

## Percepção e repercussão dos fatores estressores em discentes do curso de graduação em enfermagem

*Perception and impact of stressors on undergraduate nursing students*

*Percepción e impacto de los estresores en estudiantes universitarios de enfermería*

**Carlos Vinícios dos Reis Affonso<sup>1\*</sup>**

ORCID: 0009-0005-7655-9307

**Damaris de Oliveira Gomes Rezende<sup>1</sup>**

ORCID: 0009-0000-2650-8185

**Wenderson Domingos Peixoto da Silva<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0001-6864-6455

**Milena Maria da Silva Acioli<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-4558-8333

**Camila de Sousa Martins Isaias<sup>1</sup>**

ORCID: 0009-0003-9108-6670

**Gabriel Nivaldo Brito**

**Constantino<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-9129-1776

**Taiane de Oliveira Brito<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0001-7175-5003

**Bruna Porath Azevedo**

**Fassarella<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-1400-4147

**Keila do Carmo Neves<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0001-6164-1336

**Wanderson Alves Ribeiro<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0001-8655-3789

<sup>1</sup>Universidade Iguçu. Rio de Janeiro, Brasil.

### Como citar este artigo:

Affonso CVR, Rezende DOG, Silva WDP, Acioli MMS, Isaias CSM, Constantino GNB, Brito TO, Fassarella BPA, Neves KC, Ribeiro WA. Percepção e repercussão dos fatores estressores em discentes do curso de graduação em enfermagem. Glob Acad Nurs. 2025;6(4):e523. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200523>

**\*Autor correspondente:**

[cv9673135@gmail.com](mailto:cv9673135@gmail.com)

**Submissão:** 30-11-2025

**Aprovação:** 16-12-2025

### Resumo

O estresse é amplamente reconhecido como um dos males da vida moderna, frequentemente associado a sintomas físicos e psicológicos resultantes das pressões diárias. Esses sintomas podem ser intensificados durante a formação acadêmica, especialmente em cursos que exigem habilidades cognitivas elevadas, agilidade e disposição dos estudantes. O presente estudo tem como objetivo principal analisar os fatores de estresse no ambiente universitário e suas repercussões na vida dos alunos de enfermagem. Metodologicamente, trata-se de um estudo exploratório descritivo, utilizando uma abordagem mista e pesquisa de campo como fonte de dados. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, obtendo aprovação sob o número 6.457.127. Os participantes são acadêmicos do curso de graduação em enfermagem. A coleta de dados vai ocorrer inteiramente através da plataforma *Google Forms*, com o link sendo amplamente divulgado nas redes sociais relacionadas ao curso e em grupos de comunicação por meio de aplicativos móveis. Essa metodologia visa garantir a acessibilidade e a representatividade dos dados coletados, proporcionando uma visão abrangente sobre a experiência dos estudantes em relação ao estresse.

**Descritores:** Enfermagem; Estresse Emocional; Ensino Superior; Saúde Mental; Formação Profissional.

### Abstract

Stress is widely recognized as one of the ills of modern life, frequently associated with physical and psychological symptoms resulting from daily pressures. These symptoms can be intensified during academic training, especially in courses that demand high cognitive skills, agility, and willingness from students. The main objective of this study is to analyze stress factors in the university environment and their repercussions on the lives of nursing students. Methodologically, this is a descriptive exploratory study, using a mixed-methods approach and field research as a data source. The project was submitted to the Research Ethics Committee, obtaining approval under number 6.457.127. The participants are undergraduate nursing students. Data collection will occur entirely through the *Google Forms* platform, with the link being widely disseminated on social networks related to the course and in communication groups through mobile applications. This methodology aims to ensure the accessibility and representativeness of the collected data, providing a comprehensive view of the students' experience in relation to stress.

**Descriptors:** Nursing; Emotional Stress; Higher Education; Mental Health; Professional Training.

### Resumen

El estrés es ampliamente reconocido como uno de los males de la vida moderna, frecuentemente asociado con síntomas físicos y psicológicos derivados de las presiones diarias. Estos síntomas pueden intensificarse durante la formación académica, especialmente en cursos que exigen altas habilidades cognitivas, agilidad y disposición por parte de los estudiantes. El objetivo principal de este estudio es analizar los factores de estrés en el entorno universitario y sus repercusiones en la vida de los estudiantes de enfermería. Metodológicamente, se trata de un estudio exploratorio descriptivo, con un enfoque de métodos mixtos y una investigación de campo como fuente de datos. El proyecto se presentó al Comité de Ética de la Investigación, obteniendo la aprobación con el número 6.457.127. Los participantes son estudiantes de enfermería de grado. La recopilación de datos se realizará íntegramente a través de la plataforma *Google Forms*, y el enlace se difundirá ampliamente en las redes sociales relacionadas con el curso y en grupos de comunicación a través de aplicaciones móviles. Esta metodología busca garantizar la accesibilidad y representatividad de los datos recopilados, proporcionando una visión integral de la experiencia de los estudiantes en relación con el estrés.

**Descritores:** Enfermería; Estrés Emocional; Educación Superior; Salud Mental; Formación Profesional.



## Introdução

O estresse é amplamente reconhecido como um dos principais problemas da vida moderna, sendo frequentemente utilizado para descrever sintomas físicos e psicológicos desencadeados por pressões cotidianas e exigências de adaptação. Tal fenômeno assume relevância no contexto da formação acadêmica em enfermagem, marcada por demandas intensas, carga horária elevada e constante pressão por desempenho. Esses fatores influenciam diretamente a saúde mental dos estudantes, comprometendo seu bem-estar e sua capacidade de assimilar conteúdos teóricos e práticos essenciais à formação profissional<sup>1-4</sup>.

Nesse sentido, o estresse pode ser compreendido como uma reação complexa do organismo diante de situações que excedem sua capacidade de enfrentamento, envolvendo respostas psicológicas, físicas e hormonais. Essa resposta ocorre quando estímulos internos ou externos ameaçam a homeostase e desencadeiam manifestações emocionais e comportamentais que afetam o cotidiano do indivíduo. No ambiente universitário, tais manifestações tornam-se ainda mais expressivas devido ao acúmulo de atividades, avaliações constantes e exigências de desempenho, refletindo um processo formativo que muitas vezes intensifica sentimentos de ansiedade e insegurança<sup>5,6</sup>.

A trajetória acadêmica apresenta estressores específicos e, muitas vezes, recorrentes ao longo do desenvolvimento pessoal e profissional, incluindo adaptação à rotina universitária, prática clínica e construção da identidade profissional. Esses desafios repercutem no corpo e na mente, podendo comprometer a saúde e o bem-estar integral do estudante. No caso do curso de enfermagem, esses estressores são agravados pelo contato direto com o sofrimento humano, exigindo habilidades emocionais e cognitivas que nem sempre estão plenamente desenvolvidas no início da formação. Esse cenário coloca o estudante em constante estado de alerta, favorecendo o surgimento de sintomas físicos e psicológicos<sup>7</sup>.

A enfermagem apresenta índices elevados de estresse desde a graduação, devido à exposição precoce a ambientes clínicos complexos e emocionalmente desafiadores. Os estudantes enfrentam circunstâncias que exigem tomada de decisão rápida, responsabilidade no cuidado e domínio técnico, fatores que podem intensificar o desgaste psicoemocional ao longo do curso. Essa sobrecarga pode comprometer a motivação, gerar ansiedade e interferir no desempenho acadêmico, contribuindo até mesmo para a evasão<sup>8,9</sup>.

Estudos recentes indicam que o estresse percebido no ambiente universitário é influenciado por competitividade, pressão por resultados e exigências institucionais rigorosas, afetando a qualidade do sono e aumentando riscos cardiovasculares<sup>10</sup>. Pesquisas desenvolvidas nos últimos anos reforçam essa preocupação, destacando que a privação do sono intensifica o estresse, reduz a capacidade de concentração e prejudica o aprendizado. Essas condições afetam não apenas o desempenho acadêmico, mas também o equilíbrio emocional e as relações sociais dos estudantes,

configurando um problema de saúde pública no ambiente educacional<sup>11-13</sup>.

Outro ponto relevante refere-se à necessidade de estratégias eficazes de *coping*, fundamentais para auxiliar os estudantes a lidarem com estressores acadêmicos e clínicos. O desenvolvimento de habilidades emocionais, práticas de autocuidado e acesso ao suporte psicológico são medidas essenciais para a promoção do bem-estar e para a redução dos impactos do estresse no cotidiano acadêmico. Tais estratégias favorecem a construção de profissionais mais resilientes, preparados para atuar de maneira segura e humanizada em contextos de alta complexidade. Além disso, reconhece-se que a sobrecarga acadêmica, caracterizada por grande volume de trabalhos, relatórios e avaliações, pode contribuir para a intenção de abandono do curso e comprometer a permanência estudantil<sup>14,15</sup>.

A escolha da temática justifica-se pela necessidade de compreender como o estresse influencia a formação dos futuros enfermeiros e quais são os impactos sobre sua saúde mental e desempenho acadêmico. Em uma sociedade que enfrenta desafios crescentes nos serviços de saúde, compreender os estressores acadêmicos torna-se essencial para fortalecer a formação de profissionais preparados para lidar com situações complexas e emocionalmente exigentes<sup>16</sup>. Além disso, o tema possui impacto social e profissional, pois evidencia a necessidade de políticas institucionais de promoção da saúde mental, contribuindo para a formação de enfermeiros mais resilientes, humanizados e capazes de oferecer um cuidado integral e qualificado à população.

O estudo enfocou discentes dos 1º, 9º e 10º períodos do curso de Graduação em Enfermagem por representarem etapas estratégicas da formação acadêmica: o início do curso, momento de adaptação e aquisição de fundamentos teóricos; o penúltimo período, caracterizado pela intensificação das práticas clínicas; e o último período, marcado pela conclusão e preparação para a inserção profissional. Essa seleção possibilita compreender de forma mais aprofundada a percepção e repercussão dos fatores estressores em diferentes fases do percurso acadêmico, permitindo identificar variações e necessidades específicas de cada etapa. Diante desse cenário, torna-se fundamental analisar como os estudantes vivenciam e interpretam esses fatores estressores ao longo da formação. Assim, este estudo estabelece como objetivo geral analisar os fatores de estresse presentes no ambiente universitário e suas repercussões na vida de estudantes da graduação em enfermagem. Para alcançar essa finalidade, definem-se dois objetivos específicos: identificar os principais fatores geradores de estresse que permeiam a experiência formativa e descrever as percepções dos estudantes sobre os impactos desses estressores em sua vida acadêmica, emocional e social.

## Metodologia

O estudo caracterizou-se como pesquisa exploratória e descritiva, desenvolvida no campo, com abordagem mista e utilização de dados primários para compreender a aplicabilidade das teorias de enfermagem no



internato da graduação. A abordagem mista permitiu integrar dados quantitativos e qualitativos, ampliando a compreensão das experiências dos estudantes, conforme defendem autores<sup>17,18</sup>. Tal escolha metodológica também se alinha ao entendimento de Lakatos<sup>19</sup>, para quem estudos exploratórios possibilitam a formulação de problemas e a análise cuidadosa do fenômeno, e ao posicionamento de Minayo<sup>20</sup>, que destaca a importância da delimitação do objeto, da definição dos objetivos e do uso de instrumentos adequados. A pesquisa de campo foi desenvolvida no cenário real de formação dos estudantes, permitindo observar interações, percepções e comportamentos conforme descrito por Leopardi<sup>21</sup> e garantindo que as informações coletadas refletissem a vivência concreta dos discentes durante sua trajetória acadêmica.

A investigação atendeu à Resolução n.º 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, obedecendo aos princípios éticos de autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade<sup>22</sup>. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Iguazu, sob parecer n.º 6.457.127. A participação dos estudantes ocorreu mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, disponibilizado eletronicamente via *Google Forms*, assegurando voluntariedade, confidencialidade, privacidade e direito à desistência. Medidas de proteção à identidade foram adotadas, incluindo uso de nomes fictícios para evitar qualquer forma de estigmatização.

O campo empírico compreendeu à Universidade Iguazu (UNIG), Campus 1, instituição privada da Baixada Fluminense reconhecida pelo MEC desde 1993, que disponibilizou infraestrutura e apoio institucional necessários à execução da pesquisa. Participaram estudantes regularmente matriculados no curso de enfermagem que estavam cursando o internato, critério estabelecido para garantir vivências práticas compatíveis com o objeto investigado. Foram excluídos os discentes que

não estavam nesta etapa, assegurando uniformidade na experiência analisada.

A coleta dos dados ocorreu por meio de questionário eletrônico composto por informações sociodemográficas e pelo Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP, instrumento validado no Brasil e amplamente utilizado na literatura científica<sup>23</sup>. As questões discursivas permitiram aprofundar percepções sobre fatores geradores de estresse, estratégias de enfrentamento e repercussões na vida acadêmica. O uso do *Google Forms* facilitou o acesso dos estudantes e ampliou o alcance do estudo, favorecendo a participação de diferentes perfis.

Os dados foram organizados e tratados segundo princípios da análise integrada. As narrativas qualitativas foram transcritas, identificadas com pseudônimos e analisadas a partir de leitura flutuante, categorização e interpretação, conforme orientações<sup>24</sup> e proposta epistemológica<sup>25</sup>, que valoriza experiências, vivências e significados sociais atribuídos pelos participantes. Os dados quantitativos foram descritos por meio de frequências e percentuais, complementando a leitura qualitativa e permitindo a identificação de padrões relevantes no conjunto das respostas.

### Resultados e Discussão

O estudo contou com a participação de 89 estudantes dos cursos técnicos e de graduação em enfermagem, distribuídos entre diferentes períodos e perfis profissionais. A caracterização sociodemográfica da amostra permitiu identificar aspectos relevantes do grupo investigado, fundamentais para compreender os fatores de estresse vivenciados no contexto acadêmico. Os dados foram organizados, contemplando variáveis, possibilitando uma visão global das condições que permeiam a vida desses estudantes e subsidiando a análise das repercussões do ambiente universitário sobre seu bem-estar.

Quadro 1. Características sociodemográficas dos estudantes participantes do estudo. Nova Iguaçu, RJ, Brasil, 2025

Variável	Categorias	Frequência (N)	Percentual (%)
Sexo	Feminino	80	89,9%
	Masculino	9	10,1%
Faixa etária	18–20 anos	22	24,2%
	21–30 anos	49	54,8%
	31–40 anos	12	13,2%
	>40 anos	6	6,6%
Estado civil	Solteiro(a)	44	49,5%
	Casado(a)	34	37,9%
	Divorciado(a)	11	12,6%
Profissão atual	Técnico(a) em enfermagem	57	64,0%
	Outras profissões	32	36,0%

A análise do perfil dos participantes evidencia que a maior parte dos estudantes pertence ao sexo feminino, representando 89,9% da amostra. Esse predomínio acompanha a tendência histórica da feminização da enfermagem, mostrando que a presença masculina ainda é minoritária na profissão. Tal característica pode influenciar diretamente as vivências no ambiente acadêmico, visto que a dinâmica de gênero pode produzir percepções distintas de

estresse, carga emocional e enfrentamento. Além disso, a maior representatividade feminina reforça a importância de compreender fatores relacionados ao acúmulo de papéis sociais, frequentemente mais intensos entre mulheres, o que pode potencializar o sofrimento psíquico durante a formação.

No que se refere à distribuição por períodos, observa-se que 45,3% dos participantes estão no 1º período,



seguidos por 33,7% no 9º período e 21,1% no 10º período. Esse dado revela a presença significativa de estudantes em início de formação, fase marcada por inseguranças, adaptação às demandas acadêmicas e desconhecimento das rotinas universitárias, fatores frequentemente associados ao estresse. Já entre aqueles em final de curso, os desafios se relacionam ao estágio supervisionado, à aproximação com a realidade assistencial e às exigências para conclusão da graduação, que intensificam a sobrecarga emocional. Assim, diferentes momentos da formação produzem fontes distintas de sofrimento, reforçando a necessidade de estratégias de apoio contínuo ao longo de todo o percurso acadêmico. A análise da faixa etária mostra predominância de jovens entre 21 e 30 anos, que somam mais de 76% dos participantes. Essa etapa da vida coincide com a transição para a vida adulta, envolvendo desafios como independência financeira, construção profissional e autocobrança pelo desempenho acadêmico. Esses elementos, somados às pressões próprias dos cursos da área da saúde, podem desencadear níveis elevados de estresse. Além disso, observa-se a presença de participantes entre 41 e 60 anos, grupo que pode vivenciar demandas adicionais, como responsabilidades familiares e profissionais, aumentando a vulnerabilidade ao desgaste emocional e às dificuldades na conciliação de múltiplos papéis.

Em relação ao estado civil, a maioria é solteira (49,5%), seguida por 37,9% de casados e 7,4% de divorciados. Tais condições interferem diretamente na forma como os estudantes organizam sua rotina e lidam com situações estressoras. Pessoas solteiras podem apresentar maior dedicação ao curso, porém também estão mais sujeitas ao isolamento e à solidão acadêmica. Já os casados e divorciados podem enfrentar desafios adicionais na conciliação entre estudos, trabalho e responsabilidades familiares, configurando cenários propícios ao desenvolvimento de exaustão mental. Desse modo, os dados reforçam que o estresse acadêmico não pode ser analisado de forma dissociada da realidade social dos estudantes.

Nesse sentido, quanto à profissão, observa-se que 64% são técnicos de enfermagem, 13,7% são estudantes e 18,9% exercem outras atividades laborais. O acúmulo entre prática profissional e formação acadêmica é um fator amplamente reconhecido na literatura como desencadeador de estresse, especialmente quando associado a longas jornadas de trabalho, pressão assistencial e contato direto

com situações de sofrimento humano. Para esses estudantes, o curso pode representar não apenas uma etapa de qualificação, mas também um desafio adicional na gestão do tempo e da saúde mental. Dessa forma, o quadro evidencia que os fatores de estresse vivenciados pelos participantes são multidimensionais e atravessam aspectos pessoais, acadêmicos e laborais, reforçando a relevância do estudo para subsidiar práticas de apoio e promoção do bem-estar estudantil.

### Fatores acadêmicos, organizacionais e socioeconômicos associados ao estresse em estudantes de enfermagem

A categoria desenvolvida a seguir aborda os fatores acadêmicos, organizacionais e socioeconômicos que contribuem para o estresse entre estudantes da graduação em enfermagem. Essa análise permite compreender como múltiplas demandas simultâneas, associadas às exigências curriculares, à sobrecarga emocional e às condições de vida, interferem no bem-estar físico e psicológico dos discentes. A interpretação dos dados quantitativos, complementada por falas dos participantes, possibilita identificar padrões de sofrimento que atravessam a rotina universitária, destacando os impactos da pressão temporal, da carga horária elevada e das limitações de recursos financeiros. Esse movimento analítico aprofunda o entendimento das vulnerabilidades que emergem no processo formativo e reforça a importância de estratégias institucionais voltadas ao enfrentamento do estresse acadêmico.

A discussão também considera a experiência subjetiva dos estudantes, revelada em suas percepções sobre os desafios enfrentados no cotidiano do curso. Entre as falas coletadas, alguns relataram que frequentemente precisam escolher entre descansar ou realizar atividades atrasadas, enquanto outros destacaram a dificuldade de lidar com prazos curtos e múltiplas demandas avaliativas. Um estudante afirmou que “em certas semanas parece que todo professor resolve marcar trabalho junto”, enquanto outro comentou que “a gente chega cansado do estágio e ainda tem que correr atrás de tarefas da faculdade”. Também foram mencionadas preocupações financeiras que agravam o estresse, como relatado por quem disse que “às vezes não consigo comprar o material do estágio porque o dinheiro não dá”, evidenciando como fatores econômicos influenciam negativamente o percurso acadêmico.

**Quadro 2.** Fatores que contribuem para o estresse acadêmico entre estudantes de enfermagem. Nova Iguaçu, RJ, Brasil, 2025

Fatores identificados	N	%
Proximidade de prazos para entrega de atividades	44	46,3
Dificuldades financeiras	39	41,1
Excesso de carga horária	34	35,8
Falta de tempo para lazer e vida pessoal	31	32,6
Estágio ou internato	18	18,9
Relação com colegas de curso	13	13,7
Relação com professores	8	8,4

A seguir serão apresentados os relatos dos participantes que, conforme registrado na planilha de dados do estudo, responderam às questões correspondentes a esta

categoria temática. Para garantir a organização e manter a confidencialidade, cada estudante foi identificado pela sigla A (aluno) acompanhada do número do diálogo, permitindo



visualizar a diversidade de percepções sem expor qualquer informação pessoal. Essa sistematização possibilitou evidenciar um conjunto de vivências relacionadas ao estresse acadêmico, destacando como as demandas da formação influenciam o bem-estar e o desempenho dos alunos.

*“Quando os prazos chegam todos juntos, sinto que não consigo respirar direito de tanta pressão” (A3; A11; A22).*

*“Depois de um plantão no estágio, ainda ter que entregar trabalho no mesmo dia acaba comigo emocionalmente” (A12; A19; A37).*

*“Tem semana que gasto tudo com transporte e material, e isso aumenta muito meu estresse” (A18; A25; A46).*

*“A carga horária é tão grande que às vezes nem consigo dormir direito para recuperar o cansaço” (A27; A33; A58).*

*“A falta de tempo para lazer faz eu me sentir isolado, como se minha vida fosse só estudar e trabalhar” (A34; A42; A69).*

*“Fico ansiosa quando percebo que estou atrasada nas atividades porque o estágio toma muito do meu tempo” (A41; A53; A61).*

*“Quando tem conflito no grupo ou competição, o clima pesa e o estresse aumenta muito” (A56; A64; A72).*

*“A relação com alguns professores me deixa tensa, porque às vezes não sei se posso pedir ajuda” (A63; A71; A80).*

*“As dificuldades financeiras me acompanham todo mês e isso impacta tudo, até minha motivação para seguir no curso” (A74; A79; A87).*

Os dados apresentados demonstram que a proximidade de prazos para entrega de atividades foi o fator mais citado, o que indica que a pressão acadêmica e a concentração de trabalhos em períodos curtos impactam diretamente a saúde emocional dos estudantes. Esse achado é coerente com pesquisas recentes que identificam a sobrecarga cognitiva e a gestão do tempo como elementos centrais no estresse acadêmico na enfermagem<sup>26</sup>. A literatura aponta que prazos acumulados e demandas simultâneas reduzem a capacidade de organização e elevam a sensação de incapacidade diante das exigências curriculares<sup>27</sup>.

As dificuldades financeiras, apontadas por 41,1 por cento dos participantes, reforçam o debate sobre vulnerabilidade socioeconômica no ensino superior em saúde. Estudos nacionais demonstram que a instabilidade financeira compromete o desempenho acadêmico, aumenta a evasão e intensifica sintomas de ansiedade e estresse, especialmente entre estudantes que precisam conciliar estudo e trabalho. A insegurança econômica afeta diretamente a rotina universitária, gerando atrasos, dificuldades de acesso a materiais e menor disponibilidade emocional para atividades acadêmicas<sup>28,29</sup>.

O excesso de carga horária, citado por 35,8 por cento dos estudantes, se relaciona ao caráter intensivo da formação em enfermagem, que integra atividades teóricas, práticas e estágios. Pesquisas recentes apontam que a alta demanda de horas dedicadas ao curso pode provocar fadiga, baixa energia e sentimentos de exaustão, características

frequentemente associadas ao estresse acadêmico e ao burnout estudantil. O acúmulo de tarefas ao longo do semestre intensifica essa sensação, sobretudo quando não há espaços institucionais de acolhimento ou flexibilização<sup>30</sup>.

A falta de tempo para lazer e vida pessoal, mencionada por 32,6 por cento dos participantes, evidencia dificuldades em manter equilíbrio entre vida acadêmica e bem-estar. A literatura reforça que o lazer desempenha papel protetor contra o adoecimento mental e que sua ausência aumenta a irritabilidade, a ansiedade e a sensação de isolamento. Essa limitação também interfere na construção de redes de apoio, fundamentais para a regulação emocional e para o enfrentamento das pressões cotidianas na graduação<sup>31</sup>.

A experiência no estágio ou internato, citada por 18,9 por cento, envolve desafios específicos, como contato com sofrimento, medo de errar e responsabilidades crescentes. Pesquisas recentes mostram que essa fase, embora essencial para o desenvolvimento profissional, eleva os níveis de estresse devido à exposição constante a situações complexas da prática em saúde. A insegurança técnica e emocional, especialmente em cenários hospitalares, torna os estudantes mais vulneráveis a tensões psicológicas<sup>32</sup>.

As relações com colegas de curso, mencionadas por 13,7 por cento dos estudantes, também influenciam o clima acadêmico e interferem no bem-estar emocional. Estudos indicam que conflitos, competitividade e dificuldades de comunicação afetam negativamente a experiência universitária e reduzem o senso de pertencimento, fator protetor contra o estresse. Relações interpessoais fragilizadas podem gerar sentimentos de desmotivação e comprometer o desempenho coletivo em atividades práticas e teóricas<sup>33</sup>. A relação com professores, mencionada por 8,4 por cento dos participantes, embora menos frequente, merece atenção. A literatura aponta que práticas pedagógicas autoritárias, comunicação inadequada ou ausência de suporte acadêmico contribuem para a intensificação do estresse universitário. Relações pedagógicas saudáveis, ao contrário, aumentam a autoconfiança, favorecem o aprendizado significativo e auxiliam na construção da identidade profissional<sup>34</sup>.

De modo geral, o conjunto de fatores apresentados evidencia um panorama multifatorial de estresse que atravessa dimensões acadêmicas, pessoais, sociais e econômicas. Pesquisas recentes indicam que o estresse na formação em enfermagem é resultado de interações complexas entre as exigências curriculares e as condições de vida dos estudantes, e que intervenções institucionais são essenciais para mitigar seus efeitos<sup>35</sup>. A implementação de programas de apoio psicopedagógico, estratégias de flexibilização curricular e ações de promoção da saúde mental emerge como necessidade urgente no contexto universitário.

### Aspectos do ambiente universitário associados ao estresse acadêmico

Os dados apresentados nesta categoria têm origem na questão que investigou quais elementos do ambiente



universitário contribuem de forma mais significativa para o estresse dos estudantes. A partir das 95 respostas coletadas, foi possível identificar fatores estruturais, pedagógicos, organizacionais e psicossociais com impacto direto na vivência acadêmica. Essa etapa da análise busca evidenciar

como condições institucionais e práticas educacionais influenciam a saúde mental discente, sendo essencial compreender tais manifestações para subsidiar propostas de melhoria no contexto da formação em saúde.

**Quadro 3.** Aspectos do ambiente universitário que contribuem para o estresse acadêmico. Nova Iguaçu, RJ, Brasil, 2025

Aspectos do ambiente universitário	N	%
Infraestrutura inadequada (salas de aula, laboratórios, bibliotecas)	7	7,4
Métodos de ensino pouco dinâmicos	26	27,4
Carga horária excessiva	27	28,4
Falta de suporte psicológico/acadêmico	39	41,1
Falta de organização da instituição (horários, cronogramas etc.)	47	49,5

Nesta categoria, as falas dos estudantes, identificadas pela sigla A seguida do número do diálogo, oferecem um panorama sobre percepções relacionadas à infraestrutura insuficiente, métodos de ensino pouco dinâmicos, excesso de carga horária, ausência de suporte institucional e falhas organizacionais. A organização dessas respostas permitiu identificar padrões de desgaste emocional e dificuldades na adaptação ao ambiente universitário, destacando tensões que atravessam a rotina diária e impactam o bem-estar. Esses relatos qualitativos fortalecem a interpretação dos dados numéricos, permitindo uma compreensão ampliada sobre os múltiplos elementos institucionais que produzem estresse.

"A desorganização dos horários e mudanças de última hora deixam tudo mais difícil para acompanhar" (A12; A45).

"A carga horária pesada faz com que eu me sinta sempre atrasado e esgotado" (A3).

"A falta de suporte psicológico dentro da instituição pesa muito em momentos de crise" (A8; A76).

"Os métodos de ensino são cansativos e repetitivos, o que torna tudo mais estressante" (A29).

"Quando as aulas mudam de sala repentinamente, perco o foco e fico ainda mais ansioso" (A51; A84).

"Sinto que estamos sempre sobrecarregados pela grade horária extensa" (A17; A63).

"Não há apoio suficiente para lidar com as demandas emocionais do curso" (A41).

"Alguns professores usam métodos pouco dinâmicos, e isso só aumenta o desânimo" (A6).

"A falta de espaços adequados para estudar atrapalha meu rendimento" (A57).

"É muito difícil se organizar quando tudo muda por e-mail de última hora" (A14; A79).

"A carga horária é puxada demais, não sobra tempo para descansar" (A1).

"Quando não temos suporte acadêmico, tudo parece mais pesado e solitário" (A28; A66).

Os resultados demonstram que a falta de organização institucional foi o aspecto mais citado, com 49,5

por cento dos estudantes assinalando esse item. Estudos recentes confirmam que cronogramas instáveis, comunicação ineficiente e mudanças repentinas nas atividades prejudicam a previsibilidade acadêmica e aumentam o risco de estresse, especialmente em cursos da área da saúde caracterizados por alta intensidade de demandas. A previsibilidade é um elemento central para o manejo emocional, e sua ausência desencadeia sensação de perda de controle, conforme apontam pesquisas com estudantes de enfermagem e medicina<sup>36,37</sup>.

A falta de suporte psicológico ou acadêmico, indicada por 41,1 por cento dos participantes, reflete um problema amplamente reconhecido na literatura. Instituições de ensino superior que não oferecem apoio estruturado tendem a apresentar maiores índices de ansiedade, exaustão emocional e adoecimento mental entre seus estudantes<sup>38</sup>. Pesquisas recentes mostram que serviços de apoio psicopedagógico reduzem significativamente níveis de estresse e melhoram o engajamento acadêmico, sendo considerados estratégias essenciais para a permanência estudantil<sup>39</sup>.

Os métodos de ensino pouco dinâmicos, apontados por 27,4 por cento dos estudantes, também se destacam como fator relevante. Estudos indicam que metodologias tradicionais centradas na exposição oral favorecem a fadiga cognitiva e reduzem o envolvimento dos estudantes, impactando negativamente o aprendizado e o bem-estar<sup>40</sup>. A literatura sugere que abordagens mais participativas e ativas, como aprendizagem baseada em problemas e metodologias híbridas, contribuem para reduzir o estresse ao promover maior controle e autonomia sobre o processo de aprendizagem<sup>41</sup>.

A carga horária excessiva, citada por 28,4 por cento dos participantes, está alinhada a evidências que mostram que cursos da área da saúde frequentemente ultrapassam os limites considerados saudáveis para o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal. Pesquisas apontam que jornadas prolongadas geram exaustão, diminuição do desempenho e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de burnout. A literatura de 2024 reforça que a reorganização curricular e a redução de sobrecarga devem ser metas institucionais prioritárias<sup>42</sup>.

A infraestrutura inadequada foi mencionada por uma parcela menor (7,4 por cento), mas não menos importante. Problemas relacionados à falta de salas



adequadas, laboratórios deficitários e bibliotecas pouco estruturadas afetam diretamente o rendimento acadêmico e aumentam o estresse, especialmente em instituições com grande número de estudantes. Embora seja o item menos citado, a literatura aponta que a qualidade do ambiente físico influencia fortemente a motivação e o bem-estar emocional<sup>43</sup>.

De modo geral, os achados desta categoria revelam um cenário em que múltiplos elementos institucionais atuam como fontes de estresse, interagindo e potencializando-se mutuamente. Pesquisas brasileiras e internacionais convergem ao afirmar que condições pedagógicas, estruturais e organizacionais têm papel decisivo na saúde mental universitária. Tais fatores não devem ser interpretados isoladamente, mas como partes de um ecossistema que influencia a experiência acadêmica<sup>44</sup>.

Os relatos dos estudantes reforçam que não se trata apenas de questões individuais, mas de condições estruturais que necessitam de revisão por parte da gestão universitária. A literatura aponta que estratégias institucionais de acolhimento, reestruturação curricular,

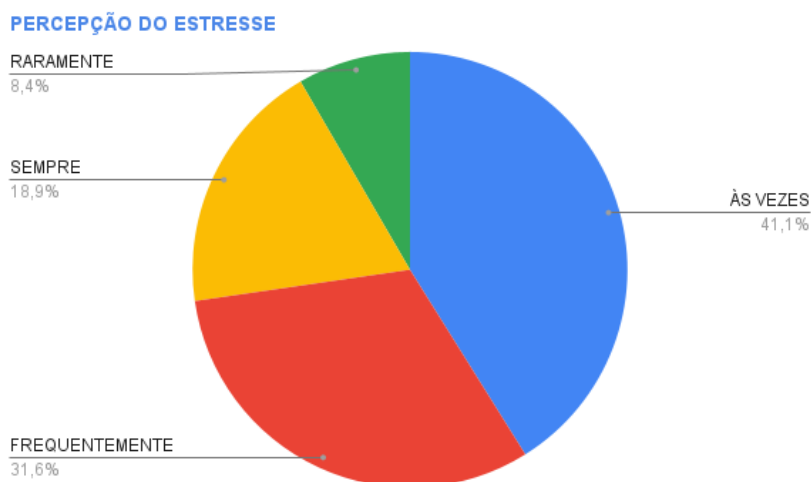
melhoria de comunicação interna e criação de políticas permanentes de suporte emocional são fundamentais para reduzir o estresse na formação em saúde<sup>45</sup>.

Assim, a análise desta categoria evidencia que o estresse acadêmico não é produto apenas das demandas curriculares, mas da forma como o ambiente universitário se organiza. Os resultados refletem a necessidade urgente de estratégias institucionais que contemplem não apenas as exigências formativas, mas também a saúde mental dos estudantes, promovendo condições de estudo mais equilibradas, previsíveis e humanas.

### Sinais, sintomas e repercussões dos fatores estressores em estudantes de enfermagem

Esta categoria abrange as manifestações físicas, emocionais e comportamentais do estresse percebido pelos discentes, incluindo ansiedade, cansaço, insônia, alterações no desempenho acadêmico e impactos na saúde mental e social, evidenciando como os fatores acadêmicos, organizacionais, socioeconômicos e ambientais influenciam o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes.

Gráfico 1. Percepção dos fatores estressores em estudantes de enfermagem. Nova Iguaçu, RJ, Brasil, 2025

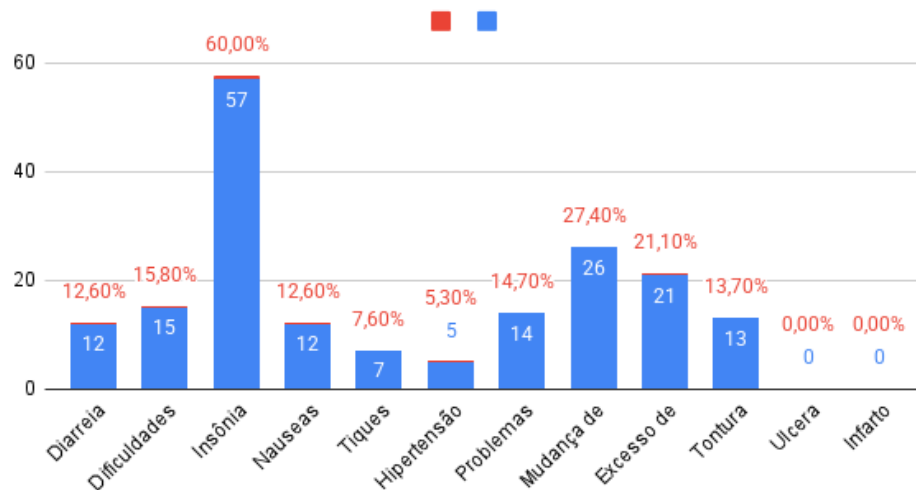


Nos últimos anos, a literatura científica tem evidenciado o aumento dos níveis de estresse entre estudantes de instituições de ensino, indicando que esse fenômeno é recorrente no contexto acadêmico. Estudos epidemiológicos demonstram a percepção e as repercussões do estresse ao longo do percurso universitário, associadas às demandas, exigências, prazos, atividades acadêmicas e processos avaliativos<sup>46</sup>.

O gráfico de percepção do estresse demonstra que 41,1% dos participantes relatam sentir estresse “às vezes”, indicando que, embora presente, o estresse ainda não se apresenta de forma contínua para a maioria desses estudantes. Essa classificação intermediária pode sugerir variações conforme períodos de maior demanda acadêmica, como provas e trabalhos, refletindo oscilação típica da rotina universitária. Nesse contexto, a presença de estresse é consistente com achados que sugerem variação situacional conforme o calendário acadêmico, intensificando-se em períodos de maior cobrança<sup>46</sup>.

Em seguida, observa-se que 31,6% afirmam sentir estresse com frequência. Esse dado acende um alerta, pois revela que quase um terço dos estudantes convive com estresse habitual, o que pode levar à cronificação dos sintomas observados nos gráficos anteriores. A recorrência desse estado emocional tende a impactar negativamente a motivação, o envolvimento acadêmico e até mesmo a saúde física dos estudantes. Esses resultados corroboram a literatura, que alerta para a importância do acompanhamento sistemático e da implementação de estratégias institucionais de cuidado voltadas à prevenção do adoecimento psíquico entre universitários, conforme apontado por estudo<sup>47</sup>. Por fim, 18,9% afirmam sentir estresse “sempre”, configurando o grupo mais vulnerável. A permanência constante nesse estado sugere exaustão emocional, risco de burnout e prejuízos significativos para o bem-estar geral. Apenas 8,4% relataram sentir estresse raramente, representando uma minoria com maior equilíbrio emocional ou maior capacidade de enfrentamento das pressões acadêmicas.

## SINAIS E SINTOMAS



O segundo gráfico apresenta predominância marcante da insônia, relatada por 60% dos estudantes, sugerindo forte impacto do estresse no padrão de sono. A insônia é um sintoma diretamente relacionado à sobrecarga mental, podendo comprometer concentração, memória e desempenho acadêmico. Sua prevalência denuncia um estado de tensão constante entre os participantes, possivelmente agravado por rotinas desgastantes de estudo e atividades extracurriculares. Essas condições de sono deficiente comprometem atenção, memória e desempenho acadêmico, reforçando a relação bidirecional entre estresse psicológico e disfunções do sono<sup>48</sup>. Outros sintomas relevantes foram mudança extrema de apetite (27%) e excesso de gases (22%), sinais comumente associados a alterações psicossomáticas. Esses dados destacam como o estresse ultrapassa o campo emocional e manifesta-se no corpo, especialmente no sistema gastrointestinal, reforçando a compreensão de que a tensão emocional pode manifestar-se em sinais fisiológicos significativos. Em consonância com a literatura, esses sintomas podem indicar alterações no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e em sistemas neurovegetativos, frequentemente ativados em estados de estresse prolongado. Esses efeitos corroboram relatos clínicos de impactos do estresse sobre o corpo além do plano emocional<sup>49</sup>.

Além disso, sintomas como tontura frequente, dermatites, náuseas e taquicardia apareceram com percentuais relevantes (entre 12% e 15%). Embora menos prevalentes que a insônia, representam manifestações importantes do estresse prolongado. A diversidade dos sintomas reforça a natureza multifatorial do estresse, afetando diferentes sistemas do organismo e exigindo atenção à saúde integral desses estudantes.

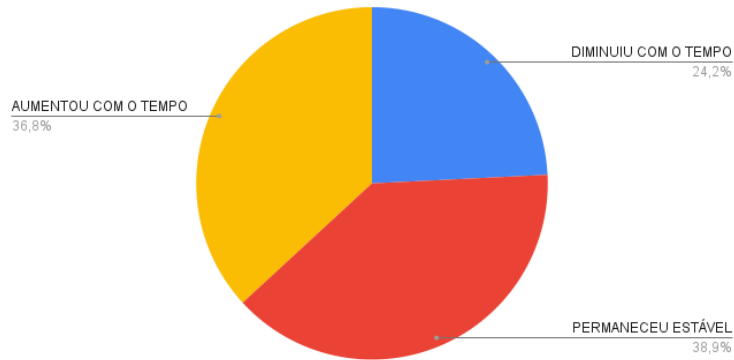
Verificou-se que a preocupação excessiva foi o sintoma mais predominante, mencionada por 70,5% dos respondentes. Esse achado indica um estado de hiperalerta cognitivo e de antecipação negativa, frequentemente relacionado à ansiedade acadêmica. A persistência desse padrão de preocupação tende a comprometer processos

decisórios, a regulação emocional e a motivação para as atividades acadêmicas, refletindo negativamente no bem-estar psicológico e no desempenho em sala de aula. Nesse sentido, a literatura aponta que os efeitos do estresse extrapolam o âmbito físico, associando preocupações excessivas a um estado contínuo de hiperalerta cognitivo, com repercussões diretas sobre a tomada de decisões, o equilíbrio emocional e a motivação acadêmica, conforme descrito por estudo<sup>47</sup>. Essa preocupação persistente, típica da ansiedade acadêmica, é frequentemente correlacionada com maior dificuldade de concentração e sensação de sobrecarga, elementos que contribuem para a manutenção ou agravamento do estresse percebido.

Outro achado relevante é a sensação de vontade de fugir da rotina, presente em 36,8% dos estudantes, que apontam a saturação emocional como resposta adaptativa à sobrecarga contínua. Essa resposta traduz, simbolicamente, uma saturação emocional diante das responsabilidades, podendo representar início de esgotamento ou burnout. Muitos estudantes desenvolvem mecanismos de evitação, incluindo desejo de afastamento, como tentativa de restaurar equilíbrio emocional diante de exigências acadêmicas intensas. Essa resposta pode ser vista como parte de um espectro de reações ao estresse, que varia desde irritabilidade até hipersensibilidade emocional e redução de interesse por atividades antes prazerosas<sup>48</sup>.

Quanto à progressão do estresse ao longo dos semestres, estudos longitudinais e transversais sugerem que, conforme os alunos avançam no curso, a exigência teórica, prática e profissional aumenta, o que pode elevar as pressões percebidas. Além disso, sintomas como irritabilidade, ansiedade, perda de interesse por atividades antes prazerosas e hipersensibilidade demonstram que os estudantes vivenciam impactos emocionais profundos. Os percentuais entre 18% e 32% revelam que grande parte da amostra apresenta quadros compatíveis com sofrimento psíquico moderado a intenso. Esses resultados reforçam a urgência de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental<sup>47</sup>.

PERCEPÇÃO DO ESTRESSE



O gráfico evidencia que uma parcela expressiva dos participantes relatou aumento do nível de estresse ao longo dos semestres, correspondendo a aproximadamente 40% das respostas. Esse resultado reforça a compreensão de que a progressão acadêmica está associada à intensificação das pressões vivenciadas pelos estudantes, especialmente diante do aumento das exigências teóricas, práticas e da preparação para o exercício profissional. Estudos longitudinais e transversais apontam que, à medida que os discentes avançam no curso, as demandas acadêmicas e profissionais tornam-se mais complexas, elevando a percepção de estresse, conforme descrito por pesquisadores<sup>47</sup>.

Por outro lado, cerca de 36% indicaram que o estresse permaneceu estável ao longo do curso. Esse dado pode representar estudantes que desenvolveram estratégias de enfrentamento eficazes ou que possuem redes de apoio estruturadas, permitindo um equilíbrio emocional mesmo diante do avanço das exigências. A estabilidade também pode sinalizar um perfil resiliente, capaz de lidar com adversidades acadêmicas sem variação significativa no desconforto emocional. A minoria, aproximadamente 24%, relatou diminuição do estresse com o tempo. Tal achado pode refletir o processo natural de adaptação, no qual o estudante se familiariza com o ambiente universitário e com as rotinas acadêmicas. Esse grupo possivelmente desenvolveu mecanismos de autorregulação emocional, maior domínio das atividades e melhor organização pessoal, indicando uma trajetória positiva de amadurecimento ao longo dos semestres.

Finalmente, o conjunto de evidências ressalta a necessidade de intervenções institucionais dirigidas à promoção da saúde mental, incluindo programas de educação sobre gestão de estresse, higiene do sono e suporte psicossocial, como forma de prevenir a cronificação de sintomas e promover melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico. Estudos recentes enfatizam que intervenções integradas podem reduzir efeitos negativos de estresse prolongado, melhorando tanto processos cognitivos quanto indicadores comportamentais em universitários.

### Conclusão

O presente estudo evidenciou que o estresse acadêmico entre discentes do 1º, 9º e 10º períodos do curso

de Graduação em Enfermagem apresenta caráter multifatorial, estando associado, principalmente, à elevada carga de atividades acadêmicas, à organização curricular e às condições socioeconômicas dos estudantes. Observou-se que o volume excessivo de conteúdos, os prazos reduzidos para entrega de atividades e as constantes exigências de desempenho impactam de forma significativa a rotina universitária, especialmente nos períodos iniciais e finais da graduação, marcados, respectivamente, pelo processo de adaptação ao ensino superior e pela intensificação das responsabilidades relacionadas à formação profissional. A análise do ambiente universitário demonstrou que fatores como a estrutura física da instituição, o suporte acadêmico oferecido e a qualidade das relações interpessoais exercem influência direta sobre a vivência acadêmica dos discentes, podendo atuar tanto como elementos protetores quanto como agravantes do estresse. Ambientes organizados, acolhedores e com suporte institucional adequado mostraram-se favoráveis ao equilíbrio emocional dos estudantes, enquanto a escassez de recursos, a orientação pedagógica insuficiente e a competitividade excessiva contribuíram para o aumento da pressão percebida. No que concerne aos sinais, sintomas e repercussões dos fatores estressores, identificaram-se impactos relevantes na saúde física, emocional e comportamental dos estudantes. Destacam-se manifestações como fadiga, distúrbios do sono, ansiedade, irritabilidade e redução do rendimento acadêmico, evidenciando prejuízos tanto no desempenho educacional quanto no bem-estar geral. Esses achados reforçam a importância do monitoramento contínuo desses indicadores, a fim de compreender a relação entre o estresse percebido e suas consequências no contexto da vida universitária. A comparação entre os diferentes períodos da graduação revelou variações significativas na percepção do estresse e em suas repercussões, de acordo com a etapa do curso. Discentes do 1º período apresentaram maior dificuldade de adaptação ao ambiente universitário e níveis elevados de ansiedade inicial; os estudantes do 9º período enfrentaram desafios relacionados à prática clínica, à carga horária intensa e à conciliação entre atividades acadêmicas e pessoais; enquanto os do 10º período demonstraram maior preocupação com a inserção no mercado de trabalho e com as futuras responsabilidades profissionais. Esses resultados evidenciam a necessidade de estratégias específicas e direcionadas para cada fase do percurso



formativo. Diante desse contexto, ressalta-se a relevância da implementação de políticas institucionais e ações educativas voltadas à promoção da saúde mental e ao fortalecimento do suporte acadêmico aos estudantes de Enfermagem. A adoção de estratégias que considerem aspectos acadêmicos, organizacionais, socioeconômicos e ambientais, aliada à

identificação precoce dos sinais de estresse, pode contribuir para a formação de profissionais mais resilientes, preparados e com melhor qualidade de vida, tanto durante o período de graduação quanto no exercício da prática profissional.

## Referências

- Santana LL, Lima RS, Souza JM, Oliveira FA, Silva PR. Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um instituto federal de ensino. *Rev Enferm Cent-Oeste Mineiro*. 2018;8:e2508. DOI: <https://doi.org/10.19175/recom.v8i0.2508>
- Costa CRB, Costa JB, Silva RM, Florêncio RS, Vieira LF, Bezerra TA. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Saúde Pesq*. 2018;11(3):475-82. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2018v11n3p475-482>
- Silva DA, Oliveira EB, Santos MIP, Gomes AMT. Estresse e graduação em enfermagem: um estudo com estudantes-trabalhadores. *Res Soc Dev*. 2021;10(7):e36810716584. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16584>
- Pereira PR, Alves SB, Souza MC. Fatores estressantes em acadêmicos de enfermagem de uma instituição privada de João Pessoa-PB. *Rev Ciênc Saúde Nova Esperança*. 2023;21(3):304-17. DOI: <https://doi.org/10.17695/revcsnevol21n3p304-317>
- Yosetake AL, Raulino MEFG, Castro LS. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*. 2018;14(2):117-24. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000389>
- Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LKD, Tomaszewski-Barlem JG, Figueira AB, Lunardi VL. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto Contexto Enferm*. 2018;27:e1900016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018001900016>
- Mendes SS, Martino MMF. Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2020;54:e03540. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018030403540>
- Luz RJJ, Azevedo EB, Martinho AC. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. *Braz J Health Rev*. 2019;2(2):1086-94. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv2n2-058>
- Schultz CC, Ribeiro JLP, Gomes GC. A resiliência e a redução do estresse ocupacional na enfermagem. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2022;30:e3594. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5816.3594>
- Demenech LM, Oliveira AP, Neiva-Silva L, Paludo SS. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados e possíveis consequências sobre a saúde. *J Bras Psiquiatr*. 2023;72(1):19-28. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000394>
- Santos AT, Correia DS, Lima JS. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovascular em acadêmicos de enfermagem: estudo transversal. *Rev Enferm UFSM*. 2024;14:e20. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769286275>
- Santos RWV, Barros AR, Queiroz MVS. A saúde mental dos estudantes de graduação em ciências da saúde: revisão integrativa. *Obs Econ Latinoam*. 2024;22(6):e5121. DOI: <https://doi.org/10.55905/oeiv22n6-204>
- Silva Vieira MDF, Soares MJG, Benevides RMCP. Níveis de estresse e estratégias de coping em estudantes de enfermagem no contexto pandêmico. *Rev Electr Acervo Saúde*. 2024;24(10):e18559. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e18559.2024>
- Barbosa JS, De Vasconcelos EMR. Estresse, fatores associados e coping entre estudantes do ensino médio: à luz de Betty Neuman. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2024;98(2):e024310. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2024-v.98-n.2-art.2431>
- Silva KKM, Morais FRR. Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em enfermagem. *Rev Bras Enferm*. 2020;73:e20190250. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0250>
- Oliveira FN, Matos CF, Vieira DS. Docência e saúde emocional discente no ensino superior. *Rev Docência Ensino Super*. 2025;13:1-18.
- Creswell JW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e misto. Porto Alegre: Artmed; 2007.
- Creswell JW, Clark VLP. Pesquisas de métodos misto – Série métodos de pesquisa. 2. ed. Porto Alegre: Penso; 2013.
- Lakatos EM. Metodologia científica. São Paulo: Atlas; 1991.
- Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec; 2004.
- Leopardi MT. Metodologia da pesquisa em saúde. Florianópolis: UFSC; 2001.
- Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*. 13 jun 2013.
- Lipp MEN, Guevara AJH. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). *Estud Psicol*. 1994;11(3):43-9. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1994000300005>
- Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. Porto Alegre: Artmed; 2001.
- Minayo MCS. Construção da identidade da antropologia na área de saúde: o caso brasileiro. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA, organizadores. *Antropologia da saúde: traçando identidade e explorando fronteiras*. Rio de Janeiro: Relume Dumará; 1998. p. 29-46.
- Ramos PV, Silva CB, Lima GS, Batista J, Marcondes L. Demandas acadêmicas e saúde mental na graduação em enfermagem. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2024;32:e3944.
- Silva FM, Borges LP, Almeida RS. Sobrecarga acadêmica e estresse em estudantes de enfermagem. *Rev Enferm Atual*. 2025;103:55-63.
- Almeida LM, Castro RS. Condições socioeconômicas e sofrimento psicológico entre universitários da área da saúde. *Rev Bras Educ Méd*. 2024;48(2):113-22. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.2.2023-0123>
- Ribeiro MS, Oliveira AP, Santos TR, Silva FM. Vulnerabilidade socioeconômica e saúde mental de estudantes universitários. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2025;30(5):2103-14.
- Fernandes PR, Nascimento HL, Lopes MJ. Fatores associados ao burnout em estudantes de enfermagem. *Esc Anna Nery*. 2023;27(1):e20230045. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2023-0045>



31. Souza RP, Martins VAL. Lazer, autocuidado e bem-estar emocional entre estudantes universitários. *J Nurs Health*. 2024;14:e20240220. DOI: <https://doi.org/10.15210/jonah.v14i0.20240220>
32. Pereira CA, Mendes SS, Schultz CC, Raulino MEF. Estresse e enfrentamento no estágio supervisionado em enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2025;34:e20250018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2025-0018>
33. Barbosa GF, Teles MAC. Relações interpessoais e saúde mental entre estudantes universitários. *Saúde Debate*. 2024;48(136):450-62. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202413601>
34. Matos CF, Vieira DS, Cunha AL. Docência e saúde emocional discente no ensino Superior. *Rev Docência Ensino Super*. 2023;13:1-18.
35. Santos TR, Oliveira FM, Lima JRF. Fatores associados ao estresse na formação em enfermagem. *Rev Gaúcha Enferm*. 2025;46:e20240112. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2025.20240112>
36. Oliveira FN, Braga CL, Santos MA. Organização institucional e estresse acadêmico: desafios na formação em saúde. *Rev Saúde Foco*. 2023;10(1):122-35. DOI: <https://doi.org/10.12819/2023.10.1.7>
37. Pacheco AR, Lima VC, Soares MA. Previsibilidade acadêmica e sofrimento psíquico: estudo com estudantes da área da saúde. *Interface (Botucatu)*. 2024;28:e240193. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.240193>
38. Martins CR, Ribeiro BA. Saúde mental e sofrimento psíquico em universitários de enfermagem: estudo transversal. *Psicol Pesq*. 2022;16(2):45-57. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.34789>
39. Costa RL, Vale MS, Arruda JF. Apoio psicopedagógico e saúde mental de estudantes da área da saúde: impactos e desafios. *Rev Bras Orient Prof*. 2025;26(1):59-70. DOI: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2025v26n1p59>
40. Figueiredo AP, Lima DS. Metodologias ativas no ensino superior e seus efeitos sobre a motivação discente. *Rev Ibero-Am Estud Educ*. 2021;16(3):1550-68. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v16i3.15289>
41. Torres HP, Fernandes AL. Aprendizagem baseada em problemas como estratégia para redução do estresse discente. *Rev Ensino Saúde*. 2023;4(2):89-101. DOI: <https://doi.org/10.21680/2447-3944.2023v4n2ID34567>
42. Nascimento TA, Prado JF, Dantas MO. Sobrecarga acadêmica e burnout em estudantes da saúde: evidências recentes. *Rev Bras Educ Méd*. 2024;48(4):1-12. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.4.2023-0456>
43. Barros MA, Cunha PR. Infraestrutura universitária e impacto no desempenho acadêmico: uma análise em instituições públicas brasileiras. *Rev Educ Soc*. 2020;41(4):1-18. DOI: <https://doi.org/10.1590/ES.239541>
44. Silva TG, Monteiro AF. Ambientes educacionais e saúde mental no ensino superior: revisão sistemática. *Cad Saúde Colet*. 2025;33:1-12.
45. Gomes LA, Cavalcante MS, Reis RA. Estratégias institucionais para redução do estresse acadêmico em cursos da saúde: revisão integrativa. *Rev Enferm UFSM*. 2023;13:e19. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769273214>
46. Cardoso JV, Gomes CFM, Junior RJP, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Rev Enferm UFPE on line*. 2019;13:e242520. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.242520>
47. Domênicis ACRL, Mello NTS, Santos BP, Santos CF. O Estresse em Estudantes Universitários: Um Estudo Realizado em Acadêmicos de Medicina. *Arq Ciênc Saúde UNIPAR*. 2025;29(1):322-37.
48. Jones AP, Smith BC, Johnson DE, Williams EF. A Systematic Review and Meta-Analysis of Poor Sleep, Insomnia Symptoms and Stress in Undergraduate Students. *Sleep Med Rev*. 2021;61:101565. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
49. Mello NTS, Domênicis ACRL, Mateus AO, Meneses AMD. Estresse acadêmico e transtorno de compulsão alimentar em estudantes de medicina durante a pandemia do coronavírus. *Rev Med (São Paulo)*. 2024;103(6):e20240123. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v103i6e-20240123>

