



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA**

**ESTRESSE EM GRADUANDOS DA SAÚDE COM FOCO NO
FARMACÊUTICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
SISTEMÁTICA**

ALINE NIEBLE SOUZA SANTOS

**CUITÉ - PB
2019**

ALINE NIEBLE SOUZA SANTOS

**ESTRESSE EM GRADUANDOS DA SAÚDE COM FOCO NO
FARMACÊUTICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
SISTEMÁTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

ORIENTADORA: Prof^ª. Dr^ª. Maria Emília da Silva Menezes

**CUITÉ – PB
2019**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE

S237e Santos, Aline Niéble Souza.

Estresse em graduandos da saúde com foco no farmacêutico: uma revisão bibliográfica sistemática. / Aline Nieble Souza Santos. – Cuité: CES, 2019.

41 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Farmácia) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2019.

Orientação: Dr^a. Maria Emília da Silva Menezes.

1. Estresse. 2. Graduação. 3. Ansiedade. 4. Saúde. 5. Farmacêutico. I. Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 616-056.3

Responsabilidade Rosana Amâncio Pereira – CRB 15 – 791

ALINE NIEBLE SOUZA SANTOS

**ESTRESSE EM GRADUANDOS DA SAÚDE COM FOCO NO
FARMACÊUTICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
SISTEMÁTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Aprovado em: 12 / 11 / 2019.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Dr.^a Maria Emília da Silva Menezes
(Orientadora) – UFCG

Prof.^a Dr.^a Déborah Dornelas Ramos
(Examinadora 1) – UFCG
Suplente: Prof.^a Dr.^a Francinalva Dantas de Medeiros

Prof.^a Dr.^a Izayana Pereira Feitosa
(Examinadora 2) – UFCG
Suplente: Prof. Dr. José Justino Filho

Dedico este trabalho a Deus que sempre me deu forças, coragem e sabedoria em todos os momentos da minha vida e as pessoas que mais amo, meus pais Davi Ângelo e Maria das Neves, meu amado filho Arthur Wendell Santos, meu esposo Wellington Batista e minhas irmãs, que estiveram sempre ao meu lado e tiveram uma paciência infinita comigo nos momentos de aflição.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter mim dado à vida, por ter me mostrado o certo e o errado, e por mim dá força e coragem para vencer os obstáculos que me são impostos todos os dias. Aos meus pais Davi Ângelo dos Santos e Maria das Neves Souza Santos, pela sua dedicação, carinho, compreensão, incentivo e o amor incondicional que me deram nessa fase da minha vida. Pois sei que sem eles não conseguiria chegar a lugar algum.

A meu eterno amor José Wellington Batista da Silva pelo companheirismo, amor, compreensão, paciência, incentivo, apoio incondicional e por estar sempre ao meu lado. "E às vezes, quando o procuro, noto que ele não tem noção de como me é necessário, de como é indispensável ao meu equilíbrio vital, porque ele faz parte do mundo que eu tremulamente construí e se tornou o alicerce do meu encanto pela vida".

Ao meu amado filho Arthur Wendell, que desde que veio ao mundo teve que ter paciência com essa mãe que por muito tempo não pode dedicar seu tempo para cuida dele e que sempre nos momentos difíceis dessa caminhada ele sempre mostrou ser o melhor filho o mundo.

As minhas irmãs Fabiula Niéble, Gilmara Niéble, Cláudia Niéble e Sarajane Niéble, por sempre acreditaram em mim.

Aos meus cunhados Eliel Medeiros, Arimatéia da Silva, Willamen Dantas, Wilma Batista, e Wênia Batista que mim suportou nas horas mais difíceis e mim deu conforto nas horas de aflição.

Aos meus sobrinhos Adlla Raiane Dantas, Pedro Henrique Dantas, Sophia Lavínia Dantas, Laura Valentina Dantas, Miguel Santos, Weslaine Thalita Silva, Wellen Ferreira, Guilherme Ferreira, Domingos Simões e a Douglas Miranda que tenho como o sobrinho mais velho.

Aos meus sogros Cicero da Silva e Socorro Batista que foram como pais pra mim sempre me apoiaram no que precisei.

As minhas amigas Amaryanne Carvalho e Enaly Monterio que foram imprescindíveis na minha vida acadêmica que sempre me deram as mãos e nunca deixaram que eu desanimasse nesse percurso, pela convivência do dia a dia, pela amizade, carinho, apoio e incentivo, e acima de tudo pelas as lutas que enfrentamos juntas. "A amizade não se força, não se compra não se vende, ela acontece, lentamente, em silêncio, devagar. Cada um que passa em nossa vida passa sozinho, porque é único para nós, mas não vai sozinho e nem nos

deixa só. Leva um pouco de nós mesmos e deixa um pouco de si mesmo”. (Antoine de Saint-Exupéry).

Aos meus amigos em especial a Ângela e Solange Crispim que estiveram ao meu lado na reta final desse curso, sempre incentivando e dando força. Aos meus colegas de curso Priscila Dantas, Luan Santos, Larissa Adila, Thaize Morais, Tayna Araujo, Taís Formiga, Waldineia Oliveira, Italy Aciole, Lailson Almeida, Jéssica Santos, Élide Kaline, enfim a todos que conheci na graduação e principalmente pela agradável convivência do dia a dia, pela amizade, carinho, apoio e incentivo.

A todos os meus amigos, aqueles que estiveram sempre ao meu lado e os que entraram agora na minha vida, mas que sempre estiveram torcendo pelo meu sucesso, minha eterna gratidão por toda palavra amiga, por serem positivos e otimistas. Impossível citar os nomes de todos, pois são muitos, e cada um sabe o quanto são importantes na minha vida.

Que eu não perca a vontade de ter grandes amigos, mesmo sabendo que, com as voltas do mundo, um dia eles acabam indo embora de nossas vidas.

Aos meus professores e professoras do Curso de Farmácia do Campus, em especial a banca examinadora Izayana Feitosa e Deborah Dornellas, por toda contribuição nesse trabalho e ao longo do curso, pela paciência, colaboração, incentivo, pelos ensinamentos que me foram transmitidos, pela orientação durante todo o curso, e pelo agradável convívio. Àqueles que quando deveriam ser simplesmente professores, foram mestres, nos transmitindo seus conhecimentos e experiências; que quando deveriam ser mestres foram amigos e em sua amizade nos compreenderam e nos incentivou a seguir nosso caminho.

Em especial agradeço a professora Dr. Maria Emília Menezes, que a partir do momento que entrou na minha vida acadêmica eu vi a oportunidade de chegar a alcançar meus objetivos, como já diz minha mãe a ser gente.

“Ser mestre não é apenas lecionar, Ensinar não é apenas transmitir o conhecimento, Ser mestre é ser instrutor e amigo guia e companheiro, Ser mestre é ser exemplo, exemplo de dedicação, de doação, de dignidade pessoal e sobretudo de amor.”

À UFCG, e especificamente ao CES.

Obrigada meu Deus!

Enfim Farmacêutica, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização deste trabalho.

"Deus permitiu a existência das quedas d'água para aprendermos quanta força de trabalho e renovação pode extrair de nossas próprias quedas".

(Autor Desconhecido)

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Metodologia da seleção de material.....	17
Figura 2 – Distribuição do material selecionado e da base de dados dos artigos	18
Figura 3– Representação do Ingresso na Universidade.....	19
Figura 4 – Representação das Fases do Estresse.....	21
Figura 5 – Mecanismo Biológico do Estresse.....	22
Figura 6 – Fatores estressores do Bournout.....	24

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Distribuição dos estudos segundo base de dados, títulos dos artigos, autores, ano de publicação e país de origem (2009-2019).....	32
Quadro 2 – Distribuição dos estudos segundo base de dados, títulos dos artigos, autores, ano de publicação, país de origem e resultado da pesquisa (2009-2019).....	33

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ACTH - Hormônio Corticotrofina

ES - Ensino Superior

HA - Hipertensão Arterial

OCPD - Transtorno Obsessivo-Compulsivo da Personalidade

QV – Qualidade de Vida

UFCG – Universidade Federal de Campina Grande

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	15
2.1 Objetivo geral.....	15
2.2 Objetivos específicos.....	15
3 METODOLOGIA	16
3.1 Tipo de pesquisa	16
3.2 Local de pesquisa.....	16
3.3 Procedimento da pesquisa.....	16
3.4 Critérios de inclusão.....	17
3.5 Critérios de exclusão	18
4 REVISÃO DA LITERATURA	19
4.1 Ingresso na Universidade.....	19
4.2 Sintomas do estresse.....	21
4.3 Saúde Mental	23
4.4 <i>Burnout</i> acadêmico.....	24
4.5 Estresse na Graduação dos Estudantes de Fisioterapia.....	26
4.6 Estresse na Graduação dos Estudantes de Enfermagem.....	27
4.7 Estresse na Graduação dos Estudantes de Medicina.....	28
4.8 Estresse na Graduação dos Estudantes de Odontologia.....	29
4.9 Estresse na Graduação dos Estudantes de Farmácia.....	30
5 CONCLUSÃO	35
REFERÊNCIAS	

RESUMO

O estresse é resultado da interação entre as características das pessoas e as demandas do meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Está associado à liberação de hormônios que, além de alterar vários aspectos da fisiologia, têm ainda um efeito modulador das defesas do organismo, onde reage a componentes físicos ou psicológicos, o principal hormônio com essas funções é o cortisol. O estresse está comumente associado aos estudantes universitários, pois o ingresso no âmbito universitário promove diversas adaptações e mudanças na vida dos estudantes, que passam por novos desafios. O presente estudo objetivou realizar uma revisão sistemática da literatura sobre Estresse em Graduandos da Saúde, descrevendo a produção científica existente na literatura sobre o estresse na graduação e os fatores que associam aos cursos da área da saúde. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica sistemática, onde a busca do material foi realizada através das bases de dados *Medline*, *Pubmed*, *Lilacs*, *SciELO*, *Google Acadêmico* e comitês nacionais e internacionais de saúde, onde foram incluídas referências bibliográficas dentre os anos de 2009 a 2019. Para a busca foi utilizados os seguintes termos (palavras chaves): 1) Estresse; 2) Graduação; 3) Ansiedade; 4) Saúde e 5) Farmacêutico. Por meio do presente estudo, concluiu-se que é maior a prevalência de sintomas de estresses em estudantes de graduação dos cursos de enfermagem e medicina, identificou –se também que atinge estudantes em vários estágios da graduação e que os fatores mais comuns estão relacionados a distancia da família, as atividades extensas do curso, expectativas de empregos, entre outros. Nos últimos anos o estresse tem aumentando significativamente nos estudantes da graduação, devido à cobrança da sociedade com os futuros profissionais. A ausência de artigos em graduandos de farmácia dificultou o estudo e apontou a necessidade de um estudo específico nesse curso.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse. Graduação. Ansiedade. Saúde. Farmacêutico.

ABSTRACT

Stress is the result of the interaction between people's characteristics and the demands of the external and internal environment and the individual's perception of their responsiveness. It is associated with the release of hormones that, besides altering various aspects of physiology, also have a modulating effect on the body's defenses, where it reacts to physical or psychological components, the main hormone with these functions is cortisol. Stress is commonly associated with undergraduate students, as university entry promotes various adaptations and changes in students' lives, which face new challenges. This study aimed to carry out a systematic review of the Stress Undergraduate Health literature, describing the scientific literature on stress on graduation and the factors associated with health courses. A systematic bibliographic search was performed, where the search for the material was performed through the databases Medline, Pubmed, Lilacs, Scielo, Google Scholar and national and international health committees, which included bibliographic references from 2009 to 2019. For the search we used the following terms (keywords): 1) Stress; 2) Graduation; 3) anxiety; 4) Health and 5) Pharmaceutical. In the articles approached it was found that the health courses with higher incidence of stress are nursing and medicine, it was also identified that reaches students in various stages of graduation and that the most common factors are related to distance from family, extensive activities of course, job expectations, among others. In recent years, stress has increased significantly in undergraduate students, due to society's demands on future professionals. The absence of articles in pharmacy undergraduates made the study difficult and pointed to the need for a specific study in this course.

KEY WORDS: Stress. University graduate. Anxiety. Health. Pharmacist.

1 INTRODUÇÃO

Historicamente, o estresse só foi considerado como síndrome em 1930 por Hans Selye, antes disso era atribuído apenas como uma pressão física do homem. Selye denota os adoecimentos do corpo e seus sintomas a partir do esforço mental que o estresse provoca e assim, o identifica como agente potencial de doenças psicossomáticas (COZZA et al., 2013).

O estresse é descrito por ser caracterizado por reações do organismo frente a situações que necessita esforço de adaptação e que podem mudar sua capacidade de resposta, afetando o estado físico do indivíduo, seu comportamento mental e afetivo e seus relacionamentos interpessoais. Algumas doenças estão ligadas ao estresse e o adoecimento não é um evento casual, mas uma resposta do indivíduo integrando seus aspectos biológicos, psíquicos e sociais (PAULINO et al., 2010).

Para reconhecer o estresse, precisam ser avaliados os tipos e as fases em que ele se apresenta. O estresse crônico é o que mais afeta as pessoas no dia a dia, sendo constante e mostrando níveis amenos de irritabilidade; já o agudo se apresenta normalmente após experiências traumáticas levando a altas taxas de irritabilidade e também de agressividade. Além disso, o estresse tem três fases de apresentação: a fase de alerta, onde a pessoa sente intimidação com o agente agressor, a fase de resistência, quando pode trazer de volta o equilíbrio ao seu organismo e a fase de exaustão, quando se apresenta patologicamente (BRASIL, 2013).

Ainda que o estresse leve a respostas biológicas e psicológicas, que permitam ao organismo se adaptar e sobreviver em diferentes situações pode ter efeitos prejudiciais quando se torna crônico. Qualquer ambiente pode ser fonte geradora de estresse, cujos níveis variam entre os indivíduos, independentemente do nível socioeconômico (BIRKS; MCKENDREE; WATT, 2009).

Tem sido identificado que universitários das áreas de saúde são mais susceptíveis aos problemas psicológicos devido às diversas exigências a que são submetidos, quando comparados aos outros estudantes (DIVARIS et al., 2013; ELANI et al., 2014).

Uma causa de grande relevância é o desgaste observado pelo estudante no que diz respeito à dificuldade de conciliar o trabalho e o estudo. Esse desgaste se acentua nos períodos avaliativos (PEREIRA; JESUS, 2011).

No meio educacional, o estresse dos graduandos é reconhecido como causa de risco para modificações negativas no estilo de vida, principalmente durante períodos de avaliação. Os comportamentos não saudáveis adquiridos incluem aumento no consumo de carboidratos, cafeína, tabaco, substâncias psicoativas e/ou tranquilizantes, expondo os universitários a muitos problemas de saúde (GALÁN et al., 2014).

A vida dos de estudantes em busca de formação profissional é extremamente ansiosa. Diariamente, esses estudantes recebem uma carga de informações novas que os obriga a viver, a todos os momentos, em busca da atualização. Constantemente, encontramos-nos frente a transformações que exigem adaptações o que, invariavelmente, gera desgaste físico e emocional. Alguns alunos conseguem se adaptar facilmente à nova rotina de estudos e trabalho; mas essas constantes mudanças e adaptações são fatores que influenciam negativamente sua qualidade de vida, podendo propiciar, com maior frequência, o surgimento do estresse. (Borine; Wanderley; Bassitt, 2015).

Varias causas devem ser levadas em consideração, é que a universidade tende a apresentar e requer do graduando o cumprimento de determinadas demandas provenientes dessa forma de educação superior, como uma maior autonomia do individuo e maior capacitação de produção acadêmica. Sem levar em consideração os déficits de ensino que na maior parte dos ingressantes possui devido a uma educação referente a um ensino médio precário, que não prepara o sujeito para o conteúdo aplicado no ensino superior (PADOVANI et al., 2014).

Os estudantes são submetidos a altas cargas de estresse, sendo por isso importante termos olhares mais rigorosos por estarem passando por períodos de cobranças e mudanças constantes (FERREIRA et al., 2009).

O estudo de revisão teve o intuito de, além de descrever os principais tipos de estresse e os cursos que mais afeta os universitários na área da saúde, como também mostrar o período em que o estresse afeta os farmacêuticos. Identificou-se diante da temática, que enfatizar os cursos que são mais acometidos pelo estresse na graduação é de grande relevância, pois são através desses estudos que podem ser apontadas melhorias para esses estudantes que sofrem situações de estresse durante seu curso.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Descrever a produção científica existente na literatura sobre o estresse entre estudantes da graduação em saúde.

2.2 Objetivos específicos

- Descrever o estresse nos cursos da área da saúde e;
- o período em que o estresse afeta o farmacêutico e;
- elucidar as situações e os fatores de riscos do estresse na graduação e;
- relatar o aumento de casos na nossa sociedade nos últimos anos.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica sistemática. O método de revisão sistemática da literatura consiste em um movimento que tem base em critérios pré-determinados e evidências científicas consistentes, tendo como fim colaborar com a escolha de estudos e/ou ferramentas para o desenvolvimento de artigos com informações originais (SCHÜTZ; SANT'ANA; SANTOS, 2011).

Uma revisão sistemática requer, como qualquer estudo, uma questão clara, critérios de seleção bem definidos, garantindo a qualidade do estudo e sua reprodutibilidade, e uma conclusão que forneça novas informações com base no conteúdo garimpado (THOMAS et al., 2012).

Estudos assinalam a revisão sistemática como opção para não apenas para aglomerar informações, mas acompanhar o curso científico de um período específico, auxiliando na construção de novas diretrizes para a atuação profissional (SENA; DE OLIVEIRA, 2014).

3.2 Local da pesquisa

O estudo foi realizado através de acesso disponível via internet e no acervo da biblioteca da Universidade Federal de Campina Grande, Campus de Cuité – PB (UFCG).

3.3 Procedimentos da pesquisa

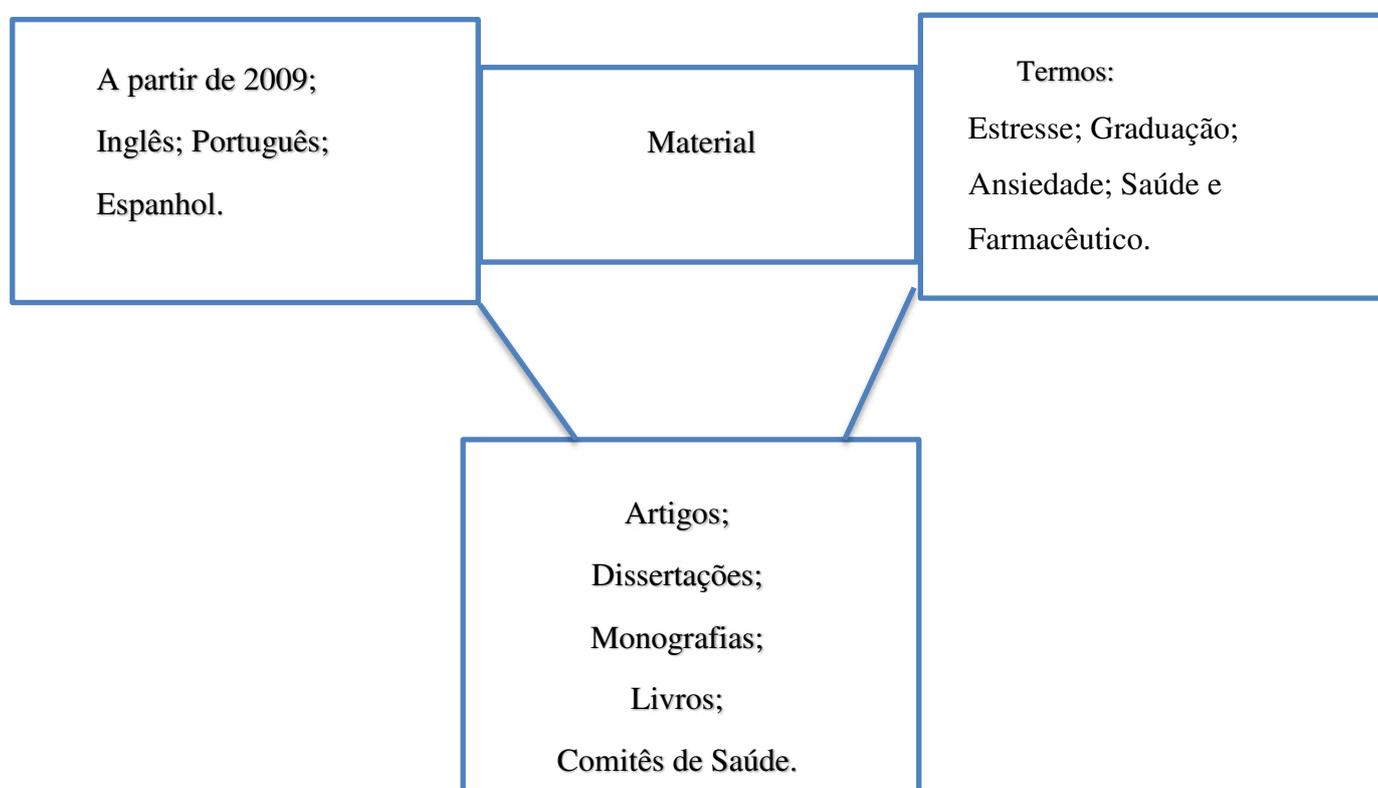
A busca de material ocorreu nos meses de agosto a novembro de 2019 de forma sistemática, nas bases de dados *Medline*, *Pubmed*, *Lilacs*, *SciELO*, *Google Acadêmico* e dos comitês nacionais e internacionais de saúde.

Para a busca foram utilizados os seguintes termos (palavras-chaves e delimitadores) combinações dos mesmos: 1)Estresse, 2)Graduação, 3)Ansiedade, 4)Saúde e 5)Farmacêutico.

3.4 Critérios de inclusão

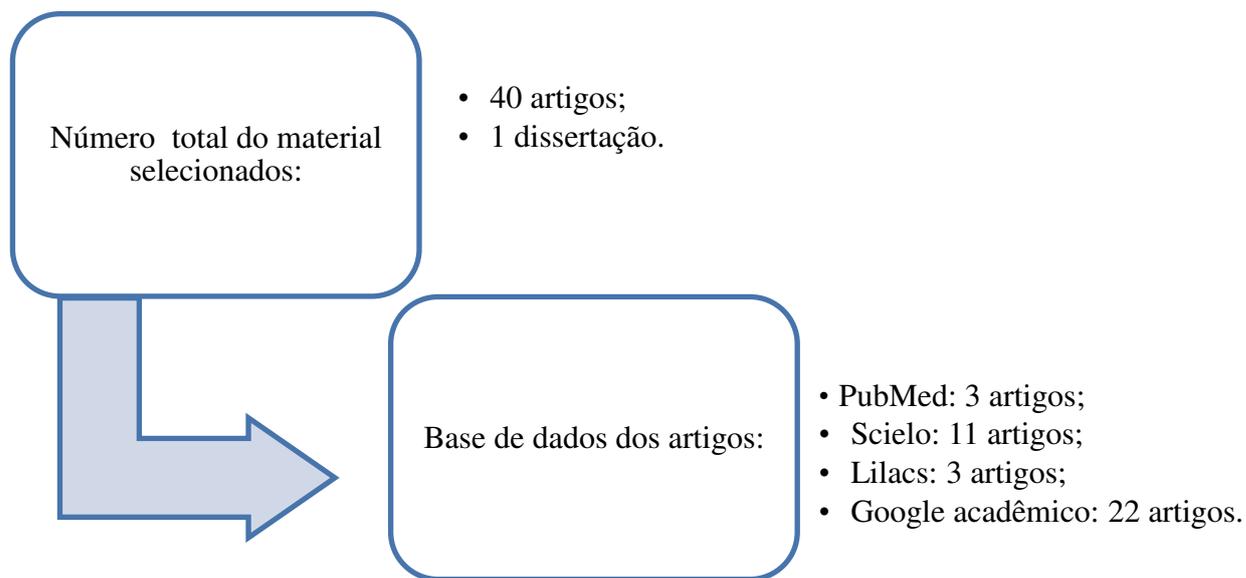
Os critérios de inclusão utilizados no estudo de revisão considerando as bases de dados pesquisadas foram de modo que obtivessem os requisitos do tema abordado. Para o estudo utilizou-se artigos, livros, monografias, em português, inglês e espanhol, publicados entre o período de 2009 a 2019; que apresentaram informações confiáveis e publicados em bancos de dados seguros. Assim como o número total do material selecionado, encontram-se nas figuras 01 e 02.

Figura 01: Metodologia da seleção de material.



Fonte: Própria autora, 2019.

Figura 02: Distribuição do material selecionado e da base de dados dos artigos.



Fonte: Própria autora, 2019.

3.5 Critérios de exclusão

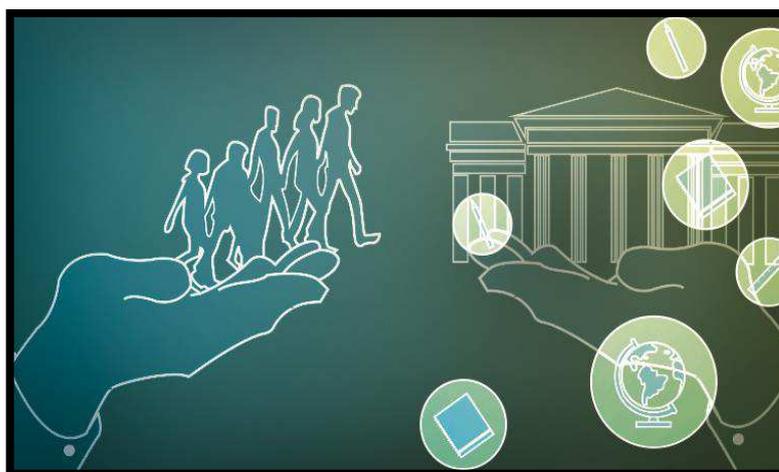
Foram excluídos do trabalho artigos que não abordassem o tema procurado, que apresentaram ano inferior ao estabelecido e os que não apresentaram referências confiáveis.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Ingresso na Universidade

A entrada dos alunos na universidade associa-se a um processo de mudança que necessita ser bem alicerçado. Esta etapa é repleta de fontes de estresse que exigem dos estudantes, adaptações constantes para superar as dificuldades. Vários fatores influenciam a saúde mental dos universitários, desde a motivação na realização do curso, a separação da família e amigos, autonomia na aprendizagem, novos relacionamentos, assim como as outras fases de sua vida, o que promove mudanças e exige adaptações a esse ambiente e às novas circunstâncias de vida (KESTENBERG et al., 2017). A figura 03 representa o ingresso dos estudantes na vida acadêmica, com isso trás para vida desses estudantes um novo mundo e muitas expectativas para o futuro.

Figura 03: Representação do Ingresso na Universidade.



Fonte: BRASIL, 2019.

As expectativas são idealizadas e podem não condizer com a realidade vivida no Ensino Superior (ES) (SOARES et al., 2014). O encontro com a realidade, pode gerar frustrações e diminuir o envolvimento acadêmico do estudante. Portanto, as expectativas tendem a impactar no nível de compromisso e de investimento dos estudantes, prejudicando a qualidade da adaptação acadêmica, o nível de aprendizagem, o desenvolvimento psicossocial e a persistência nas tarefas acadêmicas (ALVES; GONÇALVES; ALMEIDA, 2012).

Os estudantes universitários no momento que assumem certa responsabilidade podem ter dificuldade para adaptar-se a essas novas exigências, surgindo assim à condição conhecida como estresse. O estresse no local acadêmico pode se determinar em reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências curriculares exceder as capacidades, os recursos e as necessidades desses alunos. Há várias situações estressantes na vida do acadêmico, principalmente em cursos relacionados à saúde. Inicia desde o vestibular competitivo, metodologia de ensino diferente do colegial, ritmo de plantão e escolha de especialidades. Além disso, o primeiro contato com o paciente até o término do curso pode ser uma fase crítica para muitos. Acrescenta-se a isso o período integral dos cursos onde a maioria dos acadêmicos reside sozinho distante de casa e o período após o término da universidade que implica em tomadas de decisões e ingresso no mercado de trabalho (AGUIAR et al., 2009).

Na universidade os desafios dos alunos contam com uma matriz, que deriva de características individuais, socioculturais e dos contextos acadêmicos onde se encontram, é, sobretudo nos primeiros anos que os estudantes enfrentam e sentem as maiores exigências, pois se trata de um período marcado por mudanças importantes no estilo de vida. Neste contexto, os estudantes têm que se adaptar a um conjunto extenso e complexo de papéis, além de atingir sucesso acadêmico. Esta circunstância favorece uma condição de maior vulnerabilidade, podendo originar crises situacionais ou sofrimento mental (BOWMAN, 2010).

4.2 Sintomas do Estresse

Os sinais e sintomas clínicos do estresse estão relacionados à vivência e a resiliência que cada estudante possui. As mudanças fisiológicas correspondem à taquicardia, sudorese, palpitação, tremor, dor precordial, palidez, contrações musculares involuntárias, diminuição da resistência imunológica, redistribuição do aporte sanguíneo. As alterações psíquicas consistem em: ansiedade, medo, pânico, distúrbios do sono, anorexia, hiperfagia, desânimo, desmotivação, baixa autoestima, impotência, perda da libido, podendo levar a quadros psíquicos como transtorno depressivo maior. Os prejuízos sociais conferem irritabilidade, incapacidade de resolução de problemas, dificuldades de encadear raciocínio e esquivo ao desconhecido (DUTRA et al., 2018).

Segundo Silva et al. (2013), o estresse se apresenta em três fases (Figura 04): fase de defesa ou alarme, na qual o sistema nervoso central percebe a situação de tensão e o hipotálamo estimula a hipófise, levando-a a aumentar a secreção do hormônio adrenocorticotrófico; fase de resistência, na qual o organismo reage às doenças; e fase de exaustão ou esgotamento, quando o organismo torna-se mais suscetível a doenças ou seja, apresenta-se patologicamente.

Figura 04: Representação das Fases do Estresse.



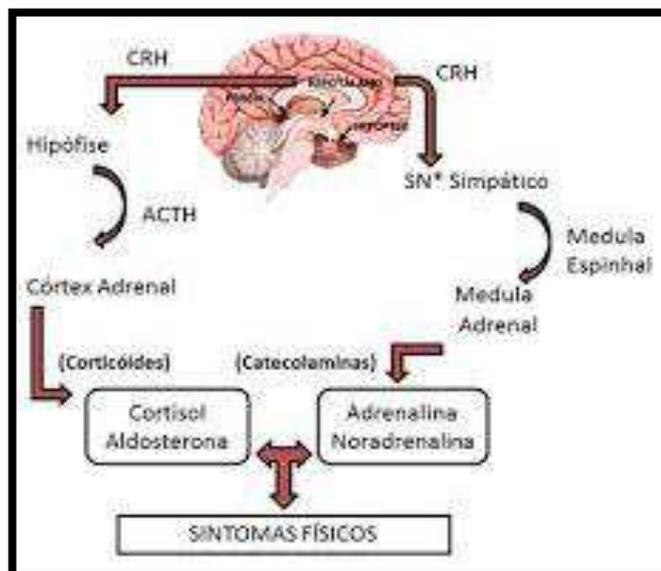
Fonte: Representação das Fases do Estresse – (Adaptada de SILVA et al., 2013).

A fase inicial corresponde ao momento de alerta, que ocorre ativação do sistema simpático, com redirecionamento do aporte sanguíneo para os sistemas: cardiorrespiratório, muscular e esquelético, a princípio há um aumento de adrenalina pelo sistema simpático e subsequente há estimulação das catecolaminas através de

neurotransmissores. O aluno encontra-se em situação de luta ou fuga, alterando a homeostase do organismo, sendo assim, quando o fator causal é eliminado e uma há diminuição da adrenalina, o corpo reside ao seu estado fisiológico. Logo a permanência do agente agressor, no caso, estressor, leva ao consumo de reservas de energia, ocasionando uma exigência adaptativa, descrito como estágio de Resistência, onde é testada a capacidade de resiliência do indivíduo. Por fim, com o consumo das reservas fisiológicas do indivíduo, desenvolve-se o estresse crônico correspondente a fase de Exaustão. Em consequência desta fase, ocorre o surgimento de doenças mentais e crônicas tais como: Hipertensão Arterial (HA), transtornos depressivos, úlceras, colite, doenças dermatológicas, neurológicas e podendo até ocasionar episódio de infarto agudo do miocárdio. Na fase de exaustão há comprometimento da higidez físico-psíquico, profissional e social (DUTRA et al., 2018).

Os corticóides e catecolaminas são hormônios fundamentais na resposta fisiológica ao estresse. Nesse sentido, destaca-se o cortisol, pois seus níveis modulam o sistema imunológico, influenciam a resposta inflamatória aos estressores e nas reservas de energia do organismo (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018). O funcionamento desses hormônios, bem como os processos desencadeados, é representado na Figura 05.

Figura 05: Mecanismo Biológico do Estresse.



Fonte: Mecanismo Biológico do Estresse - (Adaptado de SILVA; GOULART; GUIDO, 2018).

Em relação aos sinais e sintomas físicos mais frequentes de estresse: aumento da sudorese, dor no estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios, náuseas. E o psicológico: ansiedade, tensão, angústia,

insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão, hipersensibilidade emotiva e problemas alérgicos (COZZA et al., 2013).

4.3 Saúde Mental

Saúde Mental é o controle emocional entre o meio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de controlar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro (CARDOSO; GALERA, 2011).

Mostrando a questão da saúde mental, tem-se que esta é uma dimensão fundamental. Nesse sentido, Cortez et al. (2017) afirmam que projetos voltados para a promoção da saúde mental dos estudantes podem ser estratégias de minimizar os efeitos negativos do ambiente universitário, contribuindo para que os acadêmicos dos mais variados cursos, tenham sua saúde mental preservada.

Vianna (2014) concorda e conclui que a criação de projetos e programas institucionais, bem como a devida efetivação de modo que compreendam as necessidades e singularidades do universo estudantil, são ferramentas importantes visando o atendimento integral a este público, objetivando a prevenção de doenças e a promoção à saúde.

Os estudantes dos cursos da área de saúde, normalmente, possuem no currículo disciplinas de atividades práticas, diante das quais os alunos geralmente percebem suas limitações quanto ao conhecimento. Por conseguinte, os estudantes da área da saúde experimentam elevados níveis de estresse, sobretudo aqueles que cursam a graduação em Enfermagem, pela maior proximidade e permanência junto a pacientes e problemas de saúde destes (OLIVEIRA; CAREGNATO; CAMARA, 2012).

4.4 Burnout Acadêmico

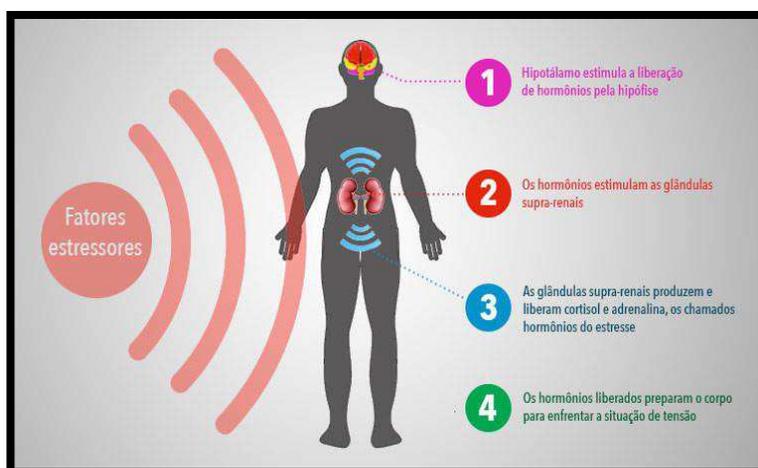
O esgotamento acadêmico, também caracterizado pelo *Burnout*, consistindo em uma resposta emocional negativa persistente, com sensações de exaustão e impotência frente às demandas acadêmicas pode acarretar consequências negativas para a saúde, para o bem estar psicológico e para o desempenho dos estudantes, minando sua satisfação e, por fim, podendo acarretar o abandono dos estudos (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018).

Os cursos de graduação, principalmente aqueles que são da área da saúde, muitas vezes possuem uma prática de estágio onde os estudantes conseguem perceber as implicações e limitações de seu conhecimento. Nos primeiros contatos com os atendimentos, juntamente com o paciente, os alunos demonstram um pouco de medo, dúvidas e insegurança em relação à prática terapêutica, uma vez que esses estudantes vieram de uma suposta situação, onde seus treinamentos ocorriam em cobaias e não em seres humanos com algum déficit patológico. Com isso muitos temem cometer erros e acabam gerando fortes tensões emocionais que viriam a caracterizar o Burnout (VASCONCELOS et al., 2012).

Segundo Carlotto et al. (2009) o início da síndrome *Burnout* pode ocorrer na fase acadêmica e continuar durante a vida profissional.

Tanto na vida acadêmica como profissional, o fator estressor ativa o sistema neuroendócrino e prepara o corpo para situação de tensão como mostra a figura 06, seja qual for o fator estressor, físico ou psicológico (GALVÃO, 2014).

Figura 06: Fatores estressores do Bournout.



Fonte: GALVÃO, 2014.

Primeiramente há a relação do hipotálamo que estimula a liberação de hormônios pela hipófise, entre eles o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) que estimulam as glândulas supra-renais a produzirem e liberarem cortisol e adrenalina, denominados de hormônios do estresse. Assim, a identificação precoce possibilita a intervenção preventiva, a fim de se evitar as repercussões sintomatológicas, psicossomáticas e comportamentais decorrentes do *Burnout* (GALVÃO, 2014).

A síndrome de Burnout apresenta-se nos últimos anos como um dos maiores problemas psicossociais, o que tem chamado atenção e preocupado não só a comunidade científica internacional, mas também de entidades governamentais, empresariais, educacionais e sindicais, devido à severidade de suas consequências, tanto a nível individual quanto organizacional. Atinge principalmente profissionais que atuam na área de ciências da saúde, tais como enfermeiros, médicos, fisioterapeutas e assistentes sociais, caracterizando-se por uma reação ao estresse crônico (VASCONCELOS et al., 2012).

Galbraith e Merrill (2015) avaliam o impacto de *Burnout* no desenvolvimento de estudantes universitários, com uma amostra de alunos de graduação em Economia, constatando que a eficiência do aluno varia de acordo com tipo de curso; cursos quantitativos, como a economia, apresentam o mais alto nível de dispersão. *Burnout* foi o nome atribuído à condição na qual a pessoa não tem o mínimo interesse em reagir diante de uma situação. Ela passa a considerar aquilo que está à sua volta algo sem importância e essa diferença costuma fazer com que o indivíduo desista.

4.5 Estresse na Graduação dos Estudantes de Fisioterapia

Os estudantes que cursam fisioterapia encaram novos desafios diferentes dos da época escolar, vivendo um momento de mudança em que devem se adaptar a um novo estilo de vida tornando-se responsáveis por si e por seu futuro acadêmico e profissional. Aliado a isto, tem-se ainda a complexidade do curso e o lidar com a dor, o sofrimento e até a morte de pessoas, enfim, o contato com as limitações humanas, que podem acarretar no desenvolvimento de sentimentos de incapacidade frente a estas atividades. Se o profissional/estudante não compreender a necessidade de buscar equilíbrio nessas situações, pode-se provocar uma condição de ansiedade, aumento da incapacidade de tomar decisões, gerar um círculo vicioso e, em consequência, aumento progressivo do estresse. Tais fatores quando não são bem administrados, podem prejudicar a homeostase dos discentes e exercer influência direta na sua vida social, pessoal e, sobretudo, na sua trajetória acadêmica, podendo resultar em complicações físicas ou psicológicas (SANTOS et al., 2012).

Os grandes escores adquiridos em relação à exaustão emocional encontrados podem ser justificados pelo contato direto com os pacientes, seja no âmbito hospitalar ou ambulatorial e por se tratarem de alunos do último ano. Assim, os mesmos estariam bem atarefados, sendo submetidos constantemente às observações de seus avaliadores. Outro fator que poderia explicar essa exaustão por parte dos graduandos que ainda nem entraram para o mercado de trabalho seria o próprio mercado, uma vez que a cada dia ele se torna mais restrito e competitivo, gerando uma insegurança e uma desmotivação por parte desses alunos. A falta de experiência pode gerar também sentimentos de insegurança e ansiedade (VASCONCELOS et al., 2012).

De acordo a análise de Avaliação da Qualidade de Vida e Estresses Acadêmicos do Curso de Fisioterapia de Alfredo; Biondi; Manna, (2016), os principais motivos estressores na vida acadêmica, são destacados pelo aumento de responsabilidade, a ansiedade, a competitividade, tarefas acadêmicas, dificuldades financeiras e, principalmente, a escolha profissional. Um alto nível de estresse resulta em uma queda na qualidade de vida por desmotivação, irritação, impaciência, depressão e infelicidade no ambiente pessoal, modificando a forma como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida. Tal fato pode estar relacionado com as exigências do curso, a carga horária, a participação em atividades extracurriculares, o contato com a realidade nos estágios, o envolvimento com pessoas/ pacientes e suas histórias, além dos afazeres domiciliares,

gerando sobrecarga de atividades, o que causa esgotamento físico e mental intenso com repercussões negativas na qualidade de vida.

Nos dias atuais alguns pontos são levados em consideração, como maior importância para a avaliação da qualidade de vida (QV) dos discentes da área da saúde. O ensino da fisioterapia, assim como de outros cursos da área da saúde, causa muito estresse. Estudos apontam que, na opinião dos estudantes, os desgastes com as realizações de atividades acadêmicas prejudicam diretamente a sua QV. O estresse inicial e final do curso de graduação são consequências das alterações metodológicas e da complexidade do curso no decorrer do período de graduação, o que inclui o período de estágios e o trabalho de conclusão de curso. Além disso, o aumento da responsabilidade, da ansiedade, da competitividade entre os próprios estudantes, do número de tarefas acadêmicas curriculares e extracurriculares exigidas e as dificuldades financeiras, principalmente para aqueles que estudam em outra cidade, também são fatores que podem contribuir para a redução de qualidade de vida (COSTA; SILVA; MACHADO, 2018).

4.6 Estresse na Graduação dos Estudantes de Enfermagem

Durante o trajeto percorrido pelo estudante de graduação, toda a sua estadia na universidade, os estudantes de enfermagem sofrem consideráveis níveis de estresse, ainda mais do que os de outros cursos de saúde e relacionam esse estresse às elevadas cargas horárias a serem cumpridas, relatórios extensos a serem entregues, desigualdade de aprendizado entre a teoria e a prática e principalmente a correlação entre a vida acadêmica e a vida pessoal (BENAVENTE; COSTAR, 2011; BUBLITZ et al., 2012).

Os cursos da área de saúde, geralmente, possuem no currículo atividades práticas, diante das quais os estudantes geralmente percebem suas limitações quanto ao conhecimento (OLIVEIRA; CAREGNATO; CÂMARA, 2012).

Por conseguinte, os alunos dos cursos da área da saúde experimentam elevados níveis de estresse, sobretudo aqueles que cursam a graduação em Enfermagem, pela maior proximidade e permanência junto a pacientes e problemas de saúde destes. Embora os estudantes não tenham as responsabilidades de enfermeiros, precisam se adaptar a um novo modelo de vida, assumindo responsabilidades como estudar, enfrentar provas, além de aulas práticas e estágios (BENAVENTE; COSTAR, 2011).

As fontes de estresse apontadas aos estudantes de enfermagem, são apresentadas na literatura por diversas dificuldades experimentadas no processo de formação, entre as quais: contato com a intimidade corporal e emocional dos pacientes, assistência a pacientes difíceis e em fase terminal, número elevado de clientes a serem atendidos, conflitos e dilemas éticos, medo de contrair infecções, de cometer erros e dificuldades de lidar com suas exigências internas e as dos professores, pouco entrosamento com a equipe de saúde e preocupações em absorver todas as informações no decorrer do curso e com seus ganhos econômicos no futuro (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013).

No que se refere aos causadores de estresse, foi apontado o receio de não ser aprovado nas avaliações e ter que repetir alguma disciplina por reprovação e alguns procedimentos em atividades práticas (BUBLITZ et al., 2012).

Consideravelmente, estresse é experimentado por estudantes de enfermagem em diversas circunstâncias, sendo uma delas ao lidar com a dor e o sofrimento de pacientes. Porém, alguns estudos revelam que, para estes estudantes, o nível do estresse acadêmico é maior que o estresse clínico. Desta forma, os mesmos necessitam de aprender a gerenciar seu estresse e suas emoções (SONG; LINDQUIST, 2015).

4.7 Estresse na Graduação dos Estudantes de Medicina

A incidência de estresse entre estudantes de Medicina é muito normal durante a vida acadêmica. É crescente a busca do entendimento desse processo, da compreensão de suas causas e consequências. O tema tem sido alvo de diversas pesquisas, e a elucidação dos agentes estressores é considerada fundamental para a compreensão da gênese do estresse, a fim de que possam ser aplicadas medidas que minimizem ou reduzam o problema. O estresse nos estudantes de Medicina é especialmente preocupante, pois, ao afetar funções fisiológicas, psicológicas e cognitivas, prejudica sua qualidade de vida e influi no aprendizado e no cuidado ao paciente (BASSOLS et al., 2015).

A situação de estresse em estudantes de medicina é considerada um das maiores, quando comparado a outras áreas da saúde, esta atribuição se deve ao fato de que há maior carga horária, elevada toxicidade no tocante ao aspecto psicológico, competitividade, ritmo de plantão, alterações do ciclo circadiano. Estudos apontam elevada prevalência no consumo de álcool, drogas, suicídio e depressão (DUTRA et al., 2108).

Estudantes do curso de medicina apresentam diversos aspectos durante o curso que podem levar a um aumento da ansiedade por serem fatores potencialmente estressantes, entre eles temos o contato interpessoal, vivência próxima com a morte/doença que leva a um ataque a auto-estima, elevado número de horas, em especial no internato, muitas vezes com noites insones trabalhando. Diversos estudos apontam um aumento do nível de ansiedade quando comparam o início do curso básico e o internato. Quando se levantam estudos sobre ansiedade e curso médico, há um consenso de que estudantes de medicina são susceptíveis a maiores estresse e sintomas ansiosos que os demais (IBRAHIM et al., 2013).

Conseqüentemente, o descaso do bem-estar desses alunos, além de uma questão de saúde individual, constitui um problema de saúde pública, uma vez que, ao prejudicar a instrução dos futuros médicos, acarretará malefícios que recairão também sobre os usuários. Apoderar-se da base teórica utilizada para a prática médica é crucial para a tomada de decisões com autonomia intelectual e a realização de intervenções adequadas. A compreensão daquela base torna possível o entendimento dos processos de saúde-doença e seu enfrentamento apropriado. Os conhecimentos adquiridos pelo médico em sua formação fornecem-lhe segurança para atender adequadamente, formular diagnósticos corretos, executar procedimentos e buscar informações adicionais em fontes confiáveis, quando necessário (LIMA et al., 2016).

4.8 Estresse na Graduação dos Estudantes de Odontologia

As principais fontes de estresse para os estudantes de odontologia são as atividades do curso universitário (incluindo exames, notas e carga de trabalho), cuidados clínicos, fatores relacionados ao corpo docente e fatores pessoais. Também confirma que os principais efeitos do estresse são sentidos no desempenho acadêmico, no bem-estar psicoemocional, na saúde física e em hábitos como tabagismo e consumo de álcool (ELANI et al., 2014).

Os profissionais da área de odontologia são propensos ao *burnout* profissional, transtornos de ansiedade e depressão clínica por causa da variedade de fontes de estresse encontradas ao longo da carreira profissional, e existe a possibilidade de se iniciar já na universidade. As fontes de estresse são geradas pelo treinamento laboratorial e clínico, que exigem novas competências teóricas e manuais, além de habilidades interpessoais com os pacientes (PANI et al., 2011). Neste processo, os estudantes vêm sendo afetados

negativamente pelo estresse, com consequências em seu desempenho acadêmico e bem-estar psicossocial (MANOLOVA et al., 2012).

É identificado e demonstrado que os alunos universitários são vulneráveis a problemas psicológicos devido aos várias fontes estressores e demandas de sua educação. Isso é especialmente verdadeiro para os alunos dos cursos da área de saúde que enfrentam desafios adicionais (por exemplo, cuidar dos pacientes, inclusive realizando tratamentos que podem causar danos se executados de forma inadequada) em comparação com outros estudantes. Portanto, muitos estudos têm focado a compreensão de experiências de aprendizado de estudantes de medicina e odontologia. Estudantes de medicina têm que enfrentar condições de risco de vida, além de longas horas de trabalho, carga de trabalho exigente e intensa educação teórica. Por outro lado, os graduandos de odontologia precisam obter treinamento em ambos os aspectos teóricos e cirúrgicos de atendimento odontológico, incluindo a realização de tratamentos em pacientes para se qualificar como profissionais competentes em odontologia. Nos anos pré-clínicos, os estudantes de odontologia precisam gerenciar os requisitos de laboratório que exigem uma quantidade significativa de tempo e habilidades manuais (ELANI et al., 2014).

4.9 Estresse na Graduação dos Estudantes de Farmácia

A vida acadêmica dos estudantes dos cursos de saúde é estressante devido às exigências feitas ao longo da sua formação, as atividades, seminários e avaliações, aumento da pressão psicológica, tensão, cansaço mental, físico e expectativa com o mercado de trabalho. As exigências da vida financeiras e social que o ambiente universitário impõe também são relacionadas ao aumento das taxas de morbidade psicológica, sendo detectadas por vários instrumentos. Somado a essas características, há ainda a influência da sociedade, que gera uma enorme pressão no indivíduo, mediante exigências exacerbadas, padrões socioeconômicos ditados e determinações as quais todos devem se enquadrar (BRITO et al., 2019).

A graduação na área de farmácia pode se tornar desafiadora. Pressão no tempo, avaliação incansável, quantidade abundante de trabalho no curso, questões financeiras, bem como tempo limitado para relacionamentos e lazer são apenas alguns dos estressores identificados. Juntamente com esses estressores, a idade em que a maioria dos estudantes se matricula na escola de farmácia se correlaciona com a idade de pico de início de muitos distúrbios de saúde mental. Aproximadamente metade de todos os transtornos de

saúde mental ao longo da vida, incluindo humor, ansiedade e transtornos por uso de substâncias, começam no meio da adolescência (HUNT; GABLE, 2013).

O perfil mais comum de um farmacêutico inclui ser metuculoso, cuidadoso com uma ética de trabalho forte, detalhista e escrupuloso, confiável e muito organizado. O Transtorno Obsessivo-Compulsivo da Personalidade (OCPD) alinha-se bem com os traços de personalidade frequentemente identificados nos farmacêuticos. Os critérios de diagnóstico da OCPD incluem uma preocupação com detalhes e regras, perfeccionismo, dedicação sincera ao trabalho e à produtividade, excesso de consciência e inflexibilidade em questões de moralidade. Estudos anteriores sugeriram uma relação inversa entre ensino superior e qualidade de vida relacionada à saúde. Níveis elevados de estresse podem levar à concentração, bem como a uma diminuição do senso de autoestima, que por sua vez pode se desenvolver e se manifestar como várias condições de saúde mental. Depressão e ansiedade podem ter resultados negativos em saúde e desempenho acadêmico, além de comprometimento profissional futuro (HUNT; GABLE, 2013).

Muitos Estudantes optam por realizar as duas atividades ao mesmo tempo, como trabalhar e estudar, o dia a dia acaba ficando muito corrido, e o tempo para o lazer fica restrito. Muitos estudantes para conseguir conciliar e manter sua formação necessitam trabalhar e com isso acarretam uma carga horária excessiva de atividades, e, para cumprir as exigências acadêmicas e profissionais ocupando suas horas de lazer com as atividades pendentes do curso (SANTOS, 2009).

De acordo com Moura et al. (2018), em sua pesquisa a prevalência de ansiedade grave no curso de farmácia é mais presente na população de mulheres em relação à população dos homens, essa prevalência de ansiedade em mulheres também é conceituada por outros autores: De acordo com pesquisas da comunidade científica americana, mulheres têm mais predisposição do que homens para desenvolver transtorno do pânico (7,7 versus 2,9%), transtorno obsessivo compulsivo (6,6 versus 3,6%) ou transtorno de estresse pós-traumático (12,5 versus 6,2%) durante a vida. É possível que essa maior predisposição esteja associada ao fato de que mulheres apresentem naturalmente um traço mais ansioso que os homens. A ansiedade em seus diferentes graus atinge cerca de 20% das mulheres e 8% dos homens. O que se observou no estudo foi que o fator gênero do acadêmico pode contribuir para o aumento da possibilidade de desenvolver ansiedade grave.

Apesar da evidente importância de identificar estudos que relatem o estresse em estudantes do curso de farmácia, poucos estudos se encontram na literatura atual. O

quadro 01 apresenta alguns artigos de relevância usados nesse estudo e mostra a escassez de material na literatura para o curso de farmácia.

Conforme ressaltado segue no quadro 01, as publicações selecionadas na revisão sistemática da literatura que focaram no curso de farmácia e tiveram relevância para esse estudo.

Quadro 01: Distribuição dos estudos segundo base de dados, títulos dos artigos, autores, ano de publicação e país de origem (2009-2019).

Base de dados	Título	Autores	Ano de publicação	País
Google Acadêmico	Nível de ansiedade e fatores associados: Estudantes de Farmácia de uma faculdade privada	BRITO et al.,	2019	Brasil
SCIELO	O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional	MORETTI; HÜBNER.,	2017	Brasil
Google Acadêmico	Prevalência de sintomas depressivos e traços de personalidade obsessivo-compulsivos entre estudantes de farmácia	HUNT; GABLE.	2013	
Google Acadêmico	Prevalência de transtorno de ansiedade em acadêmicos do curso de farmácia de uma instituição privada na Amazônia.	MOURA et al.,	2018	Brasil

Fonte: Própria autora, 2019.

Os artigos analisados do curso de farmácia identificaram elevados níveis de estresse, ansiedade e hábitos de vida inadequados e com isso levando a prevalência dos sintomas de depressão tanto durante o curso quanto na vida profissional. Os estudos apontaram a necessidade de intervenções que propiciem uma melhora desses níveis, melhorando positivamente a formação acadêmica e a qualidade de vida dos graduandos.

No quadro 02, pode-se verificar os artigos selecionados de maior relevância para esse estudo, apresentando a base de dados onde o artigo foi publicado.

Quadro 02: Distribuição dos estudos segundo base de dados, títulos dos artigos, autores, ano de publicação, país de origem e resultado da pesquisa (2009-2019).

Base de dados	Título	Autores	Ano de publicação	País	Resultado
SCIELO	Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. Jornal Brasileiro de Psiquiatria	AGUIAR et al.,	2009	Brasil	Este estudo mostrou níveis significativos de estresse nos estudantes de Medicina, especialmente no quarto semestre do curso, quando há o envolvimento clínico.
SCIELO	Estresse e enfrentamento em	BASSOLS et al.,	2015	Brasil	As variáveis significativamente associadas ao estresse foram:

	uma amostra de estudantes de medicina no Brasil					ano do treinamento (1º ano > 6º ano), renda (menor > maior renda), satisfação com o treinamento (insatisfeito > satisfeito) e uso da estratégia de cópia de fuga / esquiva (associação positiva)
SCIELO	Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica	BENAVENTE; COSTA.	2011		Brasil	Dos 126 artigos identificados, apenas 13 se referiram ao tema; destes, cinco abordaram manifestações psicológicas, quatro abordaram manifestações fisiológicas e quatro outras identificaram ambas.
Google Académico	Avaliação de Estresse no Ambiente de Trabalho de Um Grupo de Estudantes de Enfermagem.	COZZA et al.,	2013.		Brasil	Os resultados apontaram que, dentre os 15 participantes, 13 demonstraram um fator de estresse físico maior que o psicológico, sendo que 10 participantes encontravam-se na fase mais negativa, que é a de exaustão, sendo esta considerada um momento de desequilíbrio interno muito grande, evidentes nos enfermeiros comparados com outros profissionais.
Google Académico	Avaliação da fase de estresse em estudantes da área da saúde.	DUTRA et al.,	2018		Brasil	Com base nos resultados dos dados do presente estudo, foi possível identificar que os estudantes da área de saúde encontram-se em uma fase predominantemente de Exaustão segundo o inventário de Lipp.
Google Académico	Estresse em graduandos de enfermagem	KESTENBERG et al.,	2017		Brasil	79,5% dos graduandos apresentam estresse. Sintomas físicos mais evidentes: cansaço constante-77,3%, sensação de desgaste físico constante-76,8%. Sintomas psicológicos: cansaço excessivo-70,5% e irritabilidade excessiva - 58,4%.
SCIELO	Estressores na atividade gerencial do enfermeiro: implicações para saúde	SILVA et al.,	2013		Brasil	As atividades gerenciais, ligadas ao planejamento e gestão de pessoal de enfermagem aumentam a carga de estresse que se somam às tarefas assistenciais. Tal situação traz prejuízos à saúde e ao bem-estar que se manifestam através de esgotamento físico, mental e transtornos psicossomáticos.
Google Académico	Estresse em Acadêmicos do Curso de Fisioterapia	SANTOS et al.,	2012		Brasil	Os resultados apontam que 91,4% dos acadêmicos consideram suas

atividades na universidade como fontes geradoras de estresse. Destacam-se em ordem decrescente de intensidade de estresse: a falta de tempo para atividades de lazer, incertezas quanto ao futuro profissional, carga horária elevada do curso entre outros fatores.

SCIELO	O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior.	SOARES et al.,	2014	Brasil	Os resultados indicaram que as expectativas iniciais dos ingressantes foram correlacionadas com a qualidade das suas vivências acadêmicas.
Google Acadêmico	Síndrome de Burnout em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem*	OLIVEIRA; CAREGNATO; CAMARA.	2012	Brasil	Quanto aos índices de Burnout, verificou-se que a eficácia profissional foi à dimensão que atingiu maior índice, seguida pela exaustão emocional e descrença.

Fonte: Própria autora, 2019.

Os artigos que falam dos graduandos de medicina estudados, além de se preocuparem com os fatores do estresse, buscam estratégias para seu enfrentamento.

Nos cursos de enfermagem, os artigos apresentam a preocupação com os estágios dos estudantes e os níveis de estresse dos mesmos cada vez maiores, mostra a fase de exaustão durante praticamente todo período de estágio, quando eles se deparam com as situações dos pacientes e as demandas do curso.

Observou-se nos artigos analisados que os cursos da saúde apresentam um período de estresse nos estudantes, quando eles ingressam no curso e quando se aproximam do final do curso. O impacto com as atividades acadêmicas e no final com os estágios e o trabalho de conclusão do curso, isso acarreta frustrações e afeta sua vida como um todo.

5 CONCLUSÃO

Por meio do presente estudo, conclui-se que é maior a prevalência de sintomas de estresses em estudantes de graduação dos cursos de enfermagem e medicina, que levam a estágios de ansiedade e depressão principalmente nos estágios. A escassez de artigos voltados para o curso de Farmácia dificultou a pesquisa e apresentou poucos resultados que foram levados em consideração, mostrando o estresse durante a vida acadêmica dos estudantes e também durante a vida profissional.

Foi possível identificar na revisão que o estresse atinge estudantes em vários estágios da graduação, desde o primeiro período, com o choque de ingressar na universidade até o último período com o trabalho de conclusão e principalmente os estágios. A rotina dos estudantes nas universidades interfere de forma impactante na qualidade de vida dos mesmos e causa estresse que repercute no seu desempenho acadêmico.

O estresse em graduandos é causado por vários fatores e ao analisar os artigos presente nesse estudo foram identificados os que mais afetam os estudantes dos cursos da saúde, os mais comuns estão relacionados a distância da família, as atividades extensas do curso, condições financeiras, expectativas de empregos, entre outros fatores que foram avaliados na revisão desse estudo e que causam transtornos específicos, como a síndrome de *Burnout*.

Nos últimos anos o estresse tem aumentando significativamente nos estudantes da graduação, devido à cobrança da sociedade com esses estudantes que vão ingressar no mercado de trabalho. Os artigos apontaram a necessidade de buscar melhorias nas grades curriculares, ajudando os estudantes nas suas particularidades em cada curso e em questões relacionadas à vida social, familiar e profissional. Quando detectados os motivos e fenômenos que causam o estresse em acadêmicos, estratégias devem ser trabalhadas e debatidas visando uma melhoria na condição de vida dos estudantes da área da saúde.

6 REFERÊNCIAS

AGUIAR, S. M.; VIEIRA, A. P. G. F.; VIEIRA, K. M. F.; AGUIAR, S. M.; NÓBREGA, J. O. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 58(1):34-8, 2009.

ALFREDO, P. P.; BIONDI, J. C. L.; MANNA, V. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Journal of the Health Sciences Institute**. 34(4):224-30, 2016.

ALVES, A. F.; GONÇALVES, P.; ALMEIDA, L. S. Acesso e sucesso no ensino superior: Inventariando as expectativas dos estudantes. **Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación**, v. 20, n. 1, p. 121-131, 2012.

BASSOLS, A.; SIQUEIRA, M.; CARNEIRO, B. B.; GUIMARÃES, G. C.; OKABAYASHI, L. M. S.; CARVALHO, F. G.; EIZIRIK, C. L. Stress and coping in a sample of medical students in Brazil. **Archives of Clinical Psychiatry**, v 42(1), 1-5. (2015).

BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v.24, n.4, p.571-6, 2011.

BIRKS, Y.; MCKENDREE, J.; WATT, I. Emotional intelligence and perceived stress in healthcare students: a multi-institutional, multi-professional survey. **BMC Medical Education**, v. 9, n. 1, p. 61, 2009.

BOWMAN, N. A. The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. **Journal of College Student Development**, 51(2), 180–200, 2010.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Estresse. Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde. Brasília, novembro, 2013.

BRASIL, MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA. Disponível em: <https://www.justica.gov.br/news/universidades-colaboram-com-a-insercao-de-refugiados-no-ensino-superior>, agosto, 2019.

BRITO, L. D. S.; ALMEIDA, D. S. D. S. G.; AMORIM, M. L. S.; ZARANZA, L.; TOLEDO, J. O. D. Nível de ansiedade e fatores associados: Estudantes de Farmácia de uma faculdade privada. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, 8(2), 170-178, 2019.

BORINE, R. D. C. C.; WANDERLEY, K. D. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 6(1), 100-118, 2015..

BUBLITZ, S.; GUIDO, L. A.; FREITAS, E. O.; LOPES, L. F. D. Estresse em Estudantes de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v.2, n.3, p.530-538, 2012.

CARDOSO, L.; GALERA, S. A. F. O Cuidado em Saúde Mental na Atualidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n.3, pp. 687-91, 2011.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P. Síndrome de Burnout e Coping em Estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**, vol.59, n.131, pp. 167-178, 2009.

CORTEZ, E. A.; BRAGA, A. L. S.; OLIVEIRA, A. G. S. RIBAS, B. F.; MATTOS, M. M. G. R.; MARINHO, T. G.; DUTRA, V. F. D. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-UniverSUS**, 8(1), 2017.

COSTA, P. H. V.; DA SILVA, SOUZA, F.; MACHADO, C. J. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia da FCM-MG. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 2, n. 1, p. 46-53, 2018.

COZZA, H. F. P.; NOGUEIRA, J. C. G.; CECATO, J.; MONTIEL, J. M.; BARTHOLOMEU, D. Avaliação de Estresse no Ambiente de Trabalho de Um Grupo de Estudantes de Enfermagem. **Mudanças–Psicologia da Saúde**, v.21, n.1, p.41-47, 2013.

DIVARIS, K. et al. Psychological distress and its correlates among dental students: a survey of 17 Colombian dental schools. **BMC Medical Education**, v. 13, n. 1, p. 1, 2013.

DUTRA, D. L.; ROSIQUE, A. A.; DUTRA, A. L.; CANDIDO, S. S.; BACHUR, C. K. Avaliação da fase de estresse em estudantes da área da saúde. **Revista Estudos Vida e Saúde-EVSPUC GO**, 2018.

ELANI, H. W. et al. A systematic review of stress in dental students. **Journal of Dental Education**, v. 78, n. 2, p. 226-242, 2014.

FERREIRA, C. L.; ALMONDES, K. M. D.; BRAGA, L. P.; MATA, Á. N. D. S.; LEMOS, C. A.; MAIA, E. M. C. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, 14, 973-981, 2009.

GALÁN, F.; SANTOS, J. V. R.; POLO, J.; CARRASCO, B. R.; BULLÓN P. Burnout, depression and suicidal ideation in dental students. **Medicina Oral Patologia Oral y Cirugia Bucal** v. 19, n.3, p. 206-11, 2014.

GALBRAITH, C. S.; MERRILL, G. B. Academic performance and burnout: an efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students. **Journal of Further and Higher Education, Abingdon**, v. 39, p. 255-277, 2015.

GALVÃO, E. Síndrome de Burnout Estresse Ocupacional. **Multisaude**, 2014.

HUNT, K.; GABLE, K. N. Prevalence of depressive symptoms and obsessive–compulsive personality traits among pharmacy students. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, v. 5, n. 6, p. 541-545, 2013.

IBRAHIM, N.; AL-KHARBOUSH, D.; EL-KHATIB, L.; AL-HABIB, A.; ASALI, D. Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression among Female Medical Students in King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. **Iranian J Public Health**. 42(7): 726-36, 2013.

KESTENBERG, C. C. F.; ROSA, B. M. S.; SILVA, A. V.; FABRI, J. M. G.; REGAZI, I. C. R. Estresse em graduandos de enfermagem. **Revista enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 25, 26716, 2017.

LIMA, R. L.; SOARES, M. E. C.; PRADO, S. N.; ALBUQUERQUE, G. S. C. Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40 (4), p. 678 – 684, 2016.

MANOLOVA, S. M.; STEFONOVA, P. V.; PANAYOTO, V. I.; ROMIEU, G.; BELCHEVA, B. A.; KREMENA, B. M.; LEVALLOIS, B. Perceived sources of stress in fifth year dental students-a comparative study. **Folia Medica**, v. 54, n. 2, p. 52-59, 2012.

MORETTI, F. A.; HÜBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017.

MOURA, A. M.; BARTOLINI, A. L.; REIS, C. S.; SILVA, C. P.; LOURENÇO, L. S.; SANTOS, R. A. Prevalência de Transtorno de Ansiedade em Acadêmicos do Curso de Farmácia de uma Instituição Privada na Amazônia, **Revista Saberes, Rolim de Moura**, vol. 7, n. 1, jan./jul, 2018.

OLIVEIRA, R.; CAREGNATO, R. C.; CAMARA, S. G. Burnout syndrome in sênior undergraduate nursing. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 2, p. 54-60, 2012.

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, L.; SOUZA, W.; CAVALCANTI, H.; LAMEU, J. Vulnerabilidade e bem estar psicológico do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, 2014.

PANI, S. C.; ASKAR, A. M. A.; MOHRIJ, S. I. A.; OHALI, T. A. A. Evaluation of stress in final-year Saudi dental students using salivary cortisol as a biomarker. **Journal of Dental Education**, 75(3), 377-384, 2011.

PAULINO, C. A.; PREZOTTO, A. O; FRIAS, A. C.; BATAGLIA, P. R.; APRILE, M. R. Sintomas de estresse e tontura em estudantes da pós-graduação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 15-26, 2010.

PEREIRA, G. A.; JESUS, R. M. O estresse na vida dos universitários em períodos avaliativos. In: **COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE**, 5, Sergipe. Anais Sergipe: Universidade Federal de Sergipe, 2011.

SANTOS, V.E.P. **O cuidar de si no contexto acadêmico da enfermagem e a segurança do paciente**, tese de doutorado. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina, 2009.

SANTOS, J. A. F.; LUCENA, N. M. G.; ARAGÃO, T. V.; ROCHA, P. O. R., CARDIA, M. C. G.; CARVALO, A. G. C.; BARROS, M. F. A. Estresse em Acadêmicos do Curso de Fisioterapia. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 16, 2, p. 89-94, 2012.

SENA, I. G.; DE OLIVEIRA, I. C. Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano. **Movimento**, v. 20, n. 1, 2014.

SHÜTZ, G. R.; SANT'ANA, A. S. S.; SANTOS, S. G. Política de periódicos nacionais em Educação Física para estudos de revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria do Desempenho Humano**, Santa Catarina, v.13, n.4, p.313-319, 2011.

SILVA, R. M.; GOULART, C.T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista Científica Sena Aires**, v. 7, n.2, p. 148-56, 2018.

SILVA, L. J. L.; SANTOS, R. S. F. B.; COSTA, F. S.; TAVEIRA, R. P. C.; TEIXEIRA, R. L. Estressores na atividade gerencial do enfermeiro: implicações para saúde. **Revista Avances en Enfermería**. 31(2): 144-52, 2013.

SOARES, A. B.; FRANCISCHETTO, V.; DUTRA, B. M.; MIRANDA, J. M.; NOGUEIRA, C. C.; LEME, V.; ARAÚJO, A. M.; ALMEIDA, L. S. O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. **Universidade de São Francisco, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia**, 19(1), 49-60, 2014.

SONG, Y.; LINDQUIST, R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. **Nurse Education Today**, v. 35(1), p. 86-90, 2015.

THOMAS, J. R. et al. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, L. V.; RAMOS, A.; SILVEIRA, R. S. Barlem EL, Ernandes CM. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 22, 3, p.754-62, 2013.

VASCONCELOS, R. P.; CASTRO, C. A.; DE MOURA NETO, A. R., ROCHA, S. G.; BARROS, A. R. C.; ABDON, A. P. V. A ocorrência da síndrome de Burnout nos acadêmicos do último ano do curso de fisioterapia. **Fisioterapia & Saúde Funcional**, v. 1, n. 1, p. 42-46, 2012.

VIANNA, M. F. P. **Promoção de saúde junto aos estudantes universitários: contribuições e possibilidades para a formação integral**. Dissertação Mestrado Profissional em Ensino na Saúde - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, p. 63. 2014.