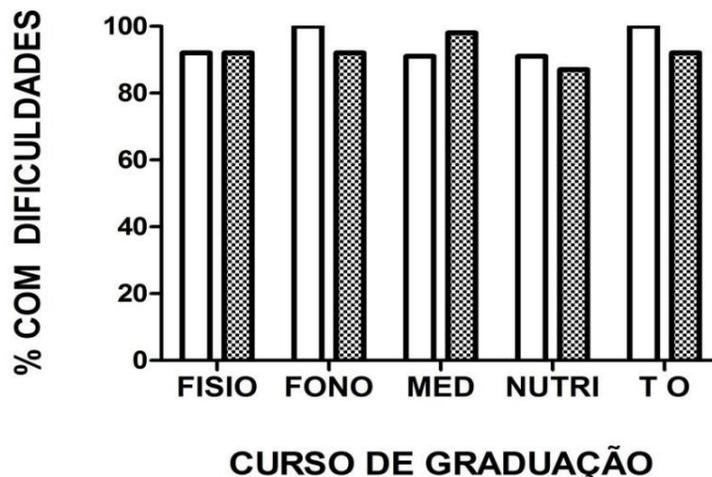


Figura 1

Presença de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas entre os universitários da área da saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, 2019.

Notas. FISIO – Fisioterapia, N=26; FONO – Fonoaudiologia, N=27; MED – Medicina, N=55, NUTRI – Nutrição, N=24; e T O – Terapia Ocupacional, N=27. Colunas vazias = dificuldades acadêmicas; colunas preenchidas = dificuldades não acadêmicas.

Comparando todos os cursos, independentemente das suas etapas, não houve diferenças estatisticamente significativas entre eles ($p=0,10$) quanto às dificuldades não acadêmicas. Do mesmo modo, comparando as três etapas, independentemente do curso, não houve diferenças estatisticamente significativas entre elas ($p=0,07$).

Quanto às dificuldades acadêmicas, comparando todos os cursos, independentemente das suas etapas, não houve diferenças estatisticamente significativas entre eles ($p=0,23$). Igualmente, comparando as três

etapas, independentemente do curso, não houve diferenças estatisticamente significativas entre elas ($p=0,62$).

Os números de estratégias de *coping* utilizadas (voltadas ao problema ou à emoção) pelos estudantes dos diversos cursos são apresentados na Figura 2. Em todos os cursos predominou a utilização de estratégias voltadas ao problema, cujo número variou de zero a seis (mediana: duas estratégias), enquanto que o número de estratégias voltadas à emoção variou de zero a cinco (mediana: uma estratégia).

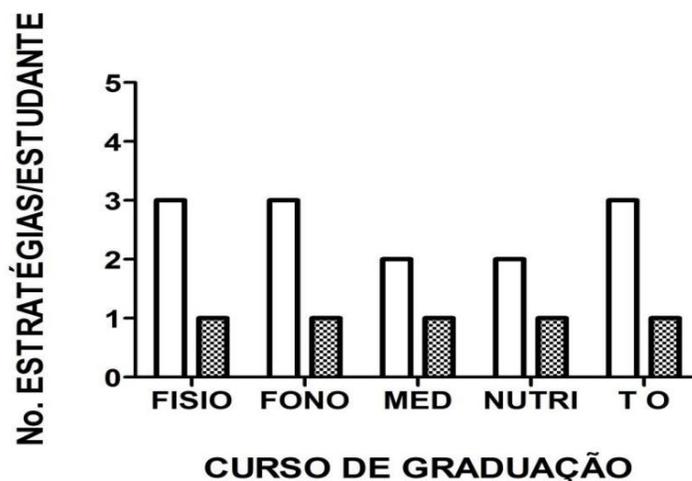


Figura 2

Distribuição das Estratégias de Coping Empregadas pelos Universitários da Área da Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, 2019.

Notas. FISIO – Fisioterapia, N=26; FONO – Fonoaudiologia, N=27; MED – Medicina, N=55, NUTRI – Nutrição, N=24; T O – Terapia Ocupacional, N=27. Colunas vazias = estratégias voltadas ao problema; colunas preenchidas = estratégias voltadas à emoção.

Quanto à utilização de estratégias de *coping* voltado ao problema, não houve diferenças estatisticamente significativas na comparação entre os vários cursos, nas suas etapas inicial ($p=0,37$), intermediária ($p=0,31$) e final ($p=0,39$). Comparando, porém, os cursos, em todas as suas etapas, houve diferença estatisticamente significativa entre eles ($p=0,02$), com maiores proporções de estudantes utilizando esse tipo de estratégia (voltada ao problema) no curso de Fonoaudiologia e menores no de Medicina.

Não houve diferenças significativas na comparação das três etapas, independentemente do curso ($p=0,62$).

Quanto à utilização de *coping* voltado à emoção, não houve diferenças ($p=0,38$) entre os cursos, em todas as suas etapas, não houve diferença estatisticamente significativa entre eles. Do mesmo modo, comparando as três etapas (inicial, intermediária e final), independentemente do curso, não houve diferenças estatisticamente significativas entre elas ($p=0,88$).

Do total de participantes, mais de 70% apresentaram estresse, com proporções variando de 60% a mais de 80% nos diferentes cursos incluídos no estudo. Em todos os cursos, uma proporção menor dos estudantes, variando entre 15% (curso de Fonoaudiologia) e 4% (curso de Fisioterapia), apresentou estresse considerado como patológico. A Figura 3 mostra essas proporções de estudantes com estresse e do tipo patológico nos diferentes cursos.

Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os cursos e suas etapas quanto à presença de qualquer tipo de estresse, ou quanto à presença de estresse patológico, à exceção da fase final do curso de Medicina, na qual foram encontradas menores proporções de estudantes com estresse ($p=0,003$).

A análise estatística multivariada revelou que a presença de estresse pode ser determinada, de modo independente, por cinco diferentes variáveis: sexo, renda familiar, número de dificuldades acadêmicas, número de dificuldades não acadêmicas e número de estratégias de *coping* voltadas à emoção utilizadas pelo estudante (Tabela 1). Os valores do *odds ratio* e do intervalo de confiança indicam que ser do sexo masculino associa-se a chance menor de apresentar estresse, quando comparado ao feminino. Do mesmo modo, pertencer à família com renda maior associa-se à chance menor de ter estresse. Em relação às demais variáveis (número de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas e número de estratégias de *coping* voltadas à emoção), a presença de qualquer uma delas associa-se a maior chance de ter estresse. A análise multivariada também revelou que a presença de estresse patológico é determinada, de modo independente, por uma única variável: o número de dificuldades não acadêmicas (*Odds Ratio*: 2,356; Intervalo de Confiança: 1,55 – 3,57; $p=0,0001$).

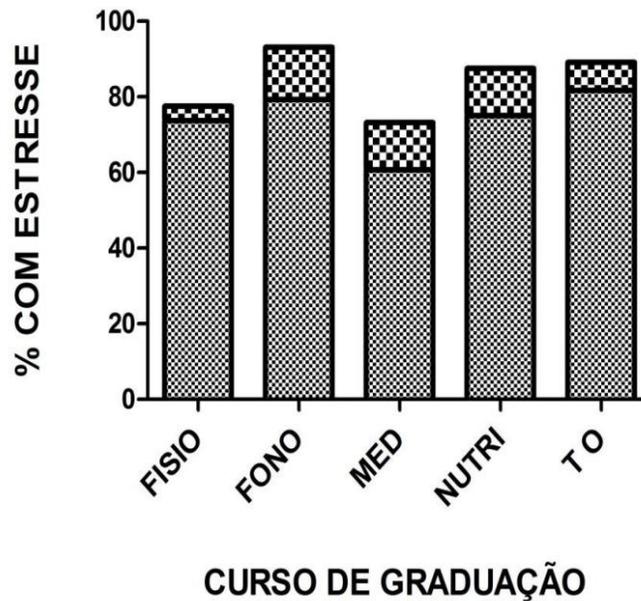


Figura 3

Distribuição das Estratégias de Coping Empregadas pelos Universitários da Área da Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, 2019

Notas. FISIO – Fisioterapia, N=26; FONO – Fonoaudiologia, N=27; MED – Medicina, N=55, NUTRI – Nutrição, N=24; e T O – Terapia Ocupacional, N=27. Colunas preenchidas = estresse de qualquer tipo. Colunas em xadrez = estresse patológico.

Tabela 1

Variáveis Independentes Associadas Significativamente à Presença de Estresse, Ribeirão Preto, São Paulo, 2019.

Variável	Odds Ratio	Intervalo de Confiança de 95%	Valor de p
Sexo	0,280	0,115 – 0,682	0,005*
Renda Familiar	0,665	0,475 – 0,931	0,017*
Número de Dificuldades Acadêmicas	1,594	1,055 – 2,407	0,027*
Número de Dificuldades Não Acadêmicas	1,766	1,254 – 2,487	0,001*
Número de estratégias de coping voltadas à emoção utilizadas	2,010	1,242 – 3,253	0,004*

Nota. Valores obtidos na análise estatística multivariada por regressão logística (N=158).

* p<0,05.

Análise qualitativa

A análise do conteúdo das entrevistas revelou oito categorias relacionadas às dificuldades acadêmicas e seis categorias ligadas às dificuldades não acadêmicas, como apresentada na Tabela 2.

A análise de conteúdo permitiu também identificar cinco categorias relacionadas às estratégias de coping voltadas para o problema e quatro categorias ligadas às estratégias de coping voltadas para emoção, como apresentada na Tabela 3.

Tabela 2

Distribuição categorizada dos relatos de universitários na área de saúde quanto às dificuldades acadêmicas e não acadêmicas. Ribeirão Preto, São Paulo, 2019.

Categorias	Frequências dos relatos	
	N	%
Dificuldades acadêmicas	84	100
Aprendizagem e rendimento	26	31,0
Gestão de tempo	17	20,2
Sobrecarga	15	17,8
Competitividade	7	8,3
Cobrança/ pressão	7	8,3
Relacionamento com professor	5	6,0
Dificuldade no estágio	5	6,0
Desmotivação no ciclo básico	3	4,7
Dificuldades não acadêmicas	85	100
Questões relacionadas à saúde mental	39	45,8
Lidar com autonomia	18	21,1
Gestão de dinheiro	13	15,2
Cansaço físico	5	5,8
Locomoção na cidade e <i>campus</i>	4	4,7
Relacionamento com amigos	2	2,3

Tabela 3

Distribuição categorizada dos relatos de universitários na área de saúde quanto ao coping voltado para o problema ou para emoção. Ribeirão Preto, São Paulo, 2019.

Categorias	Frequências dos relatos	
	N	%
<i>Coping</i> voltado para o problema	71	100
Busca de suporte instrumental	28	39,4
Planejamento	15	21,1
Busca de suporte emocional	13	18,3
<i>Coping</i> ativo	10	14
Reinterpretação positiva	4	5,6
<i>Coping</i> voltado para emoção	53	100
Autodistração	29	54,7
Desinvestimento comportamental	8	15
Desabafo	6	11,3
Autoculpa	5	9,4

A Tabela 4 contém a transcrição literal de relatos dos estudantes os quais ilustram a sua percepção sobre as

dificuldades que podem se tornar fatores determinantes do estresse, bem como das estratégias de *coping* utilizadas para lidar com essas dificuldades.

Tabela 4

Relatos dos estudantes sobre adaptação acadêmica, estresse, dificuldades e estratégias de enfrentamento no contexto universitário. Ribeirão Preto, São Paulo, 2019

Adaptação acadêmica	<i>a adaptação não foi tão tranquila porque eu achei que ia se fácil igual no colegial, mas não foi. Na primeira recuperação que eu peguei eu achei que não precisaria estudar tanto, por isso que eu caí de turma</i> (E1, 5º ano, Fisioterapia)
Estresse	<i>Eu nunca tive crise de ansiedade, essas coisas, e parece que foi entrar na faculdade eu comecei a desenvolver tudo isso. Começa a ficar mais nervoso, começa a ficar mais estressado</i> (E2, 1º ano, Fonoaudiologia)
Dificuldade acadêmica	<i>eu acho também que é muito conteúdo para pouco tempo. Tem coisas que eu até gostaria de ter estudado mais, ter visto direito, e eu não consigo, porque eu tenho que escolher</i> (E3, 3º ano, Terapia Ocupacional)
Dificuldades não acadêmicas	<i>quando a gente é muito novo, dezessete, dezoito anos, acostumados a morar com a família e tudo mais, é tudo diferente, a casa é diferente, o lugar é diferente, daí você sente que está sozinha, que está desamparada, mas é uma coisa que vai mudando com o tempo</i> (E4, 5º ano, Nutrição)
Estratégias de <i>coping</i> voltada para o problema	<i>a gente tem bastante que escutar quem já passou, né, o pessoal mais velho dá mais dicas, então você estuda mais focado para as provas. Os veteranos sempre ajudavam nestes aspectos</i> (E6, 6º ano, Medicina)
Estratégias de <i>coping</i> voltada para a emoção	<i>eu acho que momentos de lazer fora do contexto estudantil são muito importantes, e a gente precisa, não é só estudar, estudar, estudar. Para não surtar</i> (E6, 1º ano, Fonoaudiologia)

Discussão

Os resultados desse estudo evidenciam que a maioria dos estudantes de diferentes cursos da área da saúde da Instituição de Ensino Superior estudada relatam enfrentar dificuldades variadas, tanto acadêmicas como não acadêmica, apontam também para o fato de que os estudantes utilizam diversas estratégias de *coping*.

O estresse foi identificado como presente em proporções elevadas de estudantes de todos os cursos e etapas, variando de 45% a 100% conforme o curso. Resultados parecidos foram obtidos em outros estudos. Padovani et al. (2014) reportaram índice de 52,88% de estresse entre 783 alunos de vários cursos de graduação. O estudo de Aguiar, Vieira, Vieira, Aguiar e Nóbrega (2009), também utilizando o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos constatou que 49,7% dos 200

estudantes de Medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC) apresentavam estresse. Montoya et al. (2010), em amostra de estudantes de vários cursos de graduação da área de saúde da Universidade de Medellín, Colômbia, identificaram que 48% dos graduandos tinham estresse.

A análise multivariada permitiu identificar cinco variáveis independentes como determinantes da ocorrência de estresse, duas de natureza sociodemográfica (sexo feminino e renda familiar abaixo de três salários mínimos) e três ligadas ao tema deste estudo (números de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas e utilização predominante de estratégias de *coping* voltadas à emoção). Esta análise também revelou que somente uma variável, o número de dificuldades não acadêmicas, pode ser determinante independente de estresse patológico.

Estresse e variáveis sociais e demográficas

Em relação ao gênero, nossos achados vão na mesma direção dos estudos de Vieira e Schermann (2015), Silva e Costa (2012) e Calais, Andrade e Lipp (2003), que apontam para a predominância do estresse patológico no sexo feminino. Outros estudos indicam que as mulheres percebem mais estressores acadêmicos do que os homens (Araújo, Santos, Noronha, & Zanon, 2016; Dias, Carlotto, Oliveira, & Teixeira, 2019; Liu, Ping, & Gao, 2019; Merlo, Curran, & Watson, 2017; Rodney & Mincey, 2020).

Neste estudo, a maior parte da amostra foi composta por mulheres (68%), o que pode ser reflexo do rápido processo de inserção feminina no Ensino Superior. De fato, Guedes (2008) menciona que os dados dos últimos quatro Censos do IBGE mostram que as mulheres reverteram a histórica desigualdade e consolidaram nova realidade, em que são maioria (60%) entre os formados.

O risco aumentado de estresse entre as estudantes universitárias é um alerta para a necessidade de cuidar de sua saúde mental e de buscar formas adequadas de lidar com o estresse. Colares, Franca e Gonzalez (2009), investigando diferenças de gênero nas condutas de saúde entre universitários da área de saúde, encontraram diferenças significativas quanto aos cuidados com a saúde, sugerindo a necessidade de abordagem diferenciada e a elaboração de estratégias de promoção de bem-estar adequadas para cada gênero.

A renda familiar abaixo de três salários mínimos foi também um dos fatores determinantes de ocorrência de estresse. No mesmo sentido, Hill, Goicochea e Merlo (2018) e Osse e Costa (2011) verificaram preocupações financeiras presentes entre os universitários. Conforme esses autores, a baixa renda familiar pode ser um preditor do estresse no estudante quando há a dificuldade socioeconômica para sua manutenção na faculdade.

Buscando investigar se os níveis de dívida dos estudantes de Medicina poderiam estar negativamente correlacionados com a saúde mental e desempenho acadêmico, Pisaniello et al. (2019), em revisão sistemática da literatura, identificaram 52 artigos, a maioria sobre a realidade norte-americana, concluindo que o endividamento do estudante associa-se negativamente ao bem-estar mental e acadêmico.

Neste estudo, 97% dos participantes não exercem atividade profissional remunerada, o que para muitos traz dificuldade financeira, pois não encontram condições para complementar sua renda. Assim sendo, muitos dos universitários dependem de estruturas de apoio que incluam alimentação, moradia, assistência médica e odontológica e transporte para permanecerem no Ensino Superior. Esse custeio é usualmente da responsabilidade da família, que, para tanto, precisa dispor de renda adequada.

No entanto, muitas universidades dispõem de programas e ações de apoio à permanência do estudante. Neste estudo, 42,7% estudantes referiram possuir ou necessitar de bolsa específica fornecida pela Universidade para sua manutenção na Faculdade.

Estresse e dificuldades acadêmicas e não acadêmicas

As numerosas dificuldades relatadas pelos participantes deste estudo assemelham-se às encontradas em outras pesquisas com estudantes universitários, ligadas à falta de organização da rotina para realizar as atividades acadêmicas, ao gerenciamento inadequado do tempo, à preocupação com o rendimento escolar, à sobrecarga de atividades e à problemas nos relacionamentos interpessoais (Abacar, Aliante, Gildo, & António, 2021; Brandtner & Bardagi, 2009; Dias et al., 2019; Douglass & Duffy, 2015; Henderson, Chetty, & Gurayah, 2021).

Dificuldades relacionadas à aprendizagem e ao rendimento acadêmico foram frequentemente relatadas pelos participantes deste estudo. Nessa categoria, a “diferença entre o ensino médio e o ensino superior” foi a mais relevante. De acordo com Cunha e Carrilho (2005), esse problema pode decorrer do processo adaptativo e está relacionado à maior exigência pessoal e acadêmica por parte dos estudantes. Calais, Andrade e Lipp (2003) afirmam que, se essas questões não forem bem conduzidas, poderão representar importantes estressores para o estudante.

As dificuldades acadêmicas relacionadas à “gestão de tempo e à organização das tarefas diárias” foram frequentemente referidas pelos participantes deste estudo. Esses dados assemelham-se ao estudo de Dias et al. (2019), que entre as principais dificuldades dos estudantes universitários, após o ingresso no ensino superior, destacam a “gestão do tempo” como a mais citada.

A sobrecarga de estudos, quando associada a outras dificuldades, pode gerar altos níveis de estresse entre os universitários (Henderson, Chetty, & Gurayah, 2021; Luca, Noronha, & Queluz, 2018; Oliveira, et al., 2020). Alguns dos participantes deste estudo referiram que essa sobrecarga, junto com a competitividade e a percepção de pressão, pode repercutir de maneira negativa na vida pessoal e acadêmica.

Em relação às dificuldades de natureza não acadêmica, a análise multivariada revelou que esta variável pode ser determinante independente de estresse patológico. Entre estas, as “questões relacionadas à saúde mental” foram as situações mais relatadas, confirmando os achados de Dias et al. (2019). Nessa categoria, a dificuldade em “lidar com a autonomia” foi frequentemente relatada pelos participantes deste estudo. Espera-se dos estudantes autonomia na aprendizagem, na administração do tempo e na definição de metas e estratégias para os estudos (Porto & Soares, 2017), assim como nas tarefas domésticas, financeiras e nas relações interpessoais, o que pode configurar dificuldade considerável para eles.

Estresse e estratégias de coping

C. Oliveira et al. (2014) investigaram as possíveis relações entre o *coping* e a adaptação acadêmica em estudantes universitários e observaram que o uso de estratégias focadas no problema constituiu preditor positivo da adaptação ao Ensino Superior. Características próprias dessas estratégias, como a aceitação de responsabilidade, o planejamento e a resolução de problemas contribuem para a adaptação acadêmica. Por outro lado, estratégias focadas na emoção correlacionaram-se negativamente com o processo de adaptação acadêmica (Hirsch, Barlem, Tomaschewski-Barlem, Lunardi, & Oliveira, 2015).

Condutas típicas dessa categoria, como a negação e o distanciamento de problemas, costumam ser relativamente eficazes na fase inicial do confronto com o evento estressor, mas a médio e longo prazo tendem a apresentar resultados negativos.

Uma das estratégias de enfrentamento das dificuldades de natureza acadêmica frequentemente citada pelos estudantes deste estudo se refere à participação em atividades extracurriculares. Peres, Andrade e Garcia (2007) discutem que os estudantes de Medicina podem se envolver em atividades extracurriculares na tentativa de preencher lacunas curriculares, integrar-se

com colegas, complementar o curso, obter bem-estar e atender a indagações profissionais. Essa realidade está presente entre os participantes deste estudo e se estende aos graduandos dos demais cursos de graduação em saúde da Instituição de Ensino Superior estudada.

Outra estratégia de enfrentamento das dificuldades acadêmicas que aparece como fator de proteção ao estresse, frequentemente utilizada pelos participantes desta pesquisa, foi a busca de suporte instrumental por parte dos colegas “veteranos”. Conforme Teixeira, Dias, Wottrich e Oliveira (2008), os laços de amizade estabelecidos têm grande importância para os estudantes ingressantes. O suporte social e o estreitamento da relação de amizade entre os estudantes permite o compartilhamento de expectativas, interesses e problemas, facilitando a adaptação e servindo como fator de proteção ao estresse (Henderson, Chetty, & Gurayah, 2021; Souza, 2017). Aqui, a busca de suporte oferecida pelos “veteranos” foi citada não só na etapa inicial de adaptação, como também nas outras etapas dos cursos.

Neste estudo foram identificadas maiores proporções de estudantes utilizando *coping* voltado para o problema no curso de Fonoaudiologia e menores no de Medicina. De maneira geral, a escolha das estratégias de *coping*, entre aquelas voltadas para o problema ou voltadas para a emoção, envolve fatores diversificados e pouco conhecidos. Conforme Antoniazzi, Dell’Aglia e Bandeira (1998), características pessoais (nível de desenvolvimento, gênero, experiência prévia, temperamento), fatores ligados ao estressor (tipo, nível de controle sobre a situação) e ao contexto (influência paterna, suporte social), bem como a interação entre esses fatores, podem determinar quais estratégias de *coping* serão utilizadas no manejo de dificuldades, com múltiplas possibilidades de escolhas.

Ainda em relação ao estresse, a ausência de diferenças importantes entre os cursos pode indicar que, na área da saúde, a presença do estresse independe da natureza do curso. Em Medicina, curso no qual foram detectadas menores proporções de estudantes com estresse na sua etapa final, pode-se especular que esse achado indique acúmulo de experiências vividas, trazendo maior segurança e autonomia (Silva et al., 2009). Outra consideração que pode ser feita a respeito da etapa final do curso de Medicina, que se aplicaria à comparação dele com os demais cursos da área da saúde, no que se refere às menores proporções de estudantes com estresse nessa etapa,

é que a grande maioria dos estudantes de Medicina tem já uma definição clara do seu destino imediato após a graduação, no caso, a Residência Médica. Nos demais cursos, a etapa de formação pós-graduada imediata não é tão clara e uniforme, o que pode gerar mais estresse.

Os resultados deste estudo, embora evidenciando os principais estressores e as estratégias de enfrentamento que os estudantes de graduação da área da saúde utilizam, têm as limitações da sua natureza de corte transversal em uma única instituição de ensino superior. Não podem, portanto, ser generalizados para a totalidade dos universitários brasileiros, que configuram grupo bastante heterogêneo.

Esses resultados mostram a importância de se pensar em ações específicas para reduzir as dificuldades e estimular o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que proporcionem ao estudante um manejo mais satisfatório das situações de estresse, preservando a sua saúde mental. Dado o importante papel das dificuldades não acadêmicas e, em especial, da renda familiar na possível geração do estresse, ganha destaque a pertinência das ações institucionais de assistência social e de apoio à permanência do estudante na Universidade, que devem, portanto, ser mantidas e fortalecidas. Do mesmo modo, considerando o importante papel das estratégias de enfrentamento, sobretudo as voltadas ao “problema”, na possível prevenção do estresse e, sobretudo,

do estresse patológico, ganha também destaque a pertinência das ações institucionais de apoio e aconselhamento psicopedagógico e psicológico ao estudante.

Conclusões

Este estudo mostrou que estudantes de diferentes cursos de graduação da área de saúde de uma mesma instituição pública relatam encontrar grande número de dificuldades, tanto acadêmicas como não acadêmicas, bem como utilizar variadas estratégias de *coping*. A presença de estresse foi identificada em proporções expressivas (45%-100%) dos estudantes, embora apenas fração menor deles (4%-15%) tenha apresentado estresse patológico. A análise multivariada dos resultados permitiu identificar cinco variáveis independentes como determinantes da ocorrência de estresse: sexo feminino, renda familiar, números de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas e número de estratégias de *coping* voltadas à emoção utilizadas. Esta análise também revelou que o número de dificuldades não acadêmicas é determinante independente isolado de estresse patológico.

Estes resultados reforçam a necessidade de se manter e aperfeiçoar as políticas institucionais de assistência social, apoio à permanência estudantil no ensino superior e apoio psicológico ao estudante. São, também, úteis para planejar medidas mais eficazes de promoção da saúde mental dos estudantes.

Referências

- Abacar, M., Aliante, G., & António, J. F. (2021). Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. *Aletheia*, 54(2), 133-144.
- Aguiar, S. M., Vieira, A. P., Vieira, K. M., Aguiar, S. M., & Nóbrega, J. O. (2009). Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(1), 34-38. <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852009000100005>
- Alves, T. C. T. F. (2014). Depressão e ansiedade em estudantes da área da saúde. *Revista de Medicina*, 93(3), 101-105. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105>
- Antoniazzi, A. S., Dell'aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Araújo, A. M., Santos, A. A., Noronha, A. P. P., & Zanon, C. (2016). Dificuldades antecipadas de adaptação ao ensino superior: Um estudo com alunos do primeiro ano. *Revista de Estudios e Investigación Em Psicología y Educación*, 20(1), 19-30. <https://doi.org/10.17979/reipe.2016.3.2.1846>
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Brandtner, M., & Bardagi, M. (2009). Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. *Gerai*. *Gerai: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 81-91.

- Brasileiro, S. V. (2012). *Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do COPE breve em uma amostra brasileira* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Goiás]. Repositório institucional da UFG. <http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/3351>
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 257-263. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000200005>
- Catarucci, F. M., Rossi, T. C., Bruno, V. H. T., Beteto, I. da S., Habimorad, P. H. L., Andrews, M. S., ... (2020). Uma estratégia de redução do estresse entre estudantes médicos. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(03), 1-7. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200105>.
- Colares, V., Franca, C., & Gonzalez, E. (2009). Condutas de saúde entre universitários: Diferenças entre gêneros. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(3), 521-528. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2009000300007>
- Cunha, S. M., & Carrilho, D. M. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9(2), 215-224. <https://doi.org/10.1590/s1413-85572005000200004>
- Dias, A. C. G., Carlotto, R. C., Oliveira, C. T. de, & Teixeira, M. A. P. (2019). Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 20(1), 19-30. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>
- Douglass, R. P., & Duffy, R. D. (2015). Calling and career adaptability among undergraduate students. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 58-65. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.003>
- Faiad, C., Souza, V., Matsunaga, L. H., Rodrigues, C. M. L., & Rosa, H. R. (2018). Propriedades psicométricas do ISSL no contexto da segurança pública. *Estudos Interdisciplinares Em Psicologia*, 9(3), 54-72.
- Guedes, M. C. (2008). A presença feminina nos cursos universitários e nas pós-graduações: Desconstruindo a idéia da universidade como espaço masculino. *História, Ciências, Saúde*, 15(suplemento), 117-132. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702008000500006>
- Henderson, R. M., Chetty, O., & Gurayah, T. (2021). Coping Styles and Sources of Stress of Undergraduate Health Science Students: An Integrative Review. *South African Journal of Occupational Therapy*, 51(2), 29-38. <https://dx.doi.org/10.17159/2310-3833/2021/vol51n2a5>
- Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: Stressors facing medical students in the millennial generation. *Medical Education Online Journal*, 23, 153-158. <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558>
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Oliveira, A. C. C. (2015). Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28, (3), 224-229. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500038>
- Kam, S. X. L., Toledo, A. L. S. de., Pacheco, C. C., Souza, G. F. B., Santana, V. L. M., Bonfá-Araújo, B., & Custódio, C. R. S. N. (2019). Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(suplemento1), 246-253. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192>
- Lima, S. O., Lima, A. M. S., Barros, E. S., Varjão, R. L., Santos, V. F. dos, Varjão, L. L. ... (2019). Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>
- Lipp, M. E. N. (2000). *Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp - ISLL*. Casa do Psicólogo.
- 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. <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International Journal of Environmental Health Research*, 16(16), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Luca, L., Noronha, A. P. P., & Queluz, F. N. F. R. (2018). Relações entre estratégias de coping e adaptabilidade acadêmica em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 169-176. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v19n2p169>
- Luhmann, M., Hofmann, W., M., E., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615.
- Merlo, L. J., Curran, J. S., & Watson, R. (2017). Gender differences in substance use and psychiatric distress among medical students: A comprehensive statewide evaluation. *Substance Abuse*, 38(4), 401-406. <https://doi.org/10.1080/08897077.2017.1355871>

- Miranda, S. M. de, Pires, M. M. S., Nassar, S. M., & Silva, C. A. J. da. (2009). Construção de uma escala para avaliar atitudes de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 33(suplemento 1), 104-110. <https://doi.org/10.1590/s0100-55022009000500011>
- Montoya, L. M., Gutiérrez, J. A., Toro, B. E., Briñón, M. A., Rosas, E., & Salazar, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 27(1), 7-17.
- Murakami, K., Panúncio-Pinto, M. P., Santos, J. L. F. dos, & Troncon, L. E. de A. (2019). Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. *Revista De Medicina*, 98(2), 108-113. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>
- Oliveira, C. T., Carlotto, R. C., Vasconcelos, S. J. L., & Dias, A. C. G. (2014). Adaptação acadêmica e *coping* em estudantes universitários brasileiros: Uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(2), 177-186.
- Oliveira, E. S. de, Silva, A. F. R., Silva, K. C. B., Moura, T. V. C., Araújo, A. L. de, & Silva, A. R. V. da. (2020). Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>.
- Osse, C. M. C., & Costa, I. I. (2011). Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estudos de Psicologia*, 28(1), 115-122. <https://doi.org/10.1590/s0103-166x2011000100012>
- Padovani, R. da C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Fernandes, L., Barbosa, N., Souza, W. F. de, Firmino, H. A. . . (2015). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, 10(1), 2-10.
- Peres, C. M., Andrade, A. S., & Garcia, S. B. (2007). Atividades extracurriculares: Multiplicidade e diferenciação necessárias ao currículo. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 31(3), 203-211. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022007000300002>
- Pisaniello, M. S., Asahina, A. T., Bacchi, S., Wagner, M., Perry, S. W., Wong, M. L. . . (2019). Effect of medical student debt on mental health, academic performance and specialty choice: A systematic review. *BMJ Open*, 9(7), 1-15. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029980>
- Porto, A. M. S., & Soares, A. B. (2017). Expectativas e adaptação acadêmica em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, 19(1), 208-219. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n1p208-219>
- Rodney, A., & Mincey, K. (2020). Understanding the relationship between student loan debt and stress among female students at an HBCU. *Journal of African American Studies (New Brunsw)*, 24(2), 269-275. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs12111-020-09468-5>
- Selye, H. (1959). *Stress, a tensão da vida*. Ibrasa.
- Silva, F. B., Mascia, A. R., Lucchese, A. C., Marco, M. A. de, Martins, M. C. F. N., & Martins, L. A. N. (2009). Atitudes frente a fontes de tensão do curso médico: Um estudo exploratório com alunos do segundo e do sexto ano. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 33(2), 230-239. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000200010>
- Silva, R., & Costa, L. A. (2012). Prevalência de transtornos mentais comuns entre universitários da área da saúde. *Encontro: Revista de Psicologia*, 15(23), 102-112.
- Souza, D. C. (2017). *Condições emocionais de estudantes universitários: Estresse, depressão ansiedade, depressão e suporte social*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Triângulo Mineiro]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da UFTM. <http://bdt.uftm.edu.br/handle/tede/507>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Journal of Psychology*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems — a growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185-201. <https://doi.org/10.1590/s1413-85572008000100013>
- Vieira, L. N., & Schermann, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, 46, 120-130.

Karolina Murakami

Psicóloga do Centro de Apoio Educacional e Psicológico da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (FMRP/USP). Doutoranda do Programa de Clínica Médica da FMRP/USP.

E-mail: karolina.murakami@usp.br

 <https://orcid.org/0000-0002-9648-1712>

Jair Lício Ferreira dos Santos

Professor Titular do Departamento de Medicina Social da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (FMRP/USP).

E-mail: jairlfs@fmrp.usp.br

 <https://orcid.org/0000-0001-7367-4418>

Luiz Ernesto de Almeida Troncon

Professor Titular do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (FMRP/USP).

E-mail: ledatron@fmrp.usp.br

 <https://orcid.org/0000-0002-8599-2410>

Maria Paula Panúncio-Pinto

Professora Doutora do Departamento de Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (FMRP/USP).

E-mail: mapaula@fmrp.usp.br

 <https://orcid.org/0000-0002-3782-3655>

Endereço para envio de correspondência:

Faculdade Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Av. Bandeirantes, 3900. CEP: 14049-900. Ribeirão Preto – SP. Brasil.

Recebido 12/01/2021

Aceito 19/04/2022

Received 01/12/2021

Approved 04/19/2022

Recibido 12/01/2021

Aceptado 19/04/2022

Como citar: Murakami, K., Santos, J. L. F. dos, Troncon, L. E. de A., & Panúncio-Pinto, M. P. (2024). Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>

How to cite: Murakami, K., Santos, J. L. F. dos, Troncon, L. E. de A., & Panúncio-Pinto, M. P. (2024). Stress and Coping with Difficulties in Health University Students. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>

Cómo citar: Murakami, K., Santos, J. L. F. dos, Troncon, L. E. de A., & Panúncio-Pinto, M. P. (2024). Estrés y Enfrentamiento de Dificultades por Universitarios del Sector Salud. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>