



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**Daiane Gonçalves da Silva
Karine Cristine Alves Querino
Laura Beatriz Sene de Souza**

ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE

**Pindamonhangaba – SP
2021**



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**Daiane Gonçalves da Silva
Karine Cristine Alves Querino
Laura Beatriz Sene de Souza**

ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do diploma de Bacharel
pelo Curso de Enfermagem do Centro
Universitário FUNVIC

Orientadora: Profa. Denise P. de Lima

**Pindamonhangaba – SP
2021**

Silva, Daiane Gonçalves; Querino, Karine Cristine Alves; Souza, Laura Beatriz Sene.
Estresse em acadêmicos da área de saúde / Daiane Gonçalves da Silva; Karine Cristine Alves
Querino; Laura Beatriz Sene de Souza/Pindamonhangaba-SP: FUNVIC Fundação
Universitária Vida Cristã, 2021.
33f.: il.

Artigo (Graduação em enfermagem) FUNVIC-SP.
Orientadora: Prof. Denise P. de Lima Carvalho.

1 Estresse. 2 Acadêmicos. 3 Saúde. 4 Enfermagem

I Estresse em acadêmicos da área de saúde / Daiane Gonçalves da Silva; Karine Cristine Alves
Querino; Laura Beatriz Sene de Souza.

**DAIANE GONÇALVEZ DA SILVA
KARINE CRISTINE ALVES QUERINO
LAURA BEATRIZ SENE DE SOUZA**

ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do diploma de Bacharel pelo Curso de Enfermagem do Centro Universitário FUNVIC

Data: 30/11/2021

Resultado: APROVADO

BANCA EXAMINADORA

Profa. Mestre Ana Paula F. de O. Macedo

Centro Universitário UniFunvic

Assinatura_____

Prof. Mestre Alexandre Goldner

Centro Universitário UniFunvic

Assinatura_____

Prof. _____

Centro Universitário UniFunvic

Assinatura_____

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos abençoar e nos proporcionar energia e perseverança para caminharmos tão longe.

Agradecemos as nossas famílias pela paciência e principalmente pelo apoio e pela motivação de cada dia, não nos deixando desistir.

Agradecemos também nossa orientadora que nos orientou com maestria e tornou a realização do projeto uma experiência positiva, sempre incentivando, acreditando e dispondo de confiança em nós.

Por último, somos gratas pela amizade que construímos ao longo dos anos da graduação, estabelecendo uma parceria que será levada para a vida, nos tornamos amigas nos momentos bons e ruins da vida. O projeto só foi possível com união e respeito que temos uma pela outra.

Este trabalho de conclusão de curso foi redigido na forma de artigo a ser submetido à Revista Ciência e Saúde On-line, cujas normas estão em anexo (ANEXO A)

ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE STRESS IN HEALTH ACADEMIC

Laura Beatriz Sene de Souza¹, Karina Cristine Alves Querido¹, Daiane Gonçalves da Silva¹, Denise Pereira de Lima Carvalho^{2*}

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem, UniFUNVIC – Centro Universitário Pindamonhangaba/SP.

² Professora Mestra, de Enfermagem da UniFUNVIC – Centro Universitário Pindamonhangaba/SP.

*Correspondência: deplima68@gmail.com

RESUMO: O estresse é uma reação do organismo frente a situações súbitas, ameaçadoras ou que exigem mudanças podendo causar doenças físicas e psicológicas. Sendo assim, o objetivo deste estudo é identificar o nível de estresse em acadêmicos da área da saúde de uma universidade do Vale do Paraíba, e os sintomas de estresse mais frequentes apresentados, propondo medidas estratégicas para redução dos índices de estresse dos graduandos. Os dados foram obtidos de uma pesquisa de campo com uma abordagem quantitativa e exploratória, desenvolvida em uma universidade na cidade do Vale do Paraíba no Estado de São Paulo. A pesquisa foi realizada com 50 (cinquenta) graduandos, através de um formulário online, na forma digital na plataforma Google Forms. Os resultados apontam que a maioria dos participantes são indivíduos que tem entre 18 (dezoito) e 25 (vinte e cinco) anos, do sexo feminino, solteiros e que não possuem filhos, tem como atividade diária o estudo e o trabalho. Conclui-se que 22% dos estudantes se encontram em equilíbrio, bem estar, físico e emocional, visto que a maioria 44% estão em fase de resistência, onde há chances de melhorar ou avançar rapidamente para fase de esgotamento e exaustão onde já se encontram 26% dos acadêmicos onde os sintomas são severos, podendo ocorrer comprometimentos físicos. Sugere-se que a instituição de ensino disponibilize programas que possibilitem a redução destes sintomas em seus alunos.

Palavras-chaves: Estresse. Acadêmicos. Graduandos.

ABSTRACT: Stress is the body's reaction to sudden, threatening situations or situations that require changes, which can cause physical and psychological illnesses. Thus, the aim of this study is to identify the stress level in health care academics at a university in the Paraíba Valley, and the most frequent symptoms of stress presented, proposing strategic measures to reduce the stress levels of undergraduates. Data were obtained from a field research with a qualitative and exploratory approach, developed at a university in the city of Vale do Paraíba in the State of São Paulo. The survey was conducted with 50 (fifty) undergraduates, through an online form, in digital form on the Google Forms platform. The results show that most participants are individuals between 18 (eighteen) and 25 (twenty-five) years old, female, single and without children, whose daily activity is study and work. It is concluded that 22% of students are in balance, well-being, physical and emotional, since most 44% are in the resistance phase, where there are chances of improving or advancing quickly to the exhaustion and exhaustion phase. where 26% of the students are already found where the symptoms are severe, and physical impairments may occur. It is suggested that the educational institution provide programs that enable the reduction of these symptoms in their students.

Keywords: Stress. Academics. Undergraduates.

INTRODUÇÃO

O estresse é definido como uma resposta física do organismo frente a um estímulo, ou seja, é uma reação quando o corpo se sente atacado, ameaçado. Desta forma o organismo libera hormônios ocasionando diversas reações químicas, fazendo com que se formem reações fisiológicas. Os sintomas apresentados podem variar desde a mudança no batimento cardíaco, alteração da pressão sanguínea até a mudança da respiração.¹

O quadro de estresse não acontece repentinamente. Ele é desencadeado ao longo do tempo, apresentando pequenas mudanças e desconfortos diários que aumentam gradualmente, como por exemplo: sensação de desgaste constante, cansaço, alteração de sono (excesso ou falta), tensão muscular, formigamento, problemas de pele, mudança de apetite, alterações de humor, perda de interesse pelas coisas, problemas de atenção, concentração e memória, ansiedade e depressão. As causas do estresse podem ser decorrentes de fatores internos como, por exemplo, os problemas psicossociais, que podem desencadear transtornos de personalidade; podem ainda decorrer de fatores externos provenientes de uma mudança de cunho físico, social, emocional ou até mesmo profissional.²

Não é possível medir o quanto uma situação é estressante para o indivíduo. Cada ser humano lida de uma forma e coloca um peso pessoal, com significado maior ou menor frente às situações. Ou seja, apenas os próprios indivíduos podem quantificar como as mudanças irão afetá-los. Todos os indivíduos em algum momento da vida irão passar por diversas situações em que serão necessárias adaptações que podem proporcionar um quadro de estresse. Um exemplo do que pode trazer malefícios à vida de um indivíduo por conta do excesso de estresse é a incapacidade da pessoa em se adaptar a determinada situação.³

Conforme já citado, existem fatores internos e externos que podem contribuir para desencadeamento do estresse. É de suma importância evidenciar a existência de fatores que fazem exatamente o oposto, ou seja, contribuem positivamente para evitar o avanço do quadro de estresse que se inicie, limitando a sua existência no indivíduo. Como exemplo podemos citar a quantidade adequada de horas de sono, cuidados com a saúde, prática de atividades físicas, vivenciar momentos de prazer e relaxamento, iniciar uma alimentação regrada e saudável, evitando-se inclusive a ingestão de estimulantes como o café, bebidas alcoólicas, drogas em geral.⁴

Situações de estresse em estudantes da área da saúde têm sido evidenciadas cada vez com mais frequência em diversas literaturas. É importante ressaltar que existem fatores que podem colaborar para um aumento das chances de desenvolvimento de estresse no acadêmico.

Os estudantes apresentam dificuldades já nos primeiros anos de curso visto que estão, em sua maioria, na transição do ensino médio para o ensino superior, sendo necessário se adaptarem às novas

regras, novos colegas, novos ambientes. É natural ocorrer uma sobrecarga de tarefas escolares ou uma pressão decorrente do acúmulo de conhecimento de forma acelerada. Os acadêmicos da área da saúde podem apresentar sintomas de estresse devido à exposição a fatores como a já citadas sobrecarga e pressão decorrente do acúmulo de conhecimento de forma acelerada, ou seja, mas por conta de mudanças e adaptações, informações novas. Não nos esqueçamos de citar os estágios práticos, que merecem um parágrafo próprio.⁵

Os estágios práticos conduzem a uma experiência complexa, fazendo com que os acadêmicos sintam de perto os problemas de pessoas fragilizadas que necessitam de cuidados. Essas pessoas não diferenciam um acadêmico de um profissional e a exigência quanto aos conhecimentos necessários para prestar os atendimentos faz com que os alunos acabem se cobrando e tentem se adaptar a essa nova realidade para conseguir atender às suas próprias expectativas além das do curso.

Existe ainda a dificuldade em lidar com as expectativas em relação ao término do curso e como será o mercado de trabalho depois de formados, tornando-se mais um fator emocional com potencial de agir como um fator estressante.⁶

É muito comum um indivíduo não perceber os pequenos sinais diários que venha a apresentar; por isso torna-se importante um suporte social, ou seja, uma comunicação eficaz entre aluno, professor, familiares, amigos.⁷

O manual do inventário de sintomas de estresse informa que “eventos estressores de menor intensidade, quando recorrentes, são potencialmente patogênicos. Ainda em relação à fase de resistência, é importante destacar seu significado para a saúde mental”.⁸

Em um estudo realizado no ano de 2014⁹, foi identificado os índices médio e baixo no quesito exaustão emocional, índice baixo em descrença e índice alto em eficácia profissional. Muitas vezes hábitos não saudáveis à vida dos estudantes podem trazer alguns sinais de estresse onde apareçam e não sejam notados, como por exemplo, inatividade física, poucas horas de sono, cansaço, ansiedade. O estudo sugere que os serviços de apoio a saúde atuem na prevenção do aumento dos sintomas de estresse do indivíduo.

É importante ressaltar que o estresse pode desencadear outras doenças, psíquicas ou não. Os fatores estressores estão ligados à forma com que cada ser humano lida com seus relacionamentos interpessoais e como se comportam frente aos acontecimentos positivos e negativos. Se o indivíduo não conseguir lidar com alguma situação, esse evento pode trazer danos graves, em longo prazo, mesmo que já tenha se distanciado do problema.¹⁰

Outro estudo realizado no ano de 2003¹¹, demonstra que o cada indivíduo pode apresentar uma reação frente a um agente estressor, como por exemplo, ataque, fuga ou colapso. Ainda é possível verificar que quadros de ansiedade e depressão podem ser desencadeados diante de um estressor, com variação na frequência e intensidade da exposição ao fator estressante. Os acadêmicos estão em busca

de aprimoramento e desenvolvimento de suas capacidades, sendo eles obrigados a lançarem mão de novos horários e ambientes, modificando completamente suas rotinas. Isso é previsível tendo em vista que o ambiente universitário exige muita adaptação e comprometimento, aliado ao fato de que irão disputar boas colocações no mercado de trabalho. Ao se depararem com a nova realidade no método de aprendizado, os alunos se desgastam e se sentem até mesmo frustrados, muitas vezes precisando enfrentar suas dificuldades emocionais, visto que os cursos da área da saúde exigem um preparo psicológico forte, devido às situações que irão vivenciar junto aos pacientes em seus momentos mais frágeis.

O estresse se instala no estudante no momento em que ele se depara com a falta de tempo para relações afetivas ou compromissos de lazer, curto prazo para entregas de atividades acadêmicas ou mesmo noites mal dormidas. Ou seja, a pressão sofrida por terem que se adaptar a este novo cenário contribui negativamente para o seu desempenho no processo de aprendizagem. Em outro estudo ¹², realizado em 2012, junto a alunos da área da saúde do curso de enfermagem, foram verificadas situações de estresse durante atividades do estágio prático. Constatou-se que, para realização de procedimentos complexos, os alunos se sentem mais estressados em comparação com a realização de técnicas simples.

Em razão da existência de problemas gerados pelo estresse, a presente pesquisa tem como objetivo identificar o nível de estresse em acadêmicos da área da saúde de uma universidade do Vale do Paraíba, como também identificar os sintomas de estresse mais frequentes apresentados, propondo medidas estratégicas para redução dos índices de estresse dos graduandos.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de campo com uma abordagem quantitativa e exploratória, pesquisa essa que será desenvolvida em uma cidade do Vale do Paraíba no Estado de São Paulo, Brasil.

A pesquisa foi realizada com 10 (dez) graduandos de cada curso na área da saúde, a saber, os cursos de Enfermagem, Odontologia, Farmácia, Nutrição e de Fisioterapia, totalizando 50 (cinquenta) graduandos. Foram escolhidos os 10 primeiros graduandos de cada curso através do preenchimento do questionário de forma completa.

Foram utilizados dois critérios de inclusão e um de exclusão. Os inclusivos são os indivíduos do sexo masculino e feminino com idade igual ou superior a 18 anos e cursando sua primeira graduação na área das ciências da saúde; o de exclusão foi a dificuldade de acesso aos dispositivos com conexão à internet.

O projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa, sendo executado conforme preconizado na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, relativo

às Diretrizes Éticas e Normas Regulamentadoras de Pesquisa em Seres Humanos. Após aprovação CAAE: 47003121.2.0000.8116.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário online, que ficou disponível de forma digital na plataforma Google Forms; esse formulário foi acessado por meio de dispositivos conectados à internet, sendo composto por duas partes:

- Parte I: Caracterização dos participantes;
- Parte II: Identificação dos sintomas apresentados.

A Parte I do questionário contém as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, existência de filhos e ocupação diária.

Na Parte II foi aplicado o Teste de Lipp, sendo um questionário validado e desenvolvido pela psicóloga Marilda Novaes Lipp, onde abordou o indivíduo em suas percepções através de questões, possibilitando a identificação e somatória dos sintomas de estresse apresentados por ele, classificando-o em fases (alerta, resistência e exaustão) de acordo com os sintomas vivenciados e sua duração.

Os dados das Partes I e II foram armazenados, utilizando-se o programa Excel; assim sendo foi possível direcionar tais dados a uma separação em percentuais para elaboração de gráficos, o que viabilizou uma análise descritiva das respostas pertinentes ao estudo.

Já o Teste de Lipp, presente na Parte II do questionário, foi devidamente contabilizado, sendo os sintomas avaliados de acordo com cada fase do estresse, assumindo a seguinte classificação:

- **Fase I - Alerta (alarme) - apresenta sete ou mais sintomas:** é a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação à estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo. É possível identificar essa fase quando os sintomas são apresentados nas últimas 24 (vinte e quatro) horas.
- **Fase II – Resistência (luta) - apresenta quatro ou mais sintomas:** é a fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. O indivíduo apresenta-se com certo desgaste físico, propenso a esquecimentos constantes, sem ter a certeza das próprias decisões. Nesta fase pode ocorrer a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia, ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse. Esta fase é identificada a partir do estudo do comportamento do indivíduo nos últimos 30 (trinta) dias, onde são percebidos os sintomas acima apontados.
- **Fase III – Exaustão (esgotamento) - apresenta nove ou mais sintomas:** é a fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com

comprometimentos físicos em formas de doenças. É possível identificar essa fase após uma avaliação dos sintomas nos últimos 90 (noventa) dias.

RESULTADOS

Este estudo foi realizado com a participação voluntária de 50 (cinquenta) graduandos de cursos da área das ciências da saúde. Conforme a metodologia proposta para avaliação do instrumento aplicado, os dados foram analisados de forma quantitativa, por meio da distribuição de frequências e porcentagens e apresentados em forma de gráficos, sinalizando a caracterização dos participantes e posteriormente a apresentação de sinais e sintomas vivenciados nos períodos definidos.

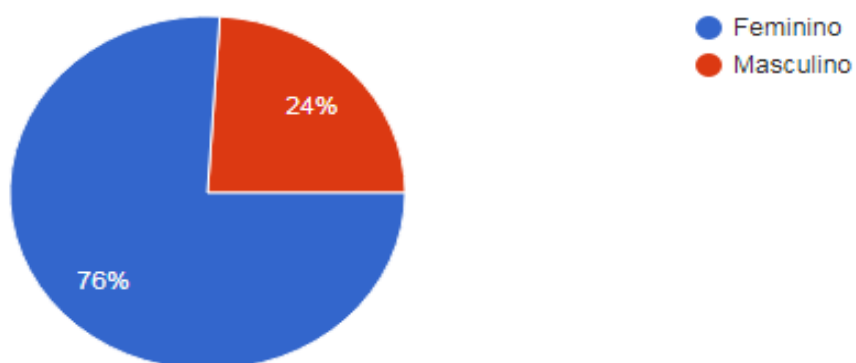


Gráfico 1: Sexo da amostra de participantes.

Quanto ao sexo, apresentaram-se prevalentes sujeitos de pesquisa do sexo feminino nos cursos da área de saúde.

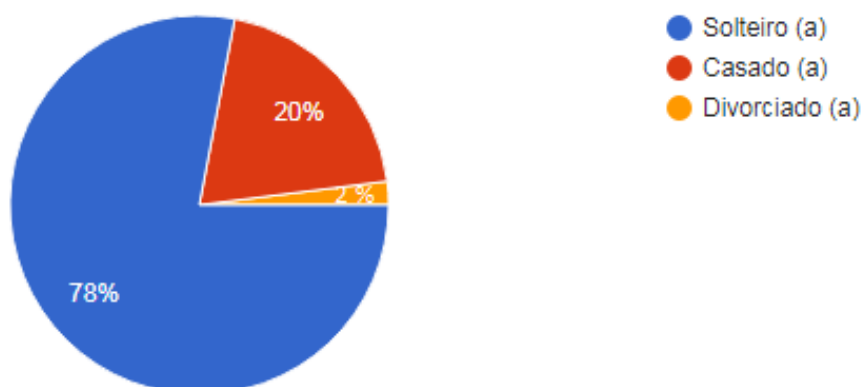


Gráfico 2: Estado Civil da amostra.

O gráfico acima mostra a distribuição em relação ao estado civil. Observa-se a prevalência (78%) de solteiros, em comparação aos 20% casados e 2% divorciados.

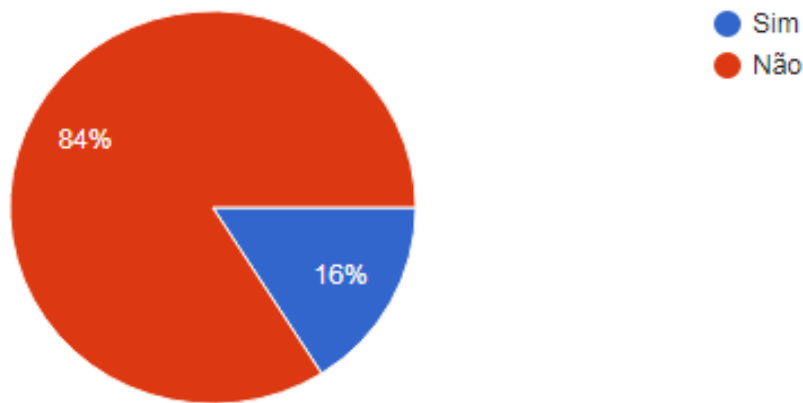


Gráfico 3: Filhos da amostra.

No que diz respeito a filhos, observa-se que a maioria dos acadêmicos não tem filhos, o que é compreensível dada a quantidade de acadêmicos solteiros (78%).

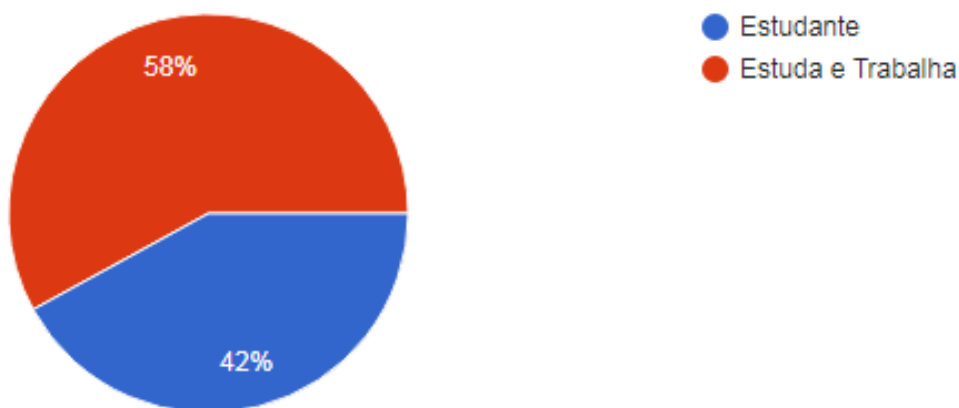


Gráfico 4: Atividade diária da amostra.

Com relação a atividade diária, é possível verificar, que 58% dos acadêmicos possuem dupla jornada, dividindo seu tempo entre trabalho e estudo, em oposição aos 42% de universitários que possuem o estudo como atividade diária.

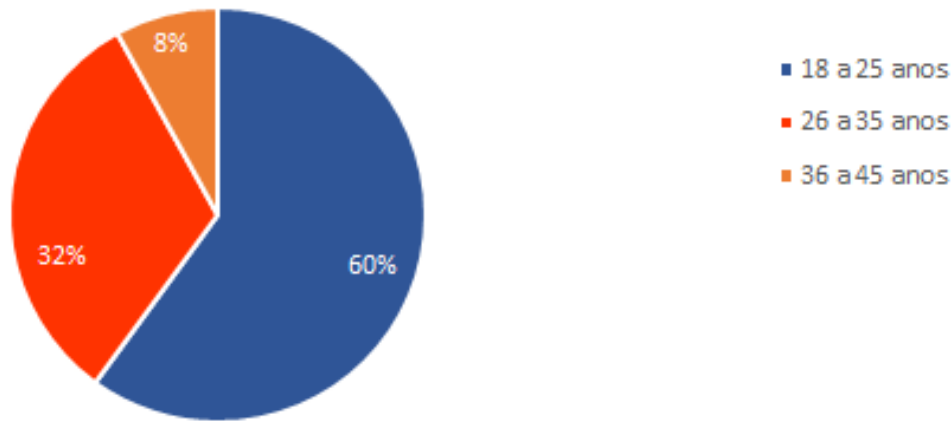


Gráfico 5: Distribuição da amostra segundo a idade.

Com o agrupamento dos acadêmicos por idade observou-se que a maioria deles tem idade entre 18 (dezoito) e 35 (trinta e cinco) anos.

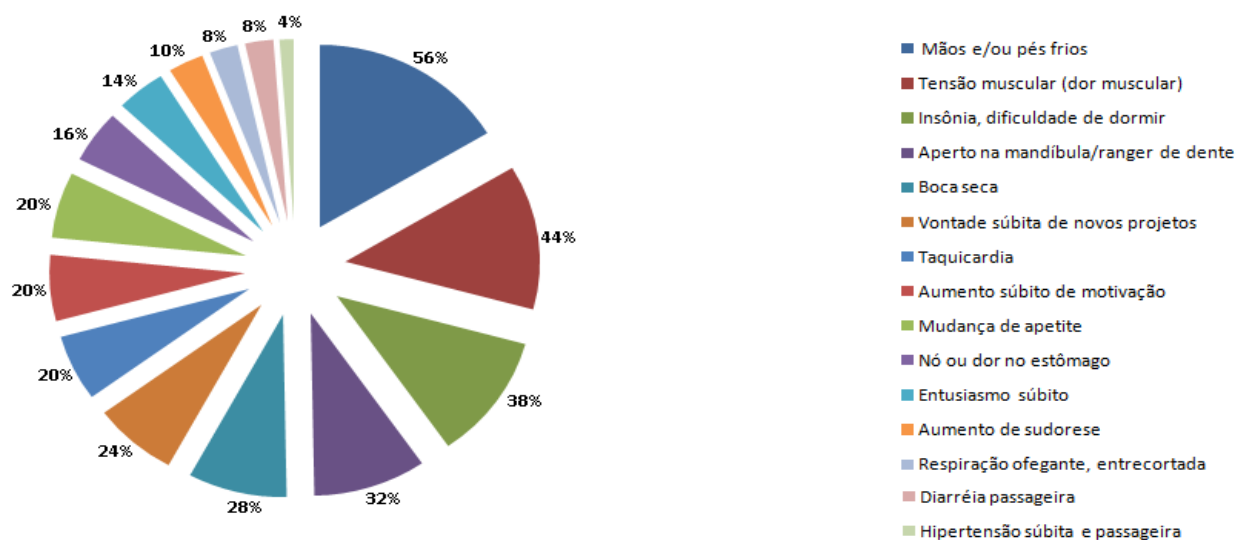


Gráfico 6: Sintomas da amostra apresentados nas últimas 24 horas.

Ao questionar os acadêmicos sobre quais sintomas apresentaram nas últimas 24 (vinte e quatro) horas, foi observado que: 56% - mãos e/ou pés frios; 44% - tensão muscular; 38% - insônia; 32% - aperto na mandíbula.

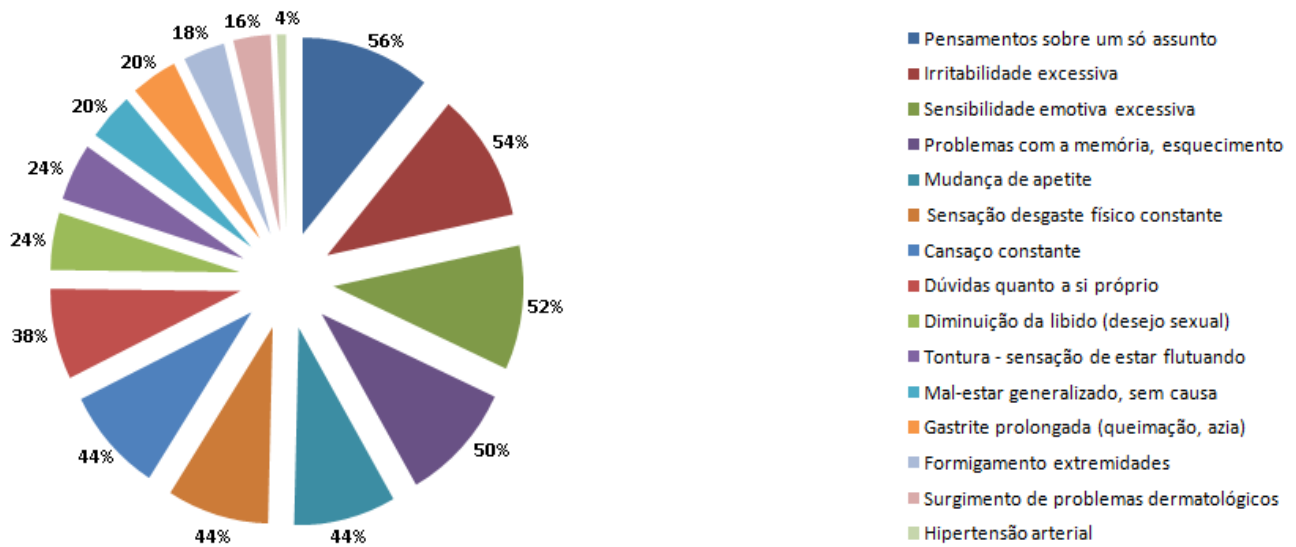


Gráfico 7: Síntomas da amostra apresentados nos últimos 30 dias.

Em relação aos sintomas apresentados nos últimos 30 (trinta) dias, foi possível verificar que a maioria dos alunos apresentou os seguintes resultados: 56% - pensamentos sobre um só assunto; 54% - irritabilidade excessiva; 52% - sensibilidade emotiva excessiva; 50% - problemas com a memória.

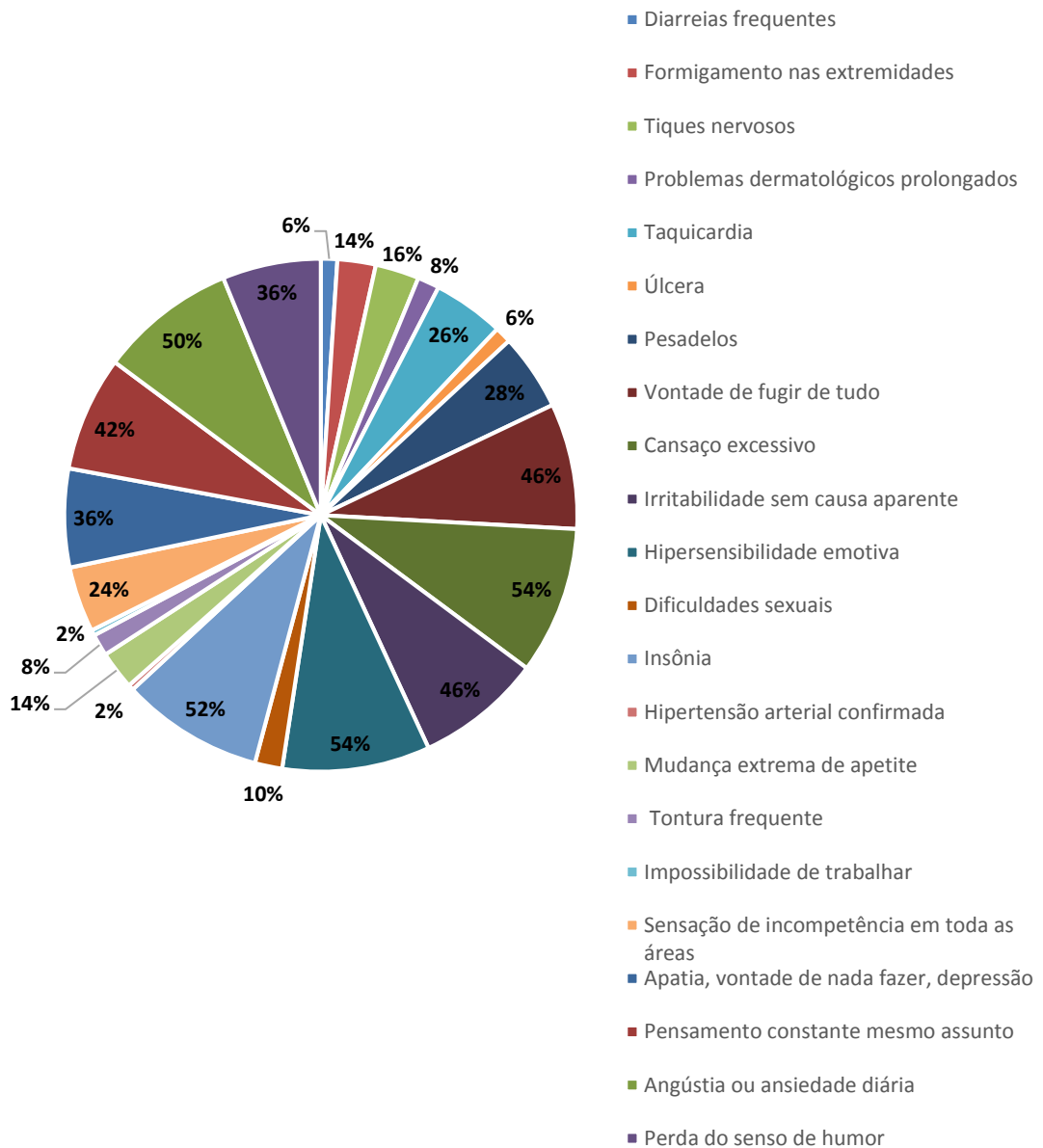


Gráfico 8: Sintomas da amostra apresentados nos últimos 90 dias.

Neste gráfico, temos os sinais e sintomas apresentados pelos graduandos nos últimos 90 (noventa) dias. O estudo revelou que: 54% - cansaço excessivo e hipersensibilidade emotiva, 52% - insônia; 50% - angústia ou ansiedade.

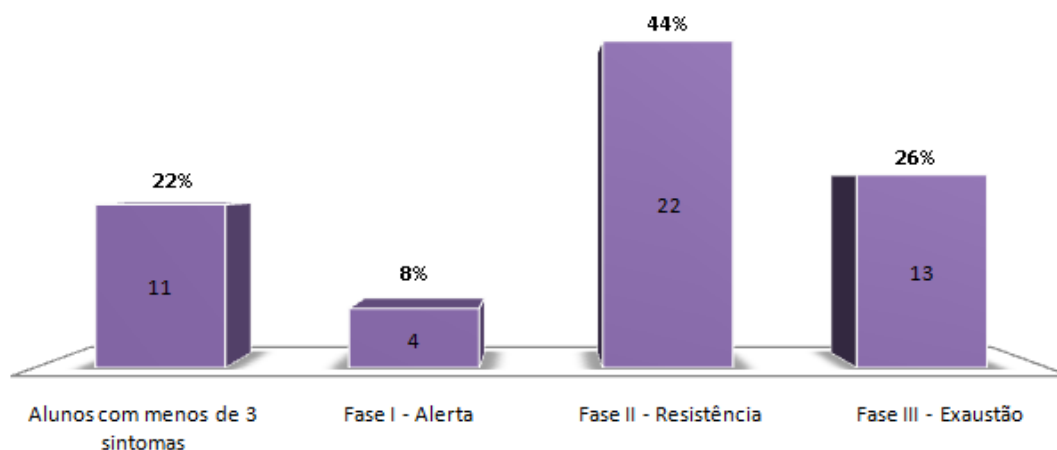


Gráfico 9: Fase do estresse em que os acadêmicos se encontram.

Os números avaliados apontaram que os avaliados se apresentam nas três fases: alerta (8%), resistência (44%) e exaustão (26%), sendo visível que a maioria está na fase II. Também se verificou que apenas 22% não se encaixam em qualquer uma das fases por não apresentarem mais do que 3 (três) sintomas nos períodos questionados.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que 22% dos estudantes avaliados não se encaixam em qualquer uma das fases de estresse, enquanto que 78% deles apresentam algum nível de estresse, dependendo da fase em que se encontram. Separando-se esse percentual de afetados nas respectivas fases, temos que 8% estão ainda em fase de alerta, enquanto que 44% já se encontram na fase de resistência (fase essa mais intensa e especialmente sensível, pois aqui pode ocorrer a adaptação/eliminação dos agentes estressantes e consequente reequilíbrio e harmonia, ou evoluir para a próxima fase), juntando-se aos 26% dos acadêmicos que já estão na fase de exaustão (com sintomas mais severos, podendo ocorrer comprometimentos físicos em forma de doenças).

Corroborando estes dados, um estudo recente revelou que existem situações estressoras no ambiente universitário que podem causar diferentes sensações aos alunos. Nota-se que estudantes da área da saúde são os mais propensos a desenvolverem reações físicas e psicológicas, visto que desenvolvem contato mais próximo com as pessoas e precisam aprender a lidar com as cargas afetivas em que são submetidos quando se trata do cuidado de seres humanos.¹³

Padovani et al,⁷ segue linha semelhante e também aponta que a prevalência maior de estresse está entre os alunos de cursos da área da saúde. Foram analisados 3.587 (três mil, quinhentos e oitenta e sete) estudantes de cursos dessa área. Ao final da pesquisa foi observado que é necessária uma

atenção especial aos estudantes visto que a maioria dos estudantes se encontra na fase intermediária do estresse e a minoria em fase grave (com quadro de exaustão), alinhando-se aos resultados da presente pesquisa.

A universidade é um momento determinante na vida do acadêmico; é a partir dali que ele define sua profissão e direcionamento para o futuro ao mesmo tempo que lida e se adapta com diversas atividades não planejadas, podendo causar aumento da ansiedade e diversos sintomas psicológicos.¹⁴

Desta forma, os alunos procuram por alternativas de alívio e equilíbrio emocional. Alguns encontram tranquilidade na literatura, outros no esporte, outros acabam desenvolvendo vícios como jogos, álcool e até drogas. Ainda existem aqueles que precisam da ajuda de profissionais médicos ou psicólogos para conseguir enfrentar essa fase, chegando ao ponto de ser necessária a prescrição de medicamentos para lidar com todo o estresse vivenciado.¹⁵

Já Mota et al,¹⁶ em um estudo realizado em um curso de medicina, demonstra que estudantes que se situam entre os primeiros e terceiros anos da graduação são os que apresentam maiores índices nas fases mais intensas e severas do estresse, enquanto estudantes que estavam cursando a metade final do curso apresentaram menores níveis de estresses. Estes resultados estão ligados a mudanças que os acadêmicos enfrentam na adaptação da rotina universitária e também a dificuldade de concluir a grade curricular, visto que os primeiros anos de graduação são materiais básicas, ou seja, que servem de base para outras matérias, e somente do terceiro ano para frente é que de fato se aprende o conteúdo mais específico. Já quando estão nos últimos anos do curso, existe uma euforia, uma ansiedade de chegar ao final da graduação e assim chegar a tão sonhada conquista.

Segundo Kam et al,¹⁷ a respeito do índice de estresse nos estudantes dos primeiros e últimos anos de graduação, apontou que os alunos do primeiro ano de graduação apresentavam os maiores índices de sintomas de estresse intenso e severo. Esses resultados foram relacionados com as mudanças e necessidades de desenvolverem responsabilidades e comprometimentos que nunca haviam precisado. Já nos alunos do último ano de graduação os resultados demonstraram que eles já tinham diagnósticos de depressão e doenças relacionadas ao estresse, visto que tinham preocupações com a autocobrança de aprendizagem de técnicas, abordagem aos pacientes, se sentiam avaliados o tempo todo em campos de estágio e se sentiam angustiados, ansiosos e com medos relacionados a questões sobre como iriam conquistar seu primeiro emprego na área da saúde, ou para aqueles que já atuavam, como seriam promovidos a um cargo maior.

Uma pesquisa¹⁸ realizada com estudantes de graduação demonstrou que os alunos estão preocupados com seu desempenho durante o curso, visto que estão sob avaliação de professores, estão com sobrecarga de matérias, estão disponibilizando seu tempo em estágios com atendimentos ao público, além de se sentirem competindo com o colega para uma futura vaga de emprego.

Ferro et al,¹⁹ demonstrou que os indivíduos inseridos no ambiente universitário estão mais propensos a se envolver com álcool e outras drogas, a fim de conseguirem lidar com todas as mudanças já citadas. As situações estressoras, presentes na vida do aluno, seja por conta do ambiente escolar, seja por conta de estágios, estão diretamente ligadas à sua dificuldade em gerenciar as mudanças que acontecem no decorrer da vida acadêmica.

Também relataram que fazem uso de substâncias ilícitas para lidarem com a pressão que vivem no dia a dia, com a concorrência com os colegas, cobranças de professores, e divisão de tarefas durante seu dia. Foi possível perceber também que a maioria dos alunos, buscam em algum momento da graduação ajuda terapêutica e medicamentosa, pois já se encontram com sintomas que estão diretamente relacionados ao estresse. Foi demonstrado também que o uso de drogas e álcool está diretamente ligado ao fator estresse, pois a maioria, usam destas substancias para conseguir aliviar tensões e aguentar as situações do dia a dia.²⁰

CONCLUSÃO

Concluimos que o ingresso em uma universidade é o início de uma mudança na rotina, do crescimento e amadurecimento de cada aluno. O estresse pode chegar de forma lenta sem ser percebido, mas depois de instalado, deve-se estar atento aos sinais, para encontrar uma forma de redução dos sintomas evitando que esse quadro entre na fase mais intensa e severa do estresse, desenvolvendo doenças, psicológicas ou físicas. Identificou-se que apenas 22% dos estudantes se encontram em equilíbrio, bem estar, físico e emocional, enquanto a maioria 44% estão em fase de resistência, onde há chances de melhoria ou então ao contrário, com a possibilidade de avanço rápido para a fase de esgotamento e exaustão onde já se encontram 26% dos acadêmicos, onde os sintomas são severos, podendo ocorrer comprometimentos físicos.

Sugere-se que a universidade disponibilize programas que possibilitem a redução destes sintomas em seus alunos. Para redução de sinais e sintomas de estresse, poderia ser acrescentado no campus da universidade uma sala de esportes e criação de quadras, para incentivo de práticas esportivas, podendo até criar times entre os cursos para competições entre si ou com outras instituições, com profissionais da área de educação física para auxiliar os anos nestas questões.

Para ajudar os universitários a lidarem com situações estressoras, seria interessante disponibilizar semanalmente profissionais da área de psicologia, de forma que eles possam agendar um horário uma vez por semana. Outra medida que poderia ser realizada, são em relação aos termos utilizados para mensurar o quanto aquele aluno é capaz, provas da universidade poderiam se chamar formulários de avaliação, tirando a pressão, ansiedade e medo do termo “PROVA”, as presenças em eventos e rodas de conversa poderiam ser levada em conta para somatória da nota também, desta forma a instituição

estaria estimulando o aluno a participar de atividades extracurriculares e que irão ajudá-lo na redução dos sintomas de estresse.

Toda sugestão feita acima, é de forma extracurricular, sem que atrapalhe no andamento das aulas, disponibilizando sempre profissionais capacitados para lidar com esse público, além, de criação de horários alternativos para que todos os alunos consigam ter acesso a esses momentos.

REFERÊNCIAS

1. Cerchiari EAN. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários [Tese de Doutorado]. Universidade Estadual de Campinas; 2004.
2. Malagris LEN, Fiorito ACC. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. Revista de Campinas [internet] 2006 [acesso 25 de julho 2020]; 23:4. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2006000400007&lng=pt&nrm=isso.
3. Santos VEP, Radunz V. O estresse de acadêmicas de enfermagem e a segurança do paciente. Revista enfermagem UERJ [internet] 2011 [acesso 25 setembro 2020]; 19(4): 616-620.
4. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo, SHH. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. Revista enfermagem UERJ [internet] 2011 [acesso 25 setembro 2020];19(1): 121-126.
5. Torquato JÁ, Goulart AG, Vicentin P, Correa U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. Revista científica internacional [internet] 2010 [acesso 25 setembro 2020];3(14): 140-154.
6. Brandtner M, Bardagi M. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. Revista Interinstitucional de Psicologia. 2009; 2:81-91.
7. Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF, Cavalcanti HAF, Lameu JN. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 2014; 10:2-10.
8. Lipp MEN, Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. São Paulo: 2.000 - Casa do Psicólogo.
9. Carlotto MS, Nakamura AP, Câmara SG. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. Revista Interinstitucional de Psicologia [Internet]. 2006 [acesso 23 março 2020]; 37:57-62. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5161473>.

10. Vilela SC, Pacheco AE, Carlos ALS. Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem. Revista de enfermagem do centro oeste mineiro [Internet]. 2013 [acesso 23 março 2020]; 3:780-787. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/415>.
11. Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul [Internet]. 2003 [acesso 23 março 2020]; 25:65-74. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082003000400008&script=sci_abstract&tlng=pt.
12. Bublitz S, Freitas EO, Kirchhof RS, Lopes LFD, Guido LA. Estressor entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. Revista de enfermagem UERJ [Internet]. 2012 [acesso 23 janeiro 2021]; 20:739-745. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuernj/article/view/5992>.
13. Teste de Lipp – ISS - Inventário Sintomas de Stress Disponível em: <http://app.calc.med.br/index.pl?form=8471&act=printForm>.
14. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia – Campinas [Internet]. 2020 [Acessado 8 setembro 2021];37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.
15. Lucio SSR, Medeiros LLGS, Barros DR, Ferreira OD, Rivera GA. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. Temas em saúde- FIP. [Internet]. 2019 [acesso 8 de setembro de 2021]; 1(1): 260-274.
16. Mota NIF, Alves ERP, Leite GO, Sousa SMA, Ferreira Filha MO, Dias MD. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. [Internet]. 2016 [Acessado 8 setembro 2021];12(3):163-70. Disponível em: www.eerp.usp.br/resmad.
17. Kam SXL, Toledo ALS, Pacheco CC, Souza GFBS, Santana VLM, Araújo BB, Custódio CRSN. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. Revista Brasileira de Educação Médica [internet]. 2019 [acesso 8 setembro 2021]; 43:1:246-253. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/3Q4H6dQLkXCVwgQqMSZqfmk/abstract/?lang=pt>.
18. Silva LFA, Silva DA. Sintomatologia depressiva em graduandos de Enfermagem no interior de São Paulo: uma abordagem epidemiológica. RSD [Internet]. 2020 [acesso 8 de setembro de 2021];9(8). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6465>.

19. Ferro LRM, Trigo AA, Oliveira AJ, Almeida MAR, Tagava RF, Gaya CM, Rezende MM. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. *Saúde e Pesquisa* [Internet]. 2019 [Acessado 8 setembro 2021]; 12(3): 573-581. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7338/3580>.

APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados

Parte I – Caracterização dos participantes

1. Idade: ____ (anos)
2. Sexo: () Feminino () Masculino
3. Estado civil? () Solteiro (a) () Casado (a) () Divorciado (a)
4. Filhos? () Não () Sim
5. Ocupação diária? () Estuda () Estuda e trabalha

Parte II - Teste de Lipp – ISS – Inventário de Sintomas de Stress

1. Assinale os sintomas que você vivenciou nas últimas 24 (vinte e quatro) horas:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| () Mãos e/ou pés frios | () Nó ou dor de estômago |
| () Aumento de sudorese | () Tensão muscular (dor muscular) |
| () Aperto na mandíbula/ ranger de dente | () Diarreia passageira |
| () Insônia, dificuldade de dormir | () Boca seca |
| () Taquicardia | () Respiração ofegante, entrecortada |
| () Hipertensão súbita e passageira | () Mudança de apetite |
| () Aumento súbito de motivação | () Entusiasmo súbito |
| () Vontade súbita de novos projetos | |

2. Assinale os sintomas que você vivenciou nos últimos 30 (trinta) dias:

- | | |
|---|--|
| () Problemas com a memória, esquecimento | () Mal-estar generalizado, sem causa |
| () Formigamento das extremidades | () Sensação de desgaste físico constante |
| () Mudança de apetite | () Surgimento de problemas dermatológicos |
| () Hipertensão arterial | () Cansaço constante |
| () Gastrite prolongada (queimação, azia) | () Tontura – sensação de estar flutuando |
| () Sensibilidade emotiva excessiva | () Dúvidas quanto a si próprio |
| () Pensamentos sobre um só assunto | () Irritabilidade excessiva |
| () Diminuição da libido (desejo sexual) | |

3. Assinale os sintomas que você vivenciou nos últimos 90 (noventa) dias:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| () Diarreias frequentes | () Dificuldades sexuais |
|--------------------------|--------------------------|

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Formigamento nas extremidades | <input type="checkbox"/> Insônia |
| <input type="checkbox"/> Tiques nervosos | <input type="checkbox"/> Hipertensão arterial confirmada |
| <input type="checkbox"/> Problemas dermatológicos prolongados | <input type="checkbox"/> Mudança extrema de apetite |
| <input type="checkbox"/> Taquicardia | <input type="checkbox"/> Tontura frequente |
| <input type="checkbox"/> Úlcera | <input type="checkbox"/> Impossibilidade de trabalhar |
| <input type="checkbox"/> Pesadelos | <input type="checkbox"/> Sensação de incompetência em toda as áreas |
| <input type="checkbox"/> Vontade de fugir de tudo | <input type="checkbox"/> Apatia, vontade de nada fazer, depressão |
| <input type="checkbox"/> Cansaço excessivo | <input type="checkbox"/> Pensamento constante mesmo assunto |
| <input type="checkbox"/> Irritabilidade sem causa aparente | <input type="checkbox"/> Angústia ou ansiedade diária |
| <input type="checkbox"/> Hipersensibilidade emotiva | <input type="checkbox"/> Perda do senso de humor |

Obrigada pela participação!

ANEXO A - Normas da Revista Ciência e Saúde On-line

Diretrizes para Autores

Os trabalhos devem ser redigidos em português, o uso da forma culta correta é de responsabilidade dos autores. Os nomes dos autores, bem como a filiação institucional de cada um, devem ser inseridos nos campos adequados a serem preenchidos durante a submissão e devem aparecer no arquivo. A Revista Ciência e Saúde on-line sugere que o número máximo de autores por artigo seja 6 (seis). Artigos com número superior a 6 (seis) serão considerados exceções e avaliados pelo Conselho Editorial que poderá solicitar a adequação. **Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética.** O não atendimento de tal proposta pode implicar em recusa de sua publicação. Da mesma forma, o plágio implicará na recusa do trabalho.

Os autores dos artigos aceitos poderão solicitar a tradução do artigo para língua inglesa nos tradutores indicados pela revista e reenviar. Os custos com a tradução serão de responsabilidade dos autores.

O periódico disponibilizará aos leitores o conteúdo digital em ambos os idiomas, português e inglês.

APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Sugere-se um número máximo de 20 páginas, incluindo referências, figuras, tabelas e quadros. Os textos devem ser digitados em Fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento 1,5, justificado, exceto Resumo e Abstract. Devem ser colocadas margens de 2 cm em cada lado.

As Figuras: gráficos, imagens, desenhos e esquemas deverão estar inseridos no texto, apresentar boa qualidade, estar em formato JPEG, com resolução de 300dpi com 15cm x 10cm. O número de figuras deve ser apenas o necessário à compreensão do trabalho. Não serão aceitas imagens digitais artificialmente 'aumentadas' em programas computacionais de edição de imagens. As figuras devem ser numeradas em algarismos arábicos segundo a ordem em que aparecem e suas legendas devem estar logo abaixo.

Tabelas e Quadros: numerados consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçados pelo título. Tabelas e os quadros devem estar inseridos no texto. Não serão admitidas tabelas e 23 quadros inseridos como Figuras.

Títulos de tabelas e quadro e legendas de figuras deverão ser escritos em tamanho 11 e com espaço simples entre linhas.

Citação no texto: deve-se seguir o sistema numérico de citações, em que as referências são numeradas na ordem em que aparecem no texto e citadas através dos seus números sobrescritos (depois de ponto e de vírgula; antes de ponto e vírgula e dois pontos). Citações de mais de uma referência devem obedecer à ordem numérica crescente. Quando no final da frase, os números das referências devem aparecer depois da pontuação. Citações com numerações consecutivas devem ser separadas por hífen (Ex: 3-6); em caso contrário, deve-se utilizar vírgula (Ex: 3,4,9,14). Toda referência deverá ser citada no texto. Exemplos: Conforme definem Villardi et al.¹, a perda óssea alveolar... O uso de implante de carga imediata tem sido discutido por vários autores. ^{1,3,5-8}.

Teses, dissertações e monografias, solicitamos que sejam utilizados apenas documentos dos últimos três anos e quando não houver o respectivo artigo científico publicado em periódico.

Esse tipo de referência deve, obrigatoriamente, apresentar o link que remeta ao cadastro nacional de teses da CAPES e aos bancos locais das universidades que publicam esses documentos no formato PDF.

Grafia de termos científicos, comerciais, unidades de medida e palavras estrangeiras: os termos científicos devem ser grafados por extenso, em vez de seus correspondentes simbólicos abreviados.

Incluem-se nessa categoria os nomes de compostos e elementos químicos e binômios da nomenclatura microbiológica, zoológica e botânica. Os nomes genéricos de produtos devem ser preferidos às suas respectivas marcas comerciais, sempre seguidos, entre parênteses, do nome do fabricante, da cidade e do país em que foi fabricado, separados por vírgula. Para unidades de medida, deve-se utilizar o Sistema Internacional de Unidades. Palavras em outras línguas devem ser evitadas nos textos em português, utilizar preferentemente a sua tradução. Na impossibilidade, os termos estrangeiros devem ser grafados em itálico. Toda abreviatura ou sigla deve ser escrita por extenso na primeira vez em que aparecer no texto.

ESTRUTURA DO ARTIGO

PESQUISAS ORIGINAIS devem ter no máximo 20 páginas com até 40 citações; organizar da seguinte forma:

Título em português: caixa alta, centrado, negrito, conciso, com um máximo de 25 palavras;

Título em inglês (obrigatório): caixa alta, centrado. Versão do título em português;

Autor(es): O(s) nome(s) completo(s) do(s) autor(es) e seus títulos e afiliações à Sociedade ou Instituições. Indicar com asterisco o autor de correspondência. Ao final das afiliações fornecer o e-mail do autor de correspondência.

Resumo: parágrafo único sem deslocamento, fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, contendo entre 150 e 250 palavras. Deve conter a apresentação concisa de cada parte do trabalho, abordando objetivo(s), método, resultados e conclusões. Deve ser escrito sequencialmente, sem subdivisões. Não deve conter símbolos e contrações que não sejam de uso corrente nem fórmulas, equações, diagramas;

Palavras-chave: de 3 a 5 palavras-chave, iniciadas por letra maiúscula, separadas e finalizadas por ponto. Deverá ser consultada a lista de Descritores em Ciências da Saúde- DECS, que pode ser encontrada no endereço eletrônico: <http://decs.bvs.br/>

Abstract (obrigatório): fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, deve ser a tradução literal do resumo.

Keywords: palavras-chave em inglês;

Introdução: deve apresentar o assunto a ser tratado, fornecer ao leitor os antecedentes que justificam o trabalho, incluir informações sobre a natureza e importância do problema, sua relação com outros estudos sobre o mesmo assunto, suas limitações. Essa seção deve representar a essência do pensamento do pesquisador em relação ao assunto estudado e apresentar o que existe de mais significativo na literatura científica. Os objetivos da pesquisa devem figurar como o último parágrafo desse item.

Método: destina-se a expor os meios dos quais o autor se valeu para a execução do trabalho. Pode ser redigido em corpo único ou dividido em subseções. Especificar tipo e origem de produtos e equipamentos utilizados. Citar as fontes que serviram como referência para o método escolhido.

Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética.

Resultados: Nesta seção o autor irá expor o obtido em suas observações. Resultados poderão estar expressos em quadros, tabelas, figuras (gráficos e imagens). Os dados expressos não devem ser repetidos em mais de um tipo de ilustração.

Discussão: O autor, ao tempo que justifica os meios que usou para a obtenção dos resultados, deve

contrastar esses com os constantes da literatura pertinente; estabelecer relações entre causas e efeitos; apontar as generalizações e os princípios básicos, que tenham comprovações nas observações experimentais; esclarecer as exceções, modificações e contradições das hipóteses, teorias e princípios diretamente relacionados com o trabalho realizado; indicar as aplicações teóricas ou práticas dos resultados obtidos, bem como, suas limitações; elaborar, quando possível, uma teoria para explicar certas observações ou resultados obtidos; sugerir, quando for o caso, novas pesquisas, tendo em vista a experiência adquirida no desenvolvimento do trabalho e visando a sua complementação.

Conclusões: Devem ter por base o texto e expressar com lógica e simplicidade o que foi demonstrado com a pesquisa, não se permitindo deduções. Devem responder à proposição.

Agradecimentos (opcionais): O autor deve agradecer às fontes de fomentos e àqueles que contribuíram efetivamente para a realização do trabalho. Agradecimento a suporte técnico deve ser feito em parágrafo separado.

Referências (e não bibliografia): Espaço simples entre linhas e duplo entre uma referência e a próxima. As referências devem ser numeradas na ordem em que aparecem no texto. A lista completa de referências, no final do artigo, deve estar de acordo com o estilo Vancouver (norma completa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK7256/>; norma resumida http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html). Quando a obra tiver até seis autores, todos devem ser citados. Mais de seis autores, indicar os seis primeiros, seguido de et al. Alguns exemplos:

Artigo publicado em periódico:

Lindsey CJ, Almeida ME, Vicari CF, Carvalho C, Yagui A, Freitas AC, et al. Bovine papillomavirus DNA in milk, blood, urine, semen, and spermatozoa of bovine papiloma virus-infected animals. *Genet. Mol. Res.* 2009;8(1):310-8.

Artigo publicado em periódico em formato eletrônico:

Gueiros VA, Borges APB, Silva JCP, Duarte TS, Franco KL. Utilização do adesivo Metil-2-Cianoacrilato e fio de náilon na reparação de feridas cutâneas de cães e gatos [Utilization of the methyl-2-cyanoacrylate adhesive na dthe nylon suture in surgical skin wound sof dogs and cats]. *Ciência Rural* [Internet]. 2001 Apr [citado em 10 Out 2008;31(2):285-9. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782001000200015

Instituição como autor: The Cardiac Society of Australia and New Zealand. Clinical exercise stress testing. Safety and performance guidelines. *Med J Aust.* 1996;164:282-4.

Artigo eletrônico publicado antes da versão impressa: Yu WM, Hawley TS, Hawley RG, Qu CK. Immortalization of yolksac-derived precursor cells. *Blood.* 2002 Nov 15;100(10):3828-31. Epub 2002 Jul 5.

Livro (como um todo):

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. *Medical microbiology.* 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002. Capítulo de livro:

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors. In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors. *The genetic basis of human cancer.* New York: McGraw- Hill; 2002. p. 93-113.

RELATOS DE CASO CLÍNICO

Artigos predominantemente clínicos, de alta relevância e atualidade. Os relatos de caso devem apresentar a seguinte estrutura: título em português; título em inglês; resumo em português; palavras-chave; abstract; keywords; introdução; relato do caso; discussão; conclusão e referências. Não devem exceder 12 páginas, incluídos os quadros, as tabelas e as figuras, com até 30 citações.

ARTIGOS DE REVISÃO

Poderão ser aceitos para submissão, desde que abordem temas de interesse, atualizados. Devem ser elaborados por pesquisadores com experiência no campo em questão ou por especialistas de reconhecido saber. Devem ter até 20 páginas, incluindo resumos, tabelas, quadros, figuras e referências. As tabelas, quadros e figuras limitadas a 06 no conjunto, devem incluir apenas os dados imprescindíveis. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas. As referências bibliográficas devem ser limitadas a 60. Deve-se evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação.

Devem conter: título em português e inglês, autores e afiliações, resumo e abstract (de 150 a 250 palavras), palavras-chave/keywords, introdução, método, resultados e discussão, conclusão, agradecimentos (caso necessário), referências.

EDITORIAIS

Colaborações solicitadas a especialistas de áreas afins, indicados pelo Conselho Editorial, visando analisar um tema de atualidade. Devem conter: Título em português e inglês, Autor, Palavras-chave, Keywords, Texto em português, Referências (quando necessário). Os trabalhos não devem exceder a 2 páginas.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista.
2. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word (DOC ou DOCX).
3. URLs para as referências foram informadas quando possível.
4. O texto do trabalho deve estar conforme as **NORMAS** da revista (em espaço 1,5, fonte 12 Time New Roman), Figuras e Tabelas inseridas no texto (logo após o seu chamamento, Figuras em resolução mínima de 300 DPI). Os trabalhos não devem exceder as 20 páginas em espaço 1,5. É importante ressaltar que pesquisas feitas com seres humanos e animais devem citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética. A falta dessa aprovação impede a publicação do artigo. **ATENÇÃO:** trabalhos fora das Diretrizes para Autores não serão aceitos e serão devolvidos.
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.
6. Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em Assegurando a avaliação pelos pares cega foram seguidas.

Declaração de Direito Autoral

Os autores devem revisar o trabalho antes de enviá-lo, autorizando sua publicação na revista Ciência e Saúde on-line.

Devem declarar que o trabalho, nem outro substancialmente semelhante em conteúdo, já tenha sido publicado ou está sendo considerado para publicação em outro periódico, no formato impresso ou eletrônico, sob sua autoria e conhecimento. O referido trabalho está sendo submetido à avaliação com a atual filiação dos autores. Os autores ainda concordam que os direitos autorais referentes ao trabalho se tornem propriedade exclusiva da revista Ciência e Saúde on-line desde a data de sua submissão. No caso da publicação não ser aceita, a transferência de direitos autorais será automaticamente revogada. Todas as afiliações corporativas ou institucionais e todas as fontes de apoio financeiro ao trabalho estão devidamente reconhecidas.

Por conseguinte, os originais submetidos à publicação, deverão estar acompanhados de Declaração de Direitos Autorais, conforme modelo:

DECLARAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS:

Nós, abaixo assinados, transferimos todos os direitos autorais do artigo intitulado (título) à revista Ciência e Saúde on-line.

Declaramos ainda que o trabalho é original e que não está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico. Certificamos que participamos suficientemente da autoria do manuscrito para tornar pública nossa responsabilidade pelo conteúdo. Assumimos total responsabilidade pelas citações e referências bibliográficas utilizadas no texto, bem como pelos aspectos éticos que envolvem os sujeitos do estudo.

Data:

Assinaturas:

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O (A) Sr. (a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE**. A presente pesquisa tem como objetivo identificar o nível de estresse em acadêmicos da área da saúde de uma universidade do Vale do Paraíba, como também, analisar fatores contribuintes para a elevação do estresse e identificar os sintomas de estresse mais frequentes apresentados. O motivo que nos leva a estudar é compreender os principais fatores que pode desencadear o estresse nos estudantes. Para esta pesquisa adotaremos o procedimento de coleta de dados, através de questionários aplicados para estudantes dos cursos da área da saúde pelo Google Forms. Considera-se que toda pesquisa envolvendo seres humanos envolve risco. Contudo, os riscos são mínimos que podem ser constrangimento ou desconforto em responder algumas das questões. Para minimizar os riscos os participantes poderão deixar de responder as questões quando não se sentirem confortáveis para respondê-las. Como benefício, a pesquisa poderá contribuir de forma a fornecer dados acerca de estresse apresentado pelos acadêmicos, possibilitando minimizar o quadro com subsídio para realização de ações preventivas ou encaminhamento ao atendimento psicológico.

Para participar deste estudo o (a) Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador. Você poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação em qualquer momento da pesquisa. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr.(a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar e terá sua identidade mantida em sigilo. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra lhe será fornecida. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Eu, _____, portador (a) do documento de identidade _____ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar, sem que haja nenhum prejuízo a minha pessoa. Declaro que concordo em participar. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Pindamonhangaba, ____ de _____ de 2021.

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

Profa. Denise Pereira de Lima Carvalho

Telefone: (12) 99168-1764 (inclusive ligações a cobrar).

E-mail: deplima68@gmail.com

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTRESSE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE

Pesquisador: Denise Pereira de Lima Carvalho

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 47003121.2.0000.8116

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSITARIA VIDA CRISTA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.740.310

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa de campo com uma abordagem qualitativa e exploratória, pesquisa essa que será desenvolvida em uma cidade do Vale

do Paraíba no Estado de São Paulo, Brasil. A pesquisa será realizada com 10 (dez) graduandos de cada curso na área da saúde, a saber, os cursos

de Enfermagem, Odontologia, Farmácia, Nutrição e de Fisioterapia, totalizando 50 (cinquenta) graduandos.

Objetivo da Pesquisa:

Identificar o nível de estresse em acadêmicos da área da saúde de uma universidade do Vale do Paraíba.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Endereço: Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 316

Bairro: Centro

CEP: 12.401-010

UF: SP

Município: PINDAMONHANGABA

Telefone: (12)3648-8323

E-mail: cep.pinda@funvic.edu.br

Os riscos são mínimos que podem ser constrangimento ou desconforto em responder algumas das questões. Para minimizar os riscos os

participantes poderão deixar de responder as questões quando não se sentirem confortáveis para responde-las.

Benefícios:

Como benefício, a pesquisa poderá contribuir de forma a fornecer dados acerca de estresse apresentado pelos acadêmicos, possibilitando minimizar o quadro com subsídio para realização de ações preventivas ou encaminhamento ao atendimento psicológico.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de uma pesquisa de campo com uma abordagem qualitativa e exploratória, pesquisa essa que será desenvolvida em uma cidade do Vale

do Paraíba no Estado de São Paulo, Brasil. A pesquisa será realizada com 10 (dez) graduandos de cada curso na área da saúde, a saber, os cursos

de Enfermagem, Odontologia, Farmácia, Nutrição e de Fisioterapia, totalizando 50 (cinquenta) graduandos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Não há carta de autorização da instituição na qual os alunos que serão entrevistados estão matriculados. Nesse caso, seria a pró-reitora acadêmica.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sugestão - inserir carta de autorização da instituição.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1712189.pdf	15/04/2021 20:28:52		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoEstresse.pdf	15/04/2021 20:25:23	Denise Pereira de Lima Carvalho	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderostoestresse.pdf	15/04/2021 20:14:40	Denise Pereira de Lima Carvalho	Aceito

Endereço: Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 316

Bairro: Centro

CEP: 12.401-010

UF: SP

Município: PINDAMONHANGABA

Telefone: (12)3648-8323

E-mail: cep.pinda@funvic.edu.br

FACULDADE DE
PINDAMONHANGAB



TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	05/04/2021 21:32:24	Denise Pereira de Lima Carvalho	Aceito
---	----------	------------------------	---------------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PINDAMONHANGABA, 27 de Maio
de 2021

Assinado por:
Gislene
Ferreira
Coordenadora

Endereço: Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 316

Bairro: Centro

CEP: 12.401-010

UF: SP

Município: PINDAMONHANGABA

Telefone: (12)3648-8323

E-mail: cep.pinda@funvic.edu.br

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização dos autores. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF ao banco de monografias da Biblioteca institucional.

Autores: Daiane Gonçalves da Silva

Karine Cristine Alves Querino

Laura Beatriz Sene de Souza

Denise Pereira de Lima Carvalho

Pindamonhangaba, 30 de novembro de 2021.

