



ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA ABORDAGEM EPIDEMIOLÓGICA
STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS: AN EPIDEMIOLOGICAL APPROACH
ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ENFOQUE EPIDEMIOLÓGICO

Josiane Viana Cardoso¹, Carlos Fabiano Munir Gomes², Ronaldo José Pereira Junior³, Daniel Augusto da Silva⁴

RESUMO

Objetivo: identificar a ocorrência de estresse e as vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas em estudantes universitários. **Método:** trata-se de estudo quantitativo, descritivo, epidemiológico transversal, realizado com 391 estudantes universitários, com aplicação de questionário semiestruturado elaborado pelos autores e a Escala de Estresse Percebido. Realizou-se análise estatística descritiva e inferencial e análise de variância (ANOVA um fator). Os resultados são apresentados em tabelas. **Resultados:** revelou-se a ocorrência de estresse em todos os participantes deste estudo, com média de estresse de 26,18 e moda 28, sendo que 192 (49,1%) estudantes universitários apresentaram escore para nível de estresse acima da média de todos os participantes. Evidenciou-se diferença estatisticamente significativa entre o nível de estresse em relação à cor de pele e ao curso de graduação ($p < 0,05$), de modo que estas variáveis exerceram efeito na média de pontuação para estresse entre os grupos. Por outro lado, evidenciou-se tendência a igualdade de nível de estresse em relação à orientação sexual ($p = 0,858$). **Conclusão:** identificou-se a ocorrência de estresse em todos os participantes, distribuído em níveis de intensidade diferentes. Pode-se afirmar que a vivência do estresse estava relacionada à cor de pele e aos cursos de graduação nos quais os alunos estavam matriculados. **Descritores:** Estudantes; Saúde do estudante; Educação superior; Estresse psicológico; Perfil de saúde; Estudo sobre vulnerabilidade.

ABSTRACT

Objective: to determine the occurrence of stress and sociodemographic and academic vulnerabilities in university students. **Method:** this is a quantitative, descriptive, epidemiological cross-sectional study, conducted with 391 university students, using a semistructured questionnaire prepared by the authors, and the Perceived Stress Scale. Descriptive and inferential statistical analysis and analysis of variance (one-way ANOVA) were performed. Results are presented in tables. **Results:** the occurrence of stress was confirmed in all the participants of the study, with average stress of 26.18 and mode of 28, and 192 (49.1%) students obtained scores for stress level above the average of all the participants. There was a statistically significant difference between stress levels with respect to race and the undergraduate courses ($p < 0.05$). These variables had an effect on the average stress score between groups. On the other hand, there was a tendency towards equal level of stress regarding sexual orientation ($p = 0.858$). **Conclusion:** We confirmed the occurrence of stress in all the participants, distributed in different intensity levels. It can be stated that the experience of stress was related to race and the undergraduate courses in which the students were enrolled. **Descriptors:** Students; Student health; Higher education; Psychological stress; Health profile; Study on vulnerability.

RESUMEN

Objetivo: identificar la incidencia de estrés y vulnerabilidades sociodemográficas y académicas en estudiantes universitarios. **Método:** estudio cuantitativo, descriptivo, epidemiológico transversal, realizado con 391 estudiantes universitarios, utilizando un cuestionario semiestructurado preparado por los autores y la Escala de Estrés Percibido. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos e inferenciales y análisis de varianza (ANOVA unidireccional). Los resultados son presentados en tablas. **Resultados:** la incidencia de estrés se observó en todos los participantes de este estudio, con un estrés medio de 26.18 y modo de 28, y 192 (49.1%) estudiantes obtuvieron un puntaje de nivel de estrés superior al promedio de todos los participantes. Hubo una diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés en relación con la raza y el curso de grado ($p < 0.05$), por lo que estas variables tuvieron un efecto en la puntuación promedio de estrés entre los grupos. Por otro lado, hubo una tendencia hacia el mismo nivel de estrés en relación con la orientación sexual ($p = 0.858$). **Conclusión:** identificamos la incidencia de estrés en todos los participantes, distribuido en diferentes niveles de intensidad. Se puede afirmar que la experiencia del estrés estaba relacionada con la raza y los cursos de grado en el que los estudiantes estaban matriculados. **Descriptores:** Estudiantes; Salud estudiantil; Educación universitaria; Estrés psicológico; Perfil de salud; Estudio sobre vulnerabilidad.

^{1,2,3,4}Fundação Educacional do Município de Assis/FEMA. Assis (SP), Brasil.  <https://orcid.org/0000-0001-8259-1673>  <https://orcid.org/0000-0003-4386-4290>  <https://orcid.org/0000-0002-1106-905x>  <https://orcid.org/0000-0002-2716-6700>

Artigo extraído de Programa de Iniciação Científica intitulado: Estresse, estressores e coping em estudantes universitários. Fundação Educacional do Município de Assis, 2017.

Como citar este artigo

Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. Rev enferm UFPE on line. 2019;13:e241547 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>

INTRODUÇÃO

Pode-se observar que a prevalência do estresse é alta a nível mundial, independente de sexo, idade, classe social e ocupação, situação que tem levado a necessidade de medidas preventivas para redução desta situação e dos efeitos atrelados a ela.¹

Define-se estresse como uma reação do organismo que ocorre frente à situação que exija o máximo de esforço, além do que o mesmo pode aguentar, ou seja, além do seu limite e estratégias de coping mal-empregadas, podem culminar em agravamento da situação. Sendo que o estresse pode dificultar a sensação de bem-estar, qualidade de vida do ser humano e saúde.²

Explana-se que a causa do estresse por estar ligada a múltiplos acontecimentos, fatores ou estímulos, provenientes de ordem fisiológica ou psicológica, e recebem o nome de estressores, que atuarão de diferentes modos em cada indivíduo, devido características internas e/ou externas específicas de cada um. Influencia-se todas as regiões do corpo pelos acontecimentos na mente do indivíduo, e, o estresse exerce efeito sobre a mente de forma grande, o que, consequentemente, resulta em efeito significativo na saúde e bem-estar.³

Entende-se que o estresse fisiológico é uma adaptação normal, contudo, quando a resposta é patológica, em indivíduo mal adaptado, registra-se uma disfunção, que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves, mas, no mínimo agrava as já existentes e pode desencadear aquelas para as quais a pessoa é geneticamente predisposta.²

Apresenta-se o estresse em quatro fases, conforme o modelo quadrifásico proposto por Lipp: alarme/alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Caracteriza-se a primeira fase pela produção de adrenalina, e inicia-se a reação de luta ou fuga, com sinais e sintomas que incluem dificuldade em dormir de forma muito acentuada em consequência do aumento da adrenalina presente na corrente sanguínea, aumento da libido, grande produtividade e criatividade no trabalho, tensão muscular, taquicardia, sudorese, anorexia, tensão mandibular, dispneia, euforia, irritabilidade.³⁻⁶

Segue-se a próxima fase, a fase de resistência, na qual o indivíduo ainda se encontra exposto ao agente estressor, porém, já foram mobilizadas reservas fisiológicas para propiciar o aumento à resistência ao estresse, com sinais e sintomas que compreendem diminuição da libido, produtividade e criatividade voltam ao nível usual, porém com dificuldades para novas ideias, cansaço sem relação com tempo de sono e repouso, excesso de preocupação e exteriorização desta preocupação relacionada a fonte de seu estresse.³⁻⁶

Caracteriza-se a fase de quase-exaustão, a próxima fase, por insônia, perda acentuada da

libido, queda drástica da criatividade e produtividade no trabalho, cansaço atrelado sensação de desgaste físico, perda de memória, surgimento de doenças, problemas ginecológicos, ansiedade diária, perda do desejo de socialização, desinteresse pela vida.³⁻⁶

Descreve-se a quarta e última fase como fase de exaustão, caracterizada por sensação de consumo total da energia do indivíduo, com necessidade de intervenção externa para reposição de fontes de energia adaptativa, como os medicamentos. Cita-se que os sinais e sintomas são a insônia, diminuição do tempo de sono e repouso, quase inexistência da libido, perda de interesse pelo trabalho, desgaste e cansaço intenso, inexistência de socialização, perda do senso de humor, apatia, desejo de morte, surgimento de doenças graves como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, infarto, entre outras, e até a morte.³⁻⁶

Salienta-se que as mudanças no estilo de vida das pessoas estão deixando-as debilitadas e, com isso, vulneráveis ao estresse, que tem assumido o status de doença.⁷⁻⁸

Identifica-se, no Brasil, aumento da ocorrência de estresse, produto do déficit de conhecimento, observado na grande maioria das pessoas, sobre como lidar com suas fontes de tensão. Torna-se o estresse um problema de saúde muito comum.⁹

Compreende-se um momento de grande mudança de vida, que pode ter implicações para a saúde física e mental compreende a transição para a universidade. Faz-se imperiosa a resolução de problemas no ambiente acadêmico. Deve-se relatar que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias, assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento e ser a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes.¹⁰⁻¹³

Justifica-se a realização deste estudo pelo fato de os autores compreenderem a importância entre corpo e mente, influenciando no aprendizado do estudante, sendo que este apresentará dificuldades na evolução do seu aprendizado, vivenciando fatores estressantes em sua rotina, podendo, até mesmo, que um dos principais fatores estressantes ocorram dentro da própria instituição de ensino.

Parte-se do princípio que atualmente muitos estudantes do ensino superior possuem jornadas extensas e cansativas, devido ao fato de que em sua maioria os mesmos trabalham, estudam e possuem afazeres pessoais, assim desencadeando problemas relacionados ao estresse, tais como irritação, impaciência, desmotivação, queda de produtividade, entre outros, sendo que, diante

Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, *et al*

disto, muitos reagem de certa maneira para a solução do mesmo, buscando em meios como alimentação, tabagismo, cafeína, ou até mesmo a desistência do curso.

OBJETIVO

- Identificar a ocorrência de estresse e as vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas em estudantes universitários.

MÉTODO

Trata-se de estudo quantitativo, descritivo, epidemiológico transversal, com 391 estudantes universitários, matriculados em uma instituição de ensino superior no centro-oeste paulista.

Optou-se por um modelo de amostragem probabilística aleatória estratificada proporcional, para que houvesse representantes de todos os cursos de graduação oferecidos pela instituição. A população de estudantes universitários regularmente matriculados na instituição de ensino em 2017 era de 2.164, sendo que a amostra calculada com grau de confiança de 95%, e margem de erro de 5% foi de 326 participantes. Participaram 391 estudantes universitários, que compuseram a amostra final. Os critérios de inclusão compreenderam estar presente na sala de aula no dia elegido para coleta dos dados e consentir com a participação voluntária.

Aplicou-se, para a coleta de dados, um questionário semiestruturado, elaborado pelos autores, para caracterização dos participantes quando as variáveis sociodemográficas e aplicação da Escala de Estresse Percebido, composta por 14 perguntas com respostas em escala tipo Likert de cinco pontos e escore final que possibilita pontuação entre 0 e 56 pontos.¹⁴ Os participantes deste estudo dedicaram, em média, quinze minutos para responder aos questionários.

Realizou-se a coleta de dados no decorrer do 3º trimestre de 2017, em salas de aula ou espaços internos da instituição, que proporcionassem privacidade para o desenvolvimento da mesma. Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido,

Estresse em estudantes universitários: uma abordagem...

concordando a participação e, após, responderam os instrumentos respectivos a esta pesquisa, de acordo com a legislação específica para pesquisas com seres humanos.¹⁵

Analizou-se os dados com uso de análise estatística descritiva e análise inferencial ANOVA um fator, tendo como variável dependente o escore de estresse obtido por meio da Escala de Estresse Percebido, e como preditores as variáveis sociodemográficas e acadêmicas. Realizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov ($p=0,180$), não sendo rejeitada a hipótese nula, de modo que os dados da variável estudada se originam de uma distribuição normal. O nível de significância adotado para as análises deste estudo foi de $p < 0,05$.

Submeteu-se a pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Amaral Carvalho, mediante CAAE nº 66222117.9.0000.5402, com parecer favorável número 2.043.482, de 03 de maio de 2017.

RESULTADOS

Obteve-se a participação de 391 estudantes universitários, que apresentaram média geral de pontuações na Escala de Estresse Percebido igual a 26,18 e moda 28, cabendo ressaltar que a possibilidade de pontuação conforme o este instrumento varia de zero a 56 pontos, o que, por sua vez, possibilita a afirmação de que todos os participantes revelaram a vivência do estresse, em diferentes níveis de intensidade.

Caracteriza-se os participantes, em sua maioria, do sexo feminino, com faixa etária entre 17 e 26 anos, heterossexuais, com cor de pele branca, solteiros e sem filhos (Tabela 1).

Tabela 1. Associação entre as variáveis sociodemográficas e o rastreamento para estresse percebido em estudantes universitários. Assis (SP), Brasil, 2019.

Variáveis	n (%)	ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO				P-VALOR*
		VARIAÇÃO	MÉDIA	MEDIANA	MODA	
Sexo						0,063
Feminino	233 (59,6)	3 - 48	26,91	27	28	
Masculino	158 (40,4)	3 - 54	25,12	26	28	
Faixa etária						0,365
17 a 26 anos	318 (81,3)	3 - 54	26,25	26	28	
27 a 36 anos	44 (11,5)	7 - 45	27,16	28	28	
37 a 46 anos	13 (3,1)	18 - 37	25,85	28	28	
47 a 58 anos	16 (4,1)	4 - 32	22,38	25,5	14	
Orientação sexual						0,858
Heterossexual	362 (92,6)	3 - 54	26,20	26	28	
Homossexual	19 (4,9)	12 - 41	26,68	26	24	
Bissexual	10 (2,6)	3 - 48	24,70	28,5	3	
Cor de pele						0,028
Branca	314 (80,3)	3 - 50	26,56	28	28	
Parda	59 (15,1)	3 - 54	24,56	24	19	
Preta	13 (3,3)	3 - 40	25,23	27	28	
Amarela	4 (1,0)	13 - 21	18,25	19,5	21	
Indígena	1 (0,3)	48	48,00	48	48	
Estado civil						0,197
Solteiro	344 (88,0)	3 - 54	26,27	26	28	
Casado	25 (6,4)	14 - 45	26,40	28	28	
União estável	15 (3,8)	10 - 38	26,13	26	28	
Divorciado	6 (1,5)	18 - 32	24,00	21,5	32	
Viúvo	1 (0,3)	4	4,00	4	4	
Filhos						0,565
Não	350 (89,5)	3 - 54	26,28	26	28	
Sim	41 (10,5)	4 - 43	25,39	28	28	

*ANOVA um fator

Aceita-se a hipótese alternativa, de maneira que o estresse está associado a cor de pele ($p<0,05$), enquanto que aceita-se a hipótese nula para as demais variáveis sociodemográficas. Contudo, ressalta-se que há proximidade estatística para associação entre o estresse e o sexo ($p=0,063$). Ainda, dentre as variáveis, é possível observar que há tendência a igualdade de

nível de estresse em relação a orientação sexual ($p=0,858$).

Analisa-se também o nível de estresse relacionado as variáveis acadêmicas. Nessa análise, conclui-se que a vivência do estresse está relacionada ao curso de graduação no qual o aluno está matriculado ($p<0,001$) (Tabela 2).

Tabela 2. Associação entre as variáveis acadêmicas e o rastreamento para estresse percebido em estudantes universitários. Assis (SP), Brasil, 2019.

Variáveis	n (%)	ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO				P-VALOR*
		VARIAÇÃO	MÉDIA	MEDIANA	MODA	
Curso						< 0,001
Direito	169 (43,2)	4 - 54	26,25	27	28	
Administração	43 (11,0)	10 - 45	30,40	28	28	
C. Computação	34 (8,7)	3 - 41	23,35	22	26	
Enfermagem	32 (8,2)	7 - 36	24,09	26	29	
P. Propaganda	28 (7,2)	3 - 41	24,11	23,5	26	
A. Sistemas	28 (7,2)	17 - 43	31,18	28	28	
Química	27 (6,9)	3 - 41	23,11	21	21	
Medicina	20 (5,1)	10 - 41	27,00	30	32	
Fotografia	10 (2,6)	3 - 37	21,80	21	19	
Turno						0,734
Noturno	297 (76,0)	3 - 54	25,98	26	28	
Matutino	74 (18,9)	7 - 45	26,80	28	28	
Integral	20 (5,1)	10 - 41	27,00	30	32	

*ANOVA um fator

DISCUSSÃO

Introduz-se o conceito de estresse com uma dimensão biológica, sendo considerado uma resposta a determinado agente estressor que causa vários distúrbios, como cansaço, esgotamento, úlceras e perda de sono, entre inúmeras outras situações sintomáticas.¹⁶

Nota-se a prevalência de estresse em acadêmicos e estudos revelam que este fato pode estar relacionado a inúmeros fatores, relacionados a um mundo novo, desconhecido, como as atividades obrigatórias, carga horário de trabalho, cuidados com os familiares e o lar.¹⁷⁻¹⁸

Compreende-se que as predominâncias de participantes do sexo feminino, solteiros e sem filhos são semelhantes a estudos publicados, que

Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, *et al*

apresentam essa mesma característica entre os participantes universitários.^{17,19}

Constata-se que, mesmo não havendo significância estatística, a média de pontuação para o estresse foi maior entre estudantes do sexo feminino, quando comparados aos estudantes do sexo masculino. Essa é uma situação que pode ser observada em diversos países do mundo, sendo que, podem ser apresentados diversos fatores de risco para a ocorrência do estresse em mulheres, conforme as características regionais.²⁰

Cita-se a conquista do espaço, no mercado de trabalho, entre as mulheres, atrelado a manutenção de um modelo antigo familiar, onde permanece responsável pelos afazeres domésticos, cria uma situação de jornada tripla feminina, que é composta pelo trabalho, pelo estudo e pelos filhos, situação essa que se torna fator que dificulta o desempenho produtivo da mulher, em outras palavras, essa situação pode ser traduzida como um fator de estresse.¹⁹

Percebe-se, por outro lado, que a maior ocorrência de estresse entre as mulheres, quando comparadas aos homens, pode compreender o fato de serem mais susceptíveis que os homens, e por serem mais espontâneas em admitir o estresse ou o fato de sofrerem mais estresses que os homens regionais.²⁰

Realiza-se considerações importantes quanto a relação das variáveis idade, estado civil, orientação sexual e número de filhos com o estresse em universitários. Mesmo que não tenham apresentado significância estatística, não se pode esconder a ocorrência do estresse em todas essas situações.

Verifica-se que a instabilidade emocional pode ocorrer em consonância a estes fatores, que são integradores da vivência dos acadêmicos, já que o ingresso na Universidade coincide com um importante período de transição, da adolescência para a vida adulta e, esta é a fase que comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho.^{12,21-22}

Observa-se que a cor de pele e o estresse obteve significância estatística quanto a sua associação. Uma revisão sistemática, publicada em 2017, buscou entender a associação, no contexto brasileiro, entre cor de pele e saúde mental. Em pessoas não brancas notou-se prevalência de transtornos mentais, contudo, houveram dificuldades para o alcance dos objetivos, dificuldades essas relacionadas aos transtornos mentais estudados e as diferentes formas de categorizar a cor de pele, não padronizadas conforme o Censo.²³

Obeve-se que, na análise da relação do estresse e o curso de graduação, significância estatística ($p < 0,001$). Alunos matriculados nos

Estresse em estudantes universitários: uma abordagem...

cursos de Análise de Sistemas, Administração e Medicina, foram os que apresentaram maior média de estresse. E, na análise por turno de estudos, alunos de período integral são os com maior média de estresse.

Destaca-se que o estresse está presente em alunos de todos os cursos, e que há estudantes universitários com pontuação maior que a média geral em todos. Existem pesquisas que demonstram esse cenário de estresse em estudantes universitários, e que apontam a necessidade de criação de uma política institucional que vise tratar precocemente a saúde psíquica, com foco na prevenção de agravos à saúde dos indivíduos.²⁴

Descreve-se a vida universitária como um dos melhores e mais marcantes períodos de vida pautada por um processo de transição e adaptação de maior liberdade, responsabilidade na tomada de decisões e fomento de relações interpessoais, de modo que podem prejudicar o funcionamento acadêmico e social. Portanto, este processo também é marcado por uma série de exigências e necessidade de desenvolvimento de estratégias que permitam fazer face às dificuldades emergentes.²⁵⁻²⁶

Elucida-se que este estudo apresentou limitações, consequências de recorte metodológico de dada realidade e não do todo, no sentido de melhor compreendê-lo em cada região brasileira, porém, é importante considerar o fato exposto, pois outras pesquisas realizadas têm evidenciado cenário semelhante frente a situação aqui exposta.

CONCLUSÃO

Conclui-se que estudantes universitários vivenciam o estresse, e que esta vivência é apresentada de variadas intensidades. Neste estudo, os participantes obtiveram média de 26,18, com variação de 3 a 54. Como significância estatística, destaca-se as variáveis cor de pele e curso de graduação.

Reafirma-se que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos.

Enfatiza-se a necessidade de criação de políticas públicas locais por parte das instituições de ensino superior, que resguardecam a saúde psíquica dos alunos, pois, é comprovado que existe o estresse no ambiente acadêmico e que, se não for tratado, existe o risco de agravamento da situação e de surgimento de outras patologias, decorrentes do estresse vivenciado.

FINANCIAMENTO

Fundação Educacional do Município de Assis.
Programa de Iniciação Científica.

REFERÊNCIAS

1. Lipp MEN, Costa KRSN, Nunes VO. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de polícias: sintomas mais frequentes. *Rev. Psicol., Organ. Trab.* 2017;17(1):46-53. DOI: [10.17652/rpot/2017.1.12490](https://doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490)
2. Selye H. A syndrome produced by diverse noxious agents. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci.* 1998;10(2):230-31. DOI: [10.1176/jnp.10.2.230a](https://doi.org/10.1176/jnp.10.2.230a)
3. Gomes AS, Silva GV, Aranzate RR. A evolução do estresse e a fase de quase-exaustão como fator desencadeador da depressão. *Revista Dissertar.* 2018;30(1):131-52. DOI: [10.24119/16760867ed114236](https://doi.org/10.24119/16760867ed114236)
4. Chaves LB, Souza TF, Silva MVC, Oliveira CF, Lipp MEN, Pinto ML. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.* 2016;12(1):20-6. DOI: [10.5935/1808-5687.20160004](https://doi.org/10.5935/1808-5687.20160004)
5. Gomes CM, Capellari C, Pereira DSG, Volkart PR, Moraes AP, Jardim V, et al. Stress and cardiovascular risk: multi-professional intervention in health education. *Rev Bras Enferm.* 2016;69(2):329-36. DOI: [10.1590/0034-7167.2016690219j](https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219j)
6. Geremias LM, Evangelista LF, Silva RC, Furtado DS, Silveira-Monteiro CA, Freitas CF. Prevalência do diabetes mellitus associado ao estresse ocupacional em trabalhadores bancários, Minas Gerais, Brasil. *Rev Cuid.* 2017;8(3):1863-74. DOI: [10.15649/cuidarte.v8i3.442](https://doi.org/10.15649/cuidarte.v8i3.442)
7. Cesário VAC, Leal MCC, Marques APO, Claudino KA. Estresse e qualidade de vida do cuidador familiar de idoso portador da doença de Alzheimer. *Saúde Debate (Online).* 2017;41(112):171-82. DOI: [10.1590/0103-1104201711214](https://doi.org/10.1590/0103-1104201711214)
8. Koteckewis K, Ribeiro RP, Ribeiro BGA, Martins JT. Enfermedades crónicas no transmisibles y el estrés de los trabajadores de enfermería de unidades quirúrgicas. *Enferm. glob.* 2017;16(2):295-14. DOI: [10.6018/eglobal.16.2.252581](https://doi.org/10.6018/eglobal.16.2.252581)
9. Preto VA, Garcia VP, Araujo LG, Flauzino MM, Teixeira CC, Parmegiane RS, et al. Percepção de estresse nos acadêmicos de enfermagem. *Rev enferm UFPE on line.* 2018;12(3):708-15. DOI: [10.5205/1981-8963-v12i3a231389p708-715-2018](https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i3a231389p708-715-2018)
10. Lovell GP, Nash K, Sharman R, Lane BR. A cross-sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health-behavior participation in Australian university students. *Nurs Health Sci.* 2015;17(1):134-42. DOI: [10.1111/nhs.12147](https://doi.org/10.1111/nhs.12147)
11. Gouveia MTO, Santana HS, Santos AMR, Costa GR, Fernandes MA. Quality of life and welfare of nursing university students: integrative review. *Rev Enferm UFPI.* 2017;6(3):72-8. DOI: [10.26694/reufpi.v6i3.6074](https://doi.org/10.26694/reufpi.v6i3.6074)
12. Silva DA. A autoestima e o comportamento suicida em estudantes universitários: uma revisão da literatura. *Rev. Eletrônica Acervo Saúde.* 2019;23:e422. DOI: [10.25248/reas.e422.2019](https://doi.org/10.25248/reas.e422.2019)
13. Yosetake A, Camargo I, Luchesi L., Gherardi-Donato E, Teixeira C. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Online).* 2019;14(2):117-24. DOI: [10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336](https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336)
14. Luft CDB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Rev Saúde Pública.* 2007;41(4):606-15. DOI: [10.1590/S0034-89102007000400015](https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015)
15. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012. *Diário Oficial da União* 2013; 13 jun.
16. Zhang Y, Peters A, Chen G. Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *Int J Nurs Educ Scholarsh.* 2018;15(1):1-9. DOI: [10.1515/ijnes-2017-0020](https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020)
17. Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, Pessoa VLMP, Moreira TMM. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm.* 2017;30(2):190-6. DOI: [10.1590/1982-0194201700029](https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029)
18. Nogueira-Martins LA, Nogueira-Martins MCF. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Rev Psi Divers Saúde.* 2018;7(3):334-7 DOI: [10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086](https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086)
19. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord.* 2015;173:90-6. DOI: [10.1016/j.jad.2014.10.054](https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054)
20. Hersi L, Tesfay K, Gesesew H, Krah W, Ereg D, Tesfaye M. Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. *Int J Ment Health Syst.* 2017;11(39):1-8. DOI: [10.1186/s13033-017-0146-2](https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2)
21. Faro A. Estresse e distresse: estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). *Temas psicol.* 2015;23(2):341-54. DOI: [10.9788/TP2015.2-08](https://doi.org/10.9788/TP2015.2-08)
22. Silva DA, Marcolan JF. Unemployment and psychological distress in nurses. *Rev. Bras. Enferm. (Online).* 2015;68(5):493-500. DOI: [10.1590/0034-7167.2015680502i](https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680502i)

23. Smolen JR, Araújo EM. Raça/cor da pele e transtornos mentais no Brasil: uma revisão sistemática. *Ciênc. saúde colet.* 2017;22(12):4021-30. DOI: [10.1590/1413-812320172212.19782016](https://doi.org/10.1590/1413-812320172212.19782016)
24. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Romaschewski-Barlem JG, Figueira ABF, Lunardi VLL. Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Rev. Bras. Enferm.* (Online). 2015;68(5):783-90. DOI: [10.1590/0034-7167.2015680503i](https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i)
25. Rodrigues PFS, Salvador ACF, Lourenço IC, Santos LR. Padrões de consumo de álcool em estudantes da Universidade de Aveiro: Relação com comportamentos de risco e stress. *Aná. Psicológica* (Online). 2014;32(4):453-66. DOI: [10.14417/ap.32.3.789](https://doi.org/10.14417/ap.32.3.789)
26. Dutra DL, Rosique AA, Dutra AL, Candido SS, Bachur CK. Avaliação da fase de estresse em estudantes da área da saúde. *Estudos.* 2018;45:21-15. DOI: [10.18224/evs.v45i1.5505](https://doi.org/10.18224/evs.v45i1.5505)

Correspondência

Daniel Augusto da Silva

E-mail: daniel.augustoo@live.com

Submissão: 18/06/2019

Aceito: 27/08/2019

Copyright© 2019 Revista de Enfermagem UFPE on line/REUOL.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Atribuição CC BY 4.0 [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), a qual permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.