

Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental

Psychological stress in students from undergraduate courses in health professions: contribution to promote mental health

Karolina Murakami¹, Maria Paula Panúncio-Pinto², Jair Lício Ferreira dos Santos³,
Luiz Ernesto de Almeida Troncon⁴

Murakami K, Panúncio-Pinto MP, Santos JLF, Troncon LEA. Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental / *Psychological stress in students from undergraduate courses in health professions: contribution to promote mental health*. Rev Med (São Paulo). 2019 mar.-abr.;98(2):108-13.

RESUMO: O objetivo deste estudo foi detectar a presença de estresse psicológico e sintomas associados entre estudantes de diferentes cursos de graduação da área da saúde de uma mesma instituição pública. Foi um estudo tipo corte transversal empregando questionário estruturado e inventário psicométrico. Participaram 102 estudantes de Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional, distribuídos por curso e suas etapas (inicial, intermediária e final) proporcionalmente ao número de matriculados. Os participantes responderam a um questionário de caracterização social e demográfica e se submeteram a instrumento validado de detecção de estresse e seus sintomas em adultos. A análise estatística das diferenças entre as proporções de estudantes com e sem estresse foi feita por meio do teste de Fisher ($p \leq 0,05$). O estresse foi detectado em 71 (70%) dos 102 estudantes, em proporções por curso variando entre 61% (Fisioterapia) a 88% (Terapia Ocupacional). Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os cursos quanto a essas proporções. Não houve também diferenças entre as etapas dos cursos, com frequências variando entre 23% (início e meio) e 26% (final). Não houve diferença significativa entre as proporções de mulheres (75%) e homens (63%) com estresse. Dentre os estudantes com estresse, 57 (80%) apresentavam sintomas psicológicos, 11 (15%) apresentavam sintomas físicos e outros

11 (15%) tinham sintomas físicos e psicológicos. Estes resultados permitem concluir que proporções elevadas dos estudantes das várias etapas de diferentes cursos de graduação da área da saúde de uma mesma instituição pública apresentam estresse, frequentemente associado à presença de sintomas psicológicos e físicos. Esses dados também indicam que a presença de estresse independe da natureza do curso na área da saúde. Estes achados reforçam a necessidade de aumentar o conhecimento sobre esse fenômeno, o que permitirá planejamento mais adequado e maior eficácia de medidas institucionais de promoção da saúde mental dos estudantes.

Descritores: Estresse psicológico; Saúde mental; Promoção da saúde; Educação em saúde; Estudantes de ciências da saúde.

ABSTRACT: This study aimed at detecting the presence of psychological stress and associated symptoms among students of different undergraduate courses in the health area of the same public institution. This was a cross-sectional study carried out with a structured questionnaire and a psychometric inventory. Participants included 102 students from Physiotherapy, Speech Therapy, Medicine, Nutrition and Occupational Therapy courses, distributed by course at their various stages (initial,

This work was carried out at Ribeirão Preto Medical School, University of São Paulo, and has not yet been published in any publication or scientific event.

1. Psicóloga do Centro de Apoio Educacional e Psicológico da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Mestranda do Programa de Clínica Médica da FMRP-USP. ORCID: <https://orcid.org/0000.0002.9648.1712>. email: karolina.murakami@usp.br.
2. Professora Doutora do Departamento de Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3782-3655>. Email: mapaula@fmrp.usp.br.
3. Professor Titular do Departamento de Medicina Social da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7367-4418>. E-mail: jairlfs@fmrp.usp.br.
4. Professor Titular do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8599-2410>. Email: ledatron@fmrp.usp.br.

Autor para correspondência: Maria Paula Panúncio-Pinto, Departamento de Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Avenida Bandeirantes, 3900 Bairro Monte Alegre, Ribeirão Preto, SP, Brasil. CEP: 14048-900. Email: mapaula@fmrp.usp.br.

intermediate and final) in proportion to the number of students enrolled. All participants answered a questionnaire of social and demographic characterization and underwent a validated instrument for detection of stress and its symptoms in adults. Statistical analysis of the differences between the proportions of students with and without stress was carried out using Fisher's test ($p \leq 0.05$). Among the 102 students, the presence of stress was detected in 71 (70%), ranging from 61% (Physiotherapy) to 88% (Occupational Therapy). There were no statistically significant differences between courses. There were also no differences between the different stages of the courses, which varied between 23% (beginning and intermediate) and 26% (final). There was no statistically significant difference between the proportions of women (75%) and men (63%) with stress. Among the students

INTRODUÇÃO

O estresse pode ser definido como um processo complexo que se estabelece como resultado da interação entre situações ou acontecimentos perturbadores e as reações do organismo¹. Este processo é também considerado como parte de uma síndrome de adaptação geral do indivíduo diante da presença de um estímulo agressor, podendo ocasionar diferentes tipos de reações, como fuga ou enfrentamento². O estresse se caracteriza como uma condição de tensão envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, que é capaz de desencadear desequilíbrio nas funções corporais, diminuição da imunidade e propensão ao surgimento de doenças³. Segundo Selye², o estresse é composto por três fases: alerta, resistência e exaustão. Lipp³ sugere a inclusão da fase de "quase exaustão", intermediária entre a fase de resistência e a de exaustão, propondo assim um modelo quadrifásico do estresse.

Os sintomas do estresse são diversos, dependendo da fase em que se encontra. Na fase de alerta, considerada por muitos como positiva, há um aumento da produtividade, aliado a um estado de prontidão e plenitude. A fase de resistência decorre da permanência do agente estressor ou do aumento da sua intensidade, requerendo do organismo uma resposta adaptativa para manter a homeostase interna. Se os estressores persistirem, há quebra na resistência, levando a fase de "quase exaustão". Nessa fase, pode se iniciar o processo de adoecimento, o estado de tensão é elevado e de difícil controle, ocorrendo depreciação da capacidade física e emocional. Se não houver alívio dos sintomas pelo uso de estratégias de enfrentamento, o estresse atinge sua fase final, a de exaustão. Nesta fase, há impossibilidade do corpo em reagir ao estressor, o que pode levar o organismo ao esgotamento físico e psicológico^{3,4}.

O estresse e a vida acadêmica

A literatura aponta que o estresse pode gerar consequências negativas aos estudantes universitários, como o surgimento de transtornos de ansiedade e de

with stress, 57 (80%) presented psychological symptoms, 11 (15%) had physical symptoms and 11 (15%) showed physical and psychological symptoms concomitantly. We conclude that relatively high proportions of the students at the various stages of different undergraduate courses in the health area of the same public institution present stress, and this is often associated with psychological and physical symptoms. Data indicate that in the health sciences area, the presence of stress is independent of the nature of the course. These findings reinforce the need to increase knowledge about this phenomenon, which will allow more adequate planning and greater effectiveness of institutional measures for mental health promotion.

Keywords: Psychological stress; Mental health; Health promotion; Health education; Students, health occupations.

humor⁵⁻¹¹. Elevados níveis de estresse estão relacionados ao abuso de drogas, dificuldade de relacionamentos interpessoais, depressão e suicídio nesta população¹².

Cada vez mais os estudantes têm acesso ao Ensino Superior. As exigências dessa etapa da vida, especialmente para os graduandos da área da saúde, demandam o ajuste a mudanças de rotina de vida e estudos, a separação do ambiente familiar e estabelecimento de novos vínculos interpessoais, além do contato com adoecimento, dor e sofrimento, tornando-os uma população vulnerável ao estresse. Durante sua formação, estes estudantes tornam-se cuidadores precoces, além de detentores de sofrimento e expectativas de familiares e pacientes^{13,14}.

O estresse pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante da área da saúde, diminuindo sua atenção e concentração, afetando suas habilidades de tomar decisões, prejudicando o estabelecimento de uma relação efetiva com o paciente¹⁵. Pesquisas com estudantes de Medicina apontam que o estresse nessa população é motivo de preocupação, pois a logo prazo pode constituir um problema de saúde pública, uma vez que, ao prejudicar a educação dos futuros médicos, acarretará malefícios que recairão também sobre os usuários^{13,16}.

Embora existam vários estudos no Brasil e em outros países indicando níveis consideráveis de estresse em estudantes de Medicina^{6,9,12,16,17,20-23} e de outros cursos da área da saúde^{5,7,8,10,14,15,18,19,24,25}, são escassas as investigações feitas ao mesmo tempo nos diferentes cursos de uma mesma instituição. Essas informações são importantes para abordar adequadamente esse potencial problema que afeta a qualidade de vida e a saúde dos estudantes, incluindo o planejamento de intervenções visando especificamente a promoção de saúde mental. Assim sendo, o objetivo deste estudo foi detectar a presença de estresse entre os graduandos de diferentes cursos da área da saúde de uma mesma Instituição de Ensino Superior (IES), em diferentes etapas de sua formação, de modo a estabelecer perspectivas de mediação em promoção de saúde, visando apoiar os

estudantes no enfrentamento das dificuldades emocionais encontradas ao longo de sua vida acadêmica de maneira mais adaptativa e funcional.

CASUÍSTICA E MÉTODOS

Desenho do estudo

Este foi um estudo do tipo corte transversal desenvolvido por meio de questionário e inventário psicométrico, realizado ao longo de um semestre. Teve como sujeitos estudantes de cinco cursos de graduação da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - FMRP, IES ligada à Universidade de São Paulo, uma universidade pública mantida pelo Estado de São Paulo.

Considerações éticas

O projeto do estudo foi elaborado segundo as normas éticas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde²⁶ (Resolução CNS 510/2016) e foi inicialmente submetido à apreciação da Comissão de Graduação da FMRP, sendo aprovado. Após a aprovação por esse colegiado, foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, sendo também aprovado (Parecer número:

2.204.637).

A participação dos estudantes no estudo foi voluntária, antes da aplicação dos instrumentos foram informados sobre a natureza da pesquisa e os seus métodos e, após eventual esclarecimento de dúvidas dos participantes, antes da aplicação dos instrumentos, foram solicitados a assinar duas vias do Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido.

Participantes

A amostra foi constituída por 102 estudantes de cinco cursos de graduação da IES (Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Metabolismo e Terapia Ocupacional). Este número e a distribuição desejada dos estudantes entre os cursos, em suas diferentes etapas foram definidos estatisticamente de forma estratificada, com partilha proporcional ao número total de estudantes de cada curso e em cada etapa. Para todos os cursos, foi definido como etapa inicial, o primeiro semestre; como etapa intermediária, o quarto, quinto e sexto semestre e a etapa final correspondeu ao período de estágios profissionalizantes que, dependendo da estrutura curricular do curso, variou entre oitavo e décimo segundo semestres. Os números de participantes por curso e por etapa é apresentado na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição, por cada um dos cinco cursos da instituição e por etapa da formação, dos estudantes de graduação participantes

| Curso | Etapas | | | |
|------------------------|---------|---------------|-------|-------|
| | Inicial | Intermediária | Final | total |
| Fisioterapia | 6 | 6 | 6 | 18 |
| Fonoaudiologia | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Medicina | 15 | 15 | 15 | 45 |
| Nutrição e Metabolismo | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Terapia Ocupacional | 3 | 3 | 3 | 9 |
| Total | 34 | 34 | 34 | 102 |

Fonte: elaborada pelos autores.

A maior parte da amostra foi composta por mulheres (60%), na faixa etária dos 21 aos 23 anos (37%).

Instrumentos

Todos os participantes responderam a um questionário com dados de identificação e sócio demográficos, especialmente desenvolvido para esse estudo. Responderam também ao “*Inventário de Sintomas de Estresse para adultos – ISSL*” desenvolvido por Lipp e publicado em 2000³. Esse instrumento tem como propósito investigar a existência de estresse e identificar a sua fase, bem como estimar a prevalência de sintomas físicos e psicológicos dele decorrentes. Baseia-se em um “modelo

quadrifásico” desenvolvido pela autora, que considera as três fases do estresse propostas por Selye em 1959² – alerta, resistência e exaustão – e acrescenta uma fase intermediária, a quase exaustão³.

Análise dos dados

Os resultados foram expressos como proporções de estudantes de cada curso, de cada uma das suas etapas, apresentando estresse em suas diferentes fases e os sintomas dele decorrentes. A análise estatística das diferenças entre as proporções foi feita por meio do teste da probabilidade exata de Fisher, em sua modalidade bicaudal, empregando-se o programa *GraphPad Prism* (versão 4.00 para *Windows*,

GraphPad Software, San Diego, California, Estados Unidos da América). Consideraram-se como significantes as diferenças associadas a valores de *p* iguais ou inferiores a 0,05.

RESULTADOS

Entre os 102 estudantes dos cinco cursos estudados, a presença de estresse foi detectada em 71 (70%). Em todos os cursos, a proporção de estudantes com estresse foi alta, variando entre 61% (curso de Fisioterapia) a 88% (curso de Terapia Ocupacional). No curso de Medicina, observou-se o segundo menor valor dessa proporção (64%). Esses dados são apresentados na Figura 1. Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os cursos quanto a proporções de estudantes com e sem estresse.

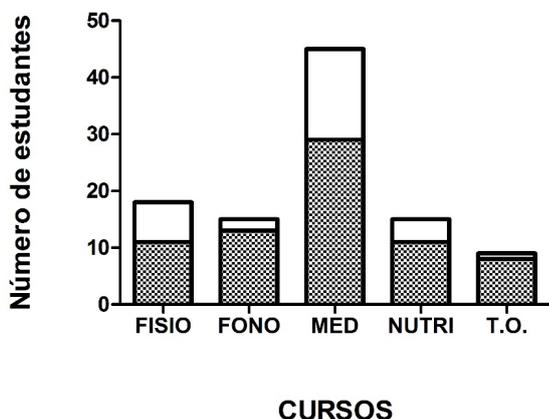


Figura 1 – Números de estudantes com estresse (barras preenchidas) e sem estresse (barras claras) em cinco diferentes cursos de graduação (Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Metabolismo e Terapia Ocupacional) da mesma instituição. A presença de estresse foi detectada pela aplicação do “*Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp*”³³

No conjunto dos cursos estudados, as proporções de estudantes com estresse detectadas nas várias etapas dos cursos foram muito semelhantes, variando entre 23% (início e meio) e 26% (final), como mostra a Figura 2.

Entre os 71 estudantes com estresse, a maioria foi classificada como estando na fase de resistência (Tabela 2). Destes estudantes com estresse, 57 (80%) apresentavam sintomas psicológicos, 11 (15%) apresentavam sintomas físicos e outros 11 (15%) tinham evidências da concomitância de sintomas físicos e psicológicos.

A proporção de mulheres com estresse (75%), no conjunto dos cinco cursos estudados, foi um pouco superior à de homens (63%), mas essa diferença não foi estatisticamente significativa.

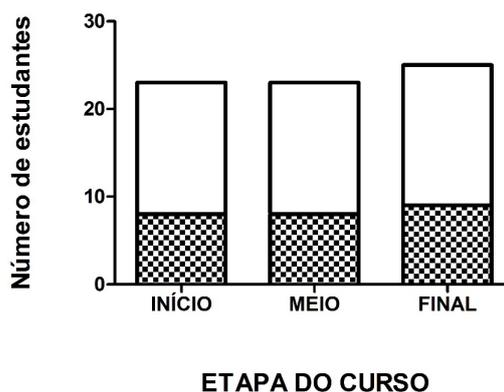


Figura 2 - Números de estudantes com estresse (barras preenchidas) e sem estresse (barras claras) nas diferentes etapas (início, meio e final) dos cinco diferentes cursos de graduação (Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Metabolismo e Terapia Ocupacional) da mesma instituição. A presença de estresse foi detectada pela aplicação do “*Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp*”³³

Tabela 2 – Distribuição dos estudantes dos cinco cursos estudados (Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Metabolismo e Terapia Ocupacional) nas diferentes fases de estresse. Apresentam-se números absolutos (N) e, entre parênteses, as porcentagens. A presença de estresse foi detectada pela aplicação do “*Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp*”³³

| Fase do estresse | N |
|------------------|-----------------|
| Alerta | 1 (2) |
| Resistência | 57 (80) |
| Quase exaustão | 2 (3) |
| Exaustão | 11 (15) |
| TOTAL | 71 (100) |

Fonte: elaborada pelos autores.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que elevadas proporções dos estudantes de graduação de vários cursos da área da saúde de uma mesma IES apresentam estresse, sendo que muitos deles mostram associação com sintomas físicos e psicológicos. De fato, foi detectada a prevalência de estresse de 70% entre os 102 estudantes da área da saúde dos cinco cursos investigados, o que configura porcentagem maior que a identificada em outros estudos. Padovani¹³ reportou um índice de 52,88% de estresse entre 783 alunos de vários cursos de graduação investigados quanto a estes sintomas. Aguiar¹⁷, com a utilização do mesmo instrumento utilizado neste estudo, constatou que 49,7% dos 200 estudantes de Medicina do ciclo básico ou clínico de uma Universidade Federal do Ceará tinham a presença de estresse. Montoya¹⁰ em uma amostra de vários cursos de graduação da área de saúde da Universidade de Medellín identificou que 48% dos graduandos tinham a presença de estresse.

As proporções de estudantes com estresse foram

altas nos cinco cursos estudados, sendo que no curso de Fisioterapia ocorreu incidência relativamente menor (61%) e no curso de Terapia Ocupacional observou-se a maior incidência (88%). Estes resultados vêm de encontro a outras pesquisas em cursos da mesma natureza. Um estudo realizado com estudantes concluintes do curso de Terapia Ocupacional de uma universidade pública demonstrou que dos 31 estudantes, 84% se inserem em alguma fase de estresse¹⁸. Buscando avaliar os possíveis efeitos negativos do estresse em estudantes de Fisioterapia de uma faculdade particular brasileira, observou-se que a prevalência de distúrbios psicológicos nesta amostra foi de 37,76%¹⁹. Em relação ao estudante do curso de Medicina, em uma amostra de 456 estudantes, verificou-se a presença de estresse em 60,09% (n = 274)²⁰. Estes dados corroboram os resultados obtidos por outros estudos na mesma temática^{21,22,23}. A ausência de diferenças entre os cursos indica que na área da saúde a presença do estresse independe da natureza do curso.

Em relação às diferentes etapas da graduação, as proporções de estudantes com estresse variaram entre 23% (início e meio) e 26% (final do curso). Neste estudo não foram determinadas as principais fontes de estresse em cada participante, mas é possível inferir, apesar da frequência semelhante, que as causas sejam diversas. Por exemplo, há evidências de que o estresse no início do curso se relacione às dificuldades de adaptação a novos meios e contextos, enquanto que o estresse no final do curso pode relacionar-se à tensão gerada pela entrada no mercado de trabalho e aos questionamentos relacionados ao futuro plano de vida, como apontam os estudos que investigaram o grau de estresse dos estudantes em diferentes etapas do curso da área da saúde^{16,17,25,26,27}.

Uma parcela significativa dos estudantes (80%) identificados com sintomas de estresse encontra-se na fase de resistência. Este dado assemelha-se a de outros estudos,

indicando que os estudantes investigados apresentam ainda recursos psicológicos para lidar com o estresse^{6,12,13,17,24,25}.

É importante considerar que os resultados obtidos nesta investigação devem ser confirmados em estudos em outras instituições e com casuísticas maiores, sendo também necessário ampliar a compreensão sobre as fontes de estresse em cada estudante, nas diferentes etapas da graduação, bem como os mecanismos utilizados para enfrentar as situações geradoras de estresse.

De qualquer forma, esses resultados evidenciam a necessidade de cuidados em promoção de saúde mental com a população universitária. Para melhor planejar esses cuidados é importante ampliar o conhecimento sobre todos os aspectos relativos ao bem-estar emocional desses estudantes. Neste contexto, as IES devem conhecer essa realidade, de modo a mediar programas em promoção de saúde mental com a possibilidade de garantir que o estresse se mantenha em um nível manejável. Com uma maior atenção a essa parcela da população, é possível que se estabeleça um ambiente saudável à vida acadêmica, permitindo melhor aproveitamento das atividades formativas e de aprendizagem e maiores níveis de satisfação com o curso, o que deve contribuir para o estabelecimento de uma melhor relação do estudante (profissional da saúde) com o seu paciente.

CONCLUSÕES

Proporções elevadas dos estudantes das várias etapas de diferentes cursos de graduação da área da saúde de uma mesma IES pública apresentam estresse em suas diversas fases, sendo que, com frequência considerável, isso se associa à presença de sintomas psicológicos e físicos. Estes achados reforçam a necessidade de aumentar o conhecimento sobre esse fenômeno, o que permitirá planejamento mais adequado e maior eficácia de medidas institucionais de promoção de saúde mental.

Agradecimentos: Aos estudantes de graduação da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP, por terem sido a inspiração para esta pesquisa.

REFERENCES

1. Lazarus R, Folkman S. *Stresse, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
2. Selye H. *Stress: a tensão da vida*. 2a ed. São Paulo: Ibrasa; 1965.
3. Lipp MEN. *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp-ISSL*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
4. Lipp MEN, Malagris LEN, Novais LE. *Stress ao longo da vida*. São Paulo: Ícone; 2007.
5. Baptista MN, Campos LFL. Avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia. *Bol Psicol (São Paulo)*. 2000;50(113):37-58.
6. Furtado ES, Falcone EMO, Clark C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Interação Psicologia (Paraná)*. 2003;7(2):43-51. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v7i2.3222>
7. Evangelista RA, Hortense P, Sousa FAEF. Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem. *Rev Latino-Am Enfermagem (Ribeirão Preto)*. 2004;12(6):913-7. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692004000600010>.
8. Fioravante AR, Dayyan AS, Borges RC, Balieiro RC. Estudos sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp.

- Rev Ambiente OnLine. 2005;1(1):41-8. Disponível em: <http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/nova/index.php/be310/article/view/21/9>.
9. Souza FGM, Menezes MGC. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. Rev Bras Educ Med. 2005;29(2):91-6. Disponível em: http://www.educacaomedica.org.br/UserFiles/File/2005/volume29_2/estresse_nos_estudantes.pdf.
 10. Montoya LM, Gutiérrez JA, Toro BE, Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Rev CES Med (Medelin). 2010;24(1):7-17. Disponível em: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011/735>.
 11. Santos DBA. Qualidade de vida, estratégias de *coping* e bem-estar psicológico em estudantes universitários [dissertação]. Lisboa: Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; 2016.
 12. Bassols MAS. Estresse, ansiedade, depressão, mecanismos de defesa e coping dos estudantes no início e no término do curso de medicina na Universidade Federal do Rio Grande do Sul [tese]. Porto Alegre: Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2014. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/104141>
 13. Padovani RC, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. Rev Bras Ter Cogn (Rio de Janeiro). 2014;10(1):2-10. doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.
 14. Alves TCTF. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. Rev Med (São Paulo). 2014;93(3):101-5. doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105>.
 15. Brandtner M, Bardagi M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. Rev Interinst Psicol (Juiz de Fora). 2009;2:81-91. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983822020090002004&lng=pt.
 16. Lima, RL, Soares MEC, Prado SH, Albuquerque GSC. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. Rev Bras Educ Med. 2016;40(4):678-84. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>.
 17. Aguiar SM, Vieira APGF, Vieira KMF, Aguiar SM, Nóbrega JO. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. J Bras Psiquiatr. 2009;58(1):34-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S004720852009000100005>.
 18. Sanches BP, Silva NR, Silva ML. Avaliação do estresse em estudantes concluintes de terapia ocupacional. Cad Bras Ter Ocup (São Carlos). 2018;26(1):153-61. doi: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1025>.
 19. Torquato JA, Goulart AG, Vicentin P, Correa U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. Inter Science Place Rev Cient Int. 2010;3(14):140-54. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/142/141>.
 20. Lima RL, Soares MEC, Prado SN, Albuquerque GSC. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. Rev Bras Educ Med. 2016;40(4):678-84. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>.
 21. Pereira MAD, Barbosa MA. Teaching strategies for coping with stress – the perceptions of medical students. BMC Med Educ (London). 2013;13(50). doi: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-50>.
 22. Soliman M. Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. J Taibah Univ Med Sci. 2014;9(1):30-5. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtumed.2013.09.006>.
 23. Moreira SNT, Vasconcellos RLSS, Heath, N. Estresse na formação médica: como lidar com essa realidade? Rev Bras Educ Med. 2015;39(4):558-64. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n4e03072014>.
 24. Costa VCA, Oliveira AO. Estudo comparativo dos indicadores de sintomas de estresse e ansiedade entre estudantes entrantes e concluintes do curso de psicologia. Anais Simpac (Viçosa). 2007;3(1):177-82. Disponível em: <https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/213/375>.
 25. Calais SL, Carrara K, Brum MM, Batista K, Yamanda JK, Oliveira JRS. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. Estud Psicol (Campinas). 2007;24(1):69-77. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100008>.
 26. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Publicada no DOU nº 98, terça-feira, 24 de maio de 2016 - seção 1, pag.44-46. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>.

Recebido: 30.01.19

Aceito: 11.03.19