

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA

DÉBORA AMÉLIA FERREIRA BOAVENTURA
LUCIMEIRE CÂNDIDA

ESTRESSE NA CONTEMPORANEIDADE: UM ESTUDO SOBRE AS
CONFIGURAÇÕES E INFLUÊNCIAS DO ESTRESSE ENTRE PÓS-GRADUANDOS DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO ESTADO DE GOIÁS - GO

Anápolis – GO
2018

DÉBORA AMÉLIA FERREIRA BOAVENTURA
LUCIMEIRE CÂNDIDA

ESTRESSE NA CONTEMPORANEIDADE: UM ESTUDO SOBRE AS
CONFIGURAÇÕES E INFLUÊNCIAS DO ESTRESSE ENTRE PÓS-GRADUANDOS DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO ESTADO DE GOIÁS - GO

Trabalho de Conclusão de Curso do Programa
de Pós-Graduação apresentado à Faculdade
Católica de Anápolis, como requisito essencial
para obtenção do título de Especialista em
Docência Universitária, sob orientação da
Prof^a. M^a Allyne Chaveiro Farinha.

Anápolis– GO
2018

LISTA DE SIGLAS

DSM-5	Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais
IES	Instituição de Ensino Superior
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
ISSL	Inventário de Sintomas de <i>Stress</i> para Adultos
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
SNPG	Sistema Nacional da Pós-Graduação

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	ASPECTOS E CONFIGURAÇÕES DO ESTRESSE	7
2.1	DEFINIÇÃO DO ESTRESSE.....	7
2.2	FASES DO ESTRESSE.....	9
2.3	FONTES DO ESTRESSE.....	9
2.4	SINTOMAS DO ESTRESSE.....	10
2.5	CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE.....	11
2.6	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DO ESTRESSE.....	12
2.7	A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM PÓS-GRADUANDOS.....	13
3	MATERIAIS E MÉTODOS	16
3.1	TIPOLOGIA DO ESTUDO.....	16
3.2	LOCAL DO ESTUDO.....	17
3.3	POPULAÇÃO DE ESTUDO.....	17
3.4	COLETA DE DADOS.....	18
3.5	INSTRUMENTOS.....	18
3.5.1	QUESTIONÁRIOS SEMI-ESTRUTURADOS.....	18
3.5.2	INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS – ISSL.....	18
3.7	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	19
3.8	ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA.....	19
3.9	RISCOS E BENEFÍCIOS.....	19
4	ANÁLISE DE DADOS	21
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
6	CONSIDERAÇÕES	36
7	REFERÊNCIAS	37
	APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOCIODEMÓGRAFICO E DE SAÚDE...	53
	ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO.....	54
	ANEXO B - INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE <i>STRESS</i> PARA ADULTOS..	56
	ANEXO C - AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE.....	57

RESUMO

A busca pela necessidade de produzir, profissionalizar, qualificar e sustentar-se financeiramente, faz com que os profissionais das mais variadas formações busquem por uma especialização acadêmica a fim de atender as demandas pessoais, sociais e profissionais. Porém, ao longo da trajetória acadêmica, múltiplos agentes estressores permeiam o cotidiano de estudantes de pós-graduação, tornando-os susceptíveis ao estresse. A partir desta percepção o objetivo deste estudo é traçar o perfil sociodemográfico e analisar a prevalência do estresse entre pós-graduandos de uma Instituição de Ensino Superior– IES, privada, no estado de Goiás – GO. Trata-se de um estudo bibliográfico, transversal, descritivo com abordagem quantitativa e utilização de instrumentos estruturados e formais para subsidiar a coleta e análise das informações. A escolha da amostra foi por conveniência. O Programa Microsoft® Excel 2007 foi usado para tabulação dos dados. A Análise Estatística foi realizada pelo Programa SPSS® for Windows®, versão 16.0. Para avaliar a influência da variável Estresse em relação às variáveis do perfil sociodemográfico foi utilizado o teste Qui Quadrado. Foi utilizado como nível de significância o valor 5% ($p < 0,05$). Participaram deste estudo 95 estudantes pós-graduandos, com idade entre 22 e 60 anos de idade, de ambos os sexos. Obteve-se por resultados, prevalência de 73,7% de estresse, havendo predominância da fase de resistência e de sintomas psicológicos. Percebeu-se que o estresse entre pós-graduandos é altamente significativo ($p = 0,001$), sendo frequente no sexo feminino. Sugere-se, portanto, intervenções que possam auxiliar os pós-graduandos na sua percepção e enfrentamento do estresse, com vistas à promoção e prevenção deste agravo no âmbito educacional, profissional e institucional.

Palavras-Chave: Estresse. Estressores. Pós-graduação.

ABSTRACT

The search for the need to produce, to professionalize, to qualify and to support itself financially, makes that the professionals of the most varied formations look for an academic specialization in order to attend the personal, social and professional demands. However, throughout the academic trajectory, multiple stressors permeate the daily life of graduate students, making them susceptible to stress. Based on this perception, the objective of this study is to outline the sociodemographic profile and analyze the prevalence of stress among graduate students of a private institution in the state of Goiás - GO. It is a cross-sectional, descriptive bibliographical study with a quantitative approach and the use of structured and formal instruments to support the collection and analysis of information. The choice of sample was for convenience. The Microsoft® Excel 2007 Program was used for data tabulation. The Statistical Analysis was performed by the SPSS® for Windows® Program, version 16.0. In order to evaluate the influence of the variable Stress in relation to the sociodemographic profile variables, the Qui Quadrado test was used. The significance level was 5% ($p < 0.05$). A total of 95 post-graduate students, aged between 22 and 60 years of age, of both sexes participated in this study. The results showed a prevalence of 73.7% of stress, with predominance of the resistance phase and psychological symptoms. It was concluded that the stress among postgraduate students is highly significant ($p = 0.001$), being frequent in the female sex. It is suggested, therefore, interventions that may help postgraduates in their perception and coping with stress, with a view to promoting and preventing this aggravation in the educational, professional and institutional spheres.

Keywords: Stress.Stressors. Postgraduate studies.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vem gradativamente apresentando evoluções substanciais dada pelos avanços científicos, tecnológicos e industriais, proporcionado pela globalização mundial. Logo, as relevantes transformações ocorridas no âmbito cultural, social e econômico, oriundas de uma sociedade moderna, tecnológica e cada vez mais competitiva podem ser percebidas pelos indivíduos, podendo tais processos consistir em implicações positivas e/ou negativas, no âmbito da saúde individual e coletiva.

Irritações no trânsito, jornadas de trabalho extensas, sobrecarga de tarefas, falta de descanso, entre outros fatores cotidianos cooperam para que cada vez mais, pessoas sejam atingidas pelo estresse. Este por sua vez, quando manifestado em graus elevados, desencadeia um desequilíbrio do organismo e favorece o surgimento de diversas psicopatologias, acarretando em prejuízos incalculáveis à saúde do indivíduo.

Caracterizado como um dos principais problemas de saúde pública da contemporaneidade, o estresse vem sendo tema de interesse da Organização Mundial de Saúde (LIPP; MALAGRIS, 2004). Estima-se que o estresse atinge 90% da população mundial, sendo este fenômeno reconhecido por órgãos internacionais como uma epidemia global (OMS, 2016).

O estresse é definido como uma resposta do organismo, de ordem física ou emocional, mediante a um agente agressor o qual demanda necessidade de adaptação frente à uma situação de desafio ou ameaça, provocando uma descarga hormonal a fim de preparar o organismo e estabelecer o equilíbrio e adaptar o indivíduo à nova e atual situação, gerada por algum estímulo interno e/ou externo (LIPP; MALAGRIS, 1995; STRAUB, 2005; LIPP, 2008; MORETTI; HUBNER, 2017).

Considerado um fenômeno altamente complexo, o estresse, envolve fatores sociais, pessoais, econômicos, culturais, históricos e estruturais e surge como uma resposta e consequência da concentração de esforços constantes e adaptativos do indivíduo frente às situações impostas no meio em que vive (CREPALDI; CORREIA-ZANINI; MARTURANO, 2017).

Ao longo da trajetória acadêmica, diversos agentes estressores permeiam o cotidiano de estudantes de pós-graduação, tornando este grupo um alvo potencial de estresse (DUQUE; BRONDANI; LUNA, 2005; MALAGRIS et al., 2009). Assim, o ambiente acadêmico constitui-se um universo repleto de idealizações ansiedades, angústias e conflitos (MARTINCOWSKI, 2013). Por ser considerado um período marcado por pressões e cobranças, requer um nível maior de exigências, habilidades e adaptações, constituindo,

portanto, uma fonte potencial de estresse (DUQUE; BRONDANI; LUNA, 2005; MALAGRIS et al., 2009).

Estudos apontam que durante o processo de adequação, aprendizagem e formação, cada indivíduo se adapta de forma diferenciada em relação as suas expectativas e anseios, em níveis de desenvolvimento psicossocial, desempenho acadêmico, autonomia, motivações e habilidades cognitivas (MERCURI; POLYDORO, 2004). Tal panorama contribui para que o acadêmico esteja susceptível ao desenvolvimento de psicopatologias e conseqüentemente para o comprometimento do seu desenvolvimento pessoal, profissional e intelectual (BORINE; WANDERLEY; BASSITT, 2015).

Tendo em vista que, os pós-graduandos estão expostos a uma variedade de agentes estressores, o que contribui para a evidência do fenômeno, faz-se imperativo, a compreensão de como os acadêmicos defrontam com as demandas estressoras na pós-graduação para que, nesta perspectiva, haja uma possibilidade para que sejam empreendidas medidas de redução do estresse.

Neste sentido, compreende-se que as Instituições de Ensino Superior - IES constituem-se como um setor com alta relevância, pois podem auxiliar e fornecer subsídios aos setores de saúde mental, para execução de ações de controle (informação para a ação). Não raro, necessita de informações atualizadas sobre a possível ocorrência de estresse e estressores no ambiente formativo.

Para tanto, faz-se necessário compreender os fatores de risco e as possíveis variáveis propensas para o desencadeamento do estresse, visando desta forma prevenir, promover qualidade de vida e estabelecer qualidade e condições favoráveis para contribuir na formação intelectual e profissional dos pós-graduandos.

O interesse por esta temática surgiu da necessidade de identificar a prevalência de estresse e analisar as variáveis preditivas que podem contribuir e ou favorecer para o surgimento ou estadiamento do estresse no ambiente formativo, pois, embora existam fatores individuais e subjetivos, observa-se a fragilidade nas redes, que, corrobora para que o estudante exposto a este fenômeno, não tenha atendido integralmente suas necessidades no campo da saúde física, mental e intelectual. Diante do exposto, pergunta-se: como está a presença e o nível do estresse, entre pós-graduandos de uma Instituição de Ensino Superior - IES, privada, no estado de Goiás – GO?

Para responder tal questão, este estudo teve como objetivo geral, traçar o perfil sociodemográfico e investigar a ocorrência e o nível de estresse entre pós-graduandos de uma Instituição de Ensino Superior - IES, privada no estado de Goiás – GO e como objetivos específicos, identificar o nível e a prevalência de estresse da população de estudo; analisar a

prevalência da sintomatologia (física ou psicológica) através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL e discutir potenciais fontes preditivas e indutoras para a ocorrência de estresse entre pós-graduandos.

Considerando que, que a exposição contínua ao estresse pode trazer inúmeras consequências, como danos no desenvolvimento físico, social, psíquico e intelectual, dos pós graduandos, conhecer o nível de estresse e /ou fatores preditivos para ocorrência deste fenômeno é relevante, à medida que os resultados poderão contribuir e auxiliar órgãos governamentais e gestores institucionais que atuam direta ou indiretamente com este grupo, para a elaboração de ações e estratégias com vistas à promoção e prevenção deste agravo, no âmbito educacional e institucional e conseqüentemente para o fortalecimento da saúde mental e intelectual dos envolvidos em questão.

2 ASPECTOS E CONFIGURAÇÕES DO ESTRESSE

2.1 DEFINIÇÃO DO ESTRESSE

O conceito de estresse é definido como uma resposta que o organismo desenvolve frente a exposição a agentes nocivos perante uma situação intrínseca ou extrínseca, que demanda esforço para se adaptar e causa vários eventos e distúrbios na dimensão física e psíquica, tais como: cansaço, insônia alterações gastrointestinais, exaustão emocional e diversas outras alterações no indivíduo que é exposto a um agente estressor (SELYE,1956; DE CAMPOS, 2016).

O estresse pode ser entendido como uma busca de energia adaptativa de forma uniforme e inespecífica para o ajustamento do seu padrão comportamental frente ao desequilíbrio orgânico (HOLMES; RAHE, 1976). Ainda, pode ser entendido como uma resposta do organismo frente a uma situação que provoque medo ou excitação ameaçando o bem-estar (LIPP; ROCHA,1994).

O estresse quando apresentados em níveis normais, podem ser propulsores de motivação e ânimo, enquanto que em níveis baixos podem ser desencadeadores de tédio, desmotivação e desatenção e que, quando se apresenta em níveis elevados podem provocar cansaço, ansiedade e depressão e outros prejuízos em grau mais elevado a saúde do indivíduo (MASCI, 2001).

De acordo com o Dicionário Aurélio de língua portuguesa, o substantivo masculino “*stress*”, significa o conjunto das perturbações orgânicas e psíquicas provocadas por vários agentes agressores, como o frio, uma doença infecciosa, uma emoção, as condições de vida muito ativa e trepidante (DICIONÁRIO AURÉLIO, 2010).

Nas últimas décadas, a vertente comportamental e cognitiva estruturou o conceito de estresse, prevalecendo em estudos na área da psicologia oferecendo inúmeras contribuições, ainda que considerem as principais características iniciais, sendo a do estímulo e da resposta envolvida no processo, pois, o complexo multicausal é determinado pela interação do ambiente, da percepção e do tempo de exposição do organismo frente a este fenômeno (HANKIN, 2008).

Tal fator pode ser físico, psicológico ou misto e atua sobre o indivíduo, interferindo na homeostase de seu organismo, devido à grande quantidade de tensões que enfrenta diariamente (LIPP, 2000). Pode ainda ser compreendido como um conjunto de reações internas do organismo quando experimenta situações percebidas como ameaçadoras

ao seu bem-estar físico ou psicológico. Lipp e Malagris (2001, p.477) definem o estresse como:

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz.

Pesquisas, dentro de uma abordagem cognitiva e comportamental, definem o estresse como uma reação psicológica, com componentes emocionais, físicos, mentais e químicos a determinados estímulos que irritam, amedronta excitam emocionalmente o indivíduo (FLECK et al., 2000; WHOQOL, 1995).

O estresse é entendido enquanto um fenômeno social e complexo e ganhou atenção dos estudiosos e das políticas de saúde nas últimas décadas. Nos dias atuais, o estresse significa pressão, persistência, insistência e estar estressado significa estar sob pressão de algo ou alguém, estar submisso a um determinado fator ou estímulo persistente (MEYER et al., 2012).

O estresse constitui-se um grande desafio da sociedade moderna, caracterizando-se um problema relevante, complexo e de saúde pública, devido os grandes impactos que provoca à saúde física, social e mental, tendo sido considerado o mal do século XXI, constituindo-se uma epidemia global, estimando que em média, 90% da população mundial são afetadas (SILVA et al., 2017; SIQUEIRA et al., 2017).

No Brasil, 30% da população economicamente ativa já atingiu algum estado de estresse causado por pressão excessiva. Com este percentual o Brasil fica atrás somente do Japão (70%) e ultrapassa o os Estados Unidos (20%). Nota-se que o stress vem afetando a vida de muitas pessoas mundialmente. De acordo com uma pesquisa realizada pela *International Stress Management Association* (2017), em um ranking com dez países, o Brasil possui o segundo maior número de pessoas que sofrem deste agravo onde, 90% da população sofrem com esse mal, sendo que 30% chegam a ter níveis elevados de estresse (ISMA, 2017; OMS, 2016; PAIS RIBEIRO; MARQUES, 2009).

Devido às altas taxas de incidência e prevalência no contexto mundial, a Organização Mundial de Saúde - OMS estima que em 2020 os transtornos depressivos sejam a segunda causa de doenças mentais incapacitantes por morbidades, atrás somente das doenças coronárias e neoplásicas (MEDEIROS; BITENCOURT, 2017, OMS, 2000). Pesquisas apontam que, a exposição a pressões cotidianas como, por exemplo, a trajetória acadêmica, exigências de realizações pessoais e profissionais e tomadas de decisões

importantes aumentam a ocorrência de sintomas de estresse, sendo este, considerado um dos principais agravos de saúde na atualidade (VIEIRA; SCHERMANN, 2015).

2.2 FASES DO ESTRESSE

O estresse é constituído de três fases, sendo elas: alerta, resistência e exaustão (SELYE, 1965). A primeira fase ou fase de alerta ocorre quando o indivíduo é inicialmente exposto a uma fonte estressora e nesse confronto o organismo se desequilibra e apresenta sintomas biológicos. Na permanência do agente estressor ocorre a Fase de resistência na qual o organismo busca a readaptação do equilíbrio homeostático, tais como: suor excessivo, taquicardia, respiração acelerada e oscilação de pressão arterial. Se o estressor permanecer constante, inicia-se a Fase de Exaustão, situação em que não ocorre a readaptação e podem surgir patologias com riscos potenciais à saúde (MENZANI; BIANCHI, 2009).

A Fase de Alarme caracteriza-se como uma reação homeostática que busca mecanismos para atender a exigências que demandam estabelecer o equilíbrio frente os desafios e ameaças ao organismo. Alguns sintomas característicos desta fase são: suor excessivo, cefaleia, fadiga, tensão muscular, sensação de esgotamento e alterações gastrointestinais. A Fase de Resistência é caracterizada pela adaptação frente aos estressores podem surgir, ansiedade, impotência sexual, irritabilidade, alterações de peso, insônia e medo (SELYE, 1976).

Na fase de Exaustão ocorre a exposição prolongada dos agentes estressores o qual ocasiona o déficit de energia e o organismo perde a sua capacidade adaptativa sendo incapaz de reequilibrar-se e essas modificações biológicas pode levar o organismo ao desenvolvimento de processo patológicos tais como: doenças cardíacas, dermatológicas, gastrointestinais, depressão e neoplasias (SELYE, 1959; LINCH; GUIDO, 2011).

2.3 FONTES DO ESTRESSE

As fontes de estresse podem ser de origem interna ou externa e demanda cada vez mais de uma eficácia do enfrentamento para a readaptação do organismo, seja de ordem física, emocional ou comportamental, considerando ainda que os agentes estressores diferem para cada indivíduo a considerar a suas experiências, valores e cultura (RAMOS; CARVALHO, 2008; ANDOLHE; GUIDO; BIANCHI, 2009). Contudo, a maneira de lidar frente aos eventos, quando ocorre de maneira ineficiente pode potencializar e contribuir para o desenvolvimento do estresse excessivo (LAZARUS; FOLKMAN, 1984; STRAUB, 2005).

Considera-se que múltiplos fatores tais como: estilo de vida, predisposição genética, experiências, crenças e atitudes estão relacionados para o desencadeamento do estresse e que cada indivíduo reage de forma diferente a resposta frente a demanda do estressor, entretanto, quando estes fatores são associados ao esgotamento físico, o estímulo estressor caracteriza-se como fonte potencial de risco a saúde (GUIMARÃES, 2000; LIPP, 2000).

Cada indivíduo possui singularidades e os eventos de estresse podem ser percebido de maneira diferente por cada sujeito a considerar a subjetividade situacional, a capacidade de adaptação e o enfrentamento individual. Desta forma os fatores predisponentes ao estresse podem ser determinados pela singularidade subjacente às características pessoais do indivíduo, sua personalidade, vulnerabilidade e resistência orgânica (FURNHAM, 2005).

Na ocorrência de níveis aumentados de estresse, ocorre uma ligação dos sistemas imunológico, endócrino e neurológico em função das respostas e funções regulatórias do organismo, diante dos estímulos intrínsecos extrínsecos (FONSECA; GONÇALVES; ARAÚJO, 2016; LIPP; MALAGRIS, 2001).

O estresse tem sido tema de estudos relacionados a diversos ramos de atuação profissional tais como: empresarial, educacional, industrial e da saúde (MALAGRIS; FIORITO, 2006). Alguns autores apontam que, que as cobranças para produção acadêmica e científica, a necessidade de dedicação exclusiva e associação com demais atividades, são fatores que podem desencadear o estresse, favorecendo o esgotamento mental e surgimento de prejuízos à saúde (SANTOS; PERRONE; DIAS, 2015).

2.4 SINTOMAS DO ESTRESSE

Em todas as fases do estresse ocorre sintomatologia físicas ou psicológicas, em maior ou menor nível que inclui desde um cansaço físico até prejuízos mais graves a saúde (PACANARO; SANTOS, 2007). Quando ocorrem situações que geram medo, excitação emocional ou ansiedade, o organismo libera e secretam substâncias que agem na hipófise e nas glândulas suprenais, liberando o cortisol, denominado hormônio do estresse, este por sua vez, disponibiliza fontes de energia para o combate as fontes estressoras que visam preparar o organismo para alguma ação de enfrentamento ou de fuga (ASSIS; RESENDE; MARZIALE, 2018).

Os sintomas físicos incluem: fadiga, sudorese, taquicardia, dor precordial, cefaleia, alterações de peso e apetite, transtornos gastrointestinais, insônia e tremores. No contexto psíquico, dentre alguns sintomas estão: ansiedade, medo, baixa auto-estima,

frustração, insônia, irritabilidade e dificuldade de memória e concentração, sendo que tais sintomas podem levar desencadeamento de transtornos depressivo maior. (LIPP; TANGANELLI, 2002). No contexto social pode ocorrer despersonalização e isolamento social em relação aos grupos sociais e profissionais, absenteísmo e dificuldade de relacionamento interpessoal (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010; MORAES, 2016).

Um estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde (2000), sobre o estresse e qualidade de vida, aponta para percepção que o indivíduo tem sobre si mesmo, como uma construção individual, complexa e multifatorial, pois envolve neste contexto, o nível funcional, socioeconômico, o estado emocional, os valores e crenças, a satisfação profissional e educacional, o autocuidado.

2.5 CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE

O estresse pode ser benéfico dentro de níveis saudáveis pois atua como um propulsor de motivação, auto estima e bem-estar, proporcionando mecanismos que faz o organismo permanecer ativo e capaz de enfrentar as situações frente aos desafios. Desta maneira, o indivíduo é capaz de produzir e conviver de forma saudável frente aos desafios situacionais do dia a dia. Contudo, se não for bem administrado e a exposição ao estresse ocorrer de forma contínua e gradativa, as manifestações do estresse pode levar o indivíduo a desenvolver quadros psicossomáticos comprometendo a saúde física e mental (FARO, 2013; LAMEU; SALAZAR; SOUZA, 2016).

Enquanto fator multicausal, atinge todos os níveis sociais, econômicos, culturais e biológicos e suas manifestações atingem o meio social, profissional e familiar, podendo estas manifestações caracterizar-se de forma sensorial, física, psicológica e infecciosa, ocasionando cansaço mental, dificuldade de concentração e perda da memória e em fases mais avançadas favorecer o desencadeamento de doenças como a hipertensão arterial, diabetes, transtornos depressivos, impotência sexual, problemas dermatológicos, neurológicas e neoplasias (LIPP, 2003; SANTOS; ALVES JUNIOR, 2007; LEWIS et al., 2013).

Uma pessoa que sempre está estressada está condicionada a sofrer perda de cabelo excessiva, dores musculares, pontos de tensão, ansiedade, depressão e insônia (SOUZA; SILVA; GALVAO-COELHO, 2015). O manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 da Associação Psiquiátrica Americana (2014) caracteriza que os transtornos de ansiedade se fazem cada vez mais presentes na vida cotidiana interferindo de forma substancial na qualidade de vida do indivíduo (ARAÚJO; LOTUFO NETO, 2014).

Estudos apontam para a relação entre estresse e qualidade de vida, abordando a determinação das relações biopsicossociais e condições de vida do indivíduo, contemplando a associação aos recursos sociais, educacionais, estruturais, de saúde, lazer, entre outros (LIPP; TANGANELLI, 2002; REINHOLD, 2004; PINHEIRO; LIPP, 2009).

Neste sentido, compreende-se que o estresse está relacionado a fatores multicausais e individuais bem como a múltiplos estímulos e acontecimentos, tratando-se, portanto, das expectativas, realizações e preocupações de um indivíduo dentro de uma análise subjetiva e individual associada a fatores intrínsecos e extrínsecos que atuam de maneiras diferentes quando associadas aos estressores.

2.6 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DO ESTRESSE

O Inventário de Stress para Adultos de Lipp – ISSL, trata-se de um instrumento utilizado para a identificação de quadros característicos do estresse o qual possibilita diagnosticar em qual fase de estresse o indivíduo se encontra (alerta, resistência, exaustão) assim como a sintomatologia prevalente, se de ordem somática ou psicológica (LIPP, GUEVARA, 1994).

O Inventário de Stress para Adultos de Lipp – ISSL é composto por três quadros que se referem as três fases do estresse sendo subdivido na sintomatologia experimentada nas últimas 24 horas (fase de alerta: quinze sintomas), na última semana (resistência: dez sintomas físicos e cinco psicológicos) e no último mês (exaustão: 12 sintomas físicos e 11 psicológicos).

O ISSL é composto por 56 itens, sendo 37 de natureza física e 19 itens de ordem psicológica. Alguns sintomas descritos na fase de alarme são descritos também na fase de resistência, determinando maior grau e intensidade da sintomatologia. Desta maneira, se o indivíduo apontar, nas últimas 24 horas, 07 (sete) sintomas, ele encontra-se na fase de alerta; se forem apontados na última semana entre 04 (quatro) e 09 (nove) sintomas, ele está na fase de resistência e se apontar no último mês 09 (nove) sintomas indica fase de exaustão.

Desta maneira, o diagnóstico para estresse é positivo a partir da soma individual de cada quadro do Inventário de Stress para Adultos de Lipp – ISSL, sendo que, se a soma ultrapassar os indicadores de uma fase específica, determina-se o nível de estresse e a sintomatologia predominante.

2.7 A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM PÓS-GRADUANDOS

A busca pela necessidade de se profissionalizar, qualificar, produzir e sustentar-se financeiramente, faz com que, os profissionais das mais variadas formações acadêmicas, busquem por uma especialização a fim de atender as demandas pessoais e sociais, como uma forma de acompanhar a acelerada e contínua evolução tecnológica, contemporânea e capitalista.

Diversos autores descreveram sobre o estresse no contexto acadêmico, especialmente na pós-graduação (SOUZA; MENEZES, 2005; SANTOS; ALVES JÚNIOR, 2007; LUZ et al., 2009; PAULINO et al., 2010; FERREIRA et al., 2016). Ao longo da jornada acadêmica, o estudante encontra-se envolvido por inúmeros desafios, compromissos e responsabilidades, tendo que lidar com grande volume de atividades, maior nível de exigência, concentração e esforço, os quais exige uma maior adaptação física e mental a fim de atender a demanda acadêmica (MORETTI; HUBNER, 2017).

Pesquisas demonstram que a vivência acadêmica se constitui um desafio que pode influenciar no relacionamento interpessoal, na tomada de decisões, na autonomia e formação acadêmica; na participação do meio universitário, no estabelecimento de objetivos vocacionais e profissionais e por último, no crescimento pessoal, assim como para o enfrentamento de desafios (BORINE; WANDERLEY; BASSITT, 2015). Assim, grande variedade fontes estressoras faz-se constante e contínua no cotidiano de estudantes de pós-graduação, fazendo com que esta classe seja um alvo potencial dos sintomas de estresse.

Múltiplas pressões que são vivenciadas durante a trajetória acadêmica podem levar o indivíduo ao desencadeamento de estresse e conseqüentemente a riscos à saúde, tais como o desencadeamento de sintomas depressivos, desenvolvimento de distúrbios patológico e uso de substâncias nocivas ao organismo como álcool e outras drogas (DUQUE; BRONDANI; LUNA, 2005; MALAGRIS et al., 2009).

Pesquisas indicam que, pela diversidade de disciplinas, volume de conteúdo, insegurança e vulnerabilidade frente às demandas da sociedade, mudanças de paradigmas, incertezas diante do futuro, busca por aquisição de conhecimento e qualificação profissional, o acadêmico necessita responder a demanda exigida pela universidade e estes aspectos refletem na vida cotidiana, podendo afetar o processo de ensino e aprendizagem e o desempenho acadêmico assim como a qualidade de vida do indivíduo (FARO, 2013; LANGAME et al., 2016; LAMEU, SALAZAR; SOUZA, 2016).

No Brasil, a situação econômica existente apresenta altos níveis de desemprego, desde a mão de obra pouco qualificada até profissões especializadas. Diante das modificações tecnológicas e dos índices de desemprego, o mercado de trabalho tem recebido uma grande demanda de candidatos, exigindo cada vez mais profissionais especializados e em decorrência

disto, fazendo com que ocorra maior busca por cursos de pós-graduação a fim de uma melhor qualificação para o mercado de trabalho (LOURENCO; LACAZ, GOULART, 2017; SCHILLINGS, 2005).

Por isso, os Programas de Pós-graduação no Brasil vêm crescendo de forma acelerada, atingindo o crescimento de 25% no número de programas entre 2013 e 2016, de acordo com o Sistema Nacional da Pós-Graduação – SNPG. Tal fato justifica-se pela competitividade no mercado de trabalho, busca por melhores oportunidades profissionais, além da necessidade de adaptação às demandas constantes de transformações da sociedade moderna (SIQUEIRA et al., 2017).

Dessa maneira, fatores estressores em potencial, como carga de trabalho, pressão do tempo e situações que podem ocorrer durante o curso em conjunto com a maneira como cada indivíduo lida com situações estressantes podem levar os mesmos ao desencadeamento do processo de estresse (AUDY, JORGE, 2017; SCHILLINGS, 2005; PAULA et al., 2014).

Tal realidade pode estar relacionada com a alta prevalência do estresse no mundo acadêmico, o que conforme estudos recentes este é um fator que implica negativamente no desenvolvimento intelectual, modificando a capacidade de concentração e o raciocínio em relação ao processo de aprendizagem (TORQUATO et al., 2015; SOARES et al., 2017).

Torna-se importante, discutir sobre o estresse no meio acadêmico, ao mencionar a expressiva expansão dos programas de Pós-graduação no cenário brasileiro nos últimos anos. De acordo com o Sistema Nacional de Pós-graduação – SNPG, entre os anos de 1998 e 2017, o número de cursos de pós-graduação cresceu expansivamente, sendo que a formação de titulações representou um crescimento de 307%. Em 2018, a matrícula na pós-graduação cresceu 11,7% percentual praticamente idêntico ao da graduação (11,8%) (CAPES, 2018)

Para Almeida et al. (2007), as Instituições de Ensino Superior (IES) devem oferecer serviços que se diferenciem entre si, para atender as demandas psicológicas, sociais e educativas dos estudantes. Esses serviços devem assumir tanto um caráter preventivo e remediativo como um caráter promocional (desenvolvimentista), atuando de maneira integral na formação e desenvolvimento do universitário.

Frente ao exposto, compreende-se que conhecer os fatores que predis põem os pós-graduandos ao estresse, é importante para buscar melhorias no ambiente acadêmico. Nesta perspectiva, pós-graduandos enfrentam uma gama de desafios em vários eixos da vida a fim de conciliar os eixos social, profissional, educacional e pessoal, exigindo-lhes habilidades para driblar a ausência de tempo e as situações estressoras em decorrência dele, pois os processos vivenciados abrangem a vida do indivíduo em diversos aspectos, no âmbito biopsicossocial.

Assim, faz-se necessário buscar a melhoria na qualidade de vida, discutindo estratégias e alternativas para lidar com o desafio de viver sob pressões e demandas da vida cotidiana que afetam o individual e coletivo, incluindo aquelas relacionadas ao mundo acadêmico. No âmbito da pós-graduação, a prevenção e o controle do estresse podem ser fundamentais para influenciar positivamente o desempenho acadêmico, considerando que estes indivíduos trazem avanços e contribuições para o desenvolvimento do país.

3 MATERIAL E METÓDOS

3.1 TIPOLOGIA DO ESTUDO

Estudo do tipo bibliográfico, transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, com utilização de procedimentos estruturados e instrumentos formais para a coleta e análise de informações. A escolha da amostra foi por conveniência.

O tipo de estudo transversal tem como objetivo descrever os indivíduos de uma população com relação às suas características pessoais e suas histórias de exposição a fatores causais suspeitos, assim como descrever os indivíduos de uma população com relação às suas características pessoais e suas histórias de exposição a fatores causais suspeitos.

Trata-se, portanto, de um tipo de pesquisa observacional que consiste em analisar dados coletados em uma população de amostra ou em um conjunto de amostra pré-estabelecidas com objetivo de avaliar a distribuição e frequência em um determinado grupo demográfico no qual fator e efeito são observados num mesmo momento histórico (CAMPANA; PADOVANI; IARIA, 2001; ROUQUAYROL; SILVA, 2013).

Na pesquisa de caráter descritivo, o pesquisador não altera ou opina nos dados, não mostra suas opiniões durante a coleta de dados. Este apenas tem o trabalho de ir realizar a coleta de dados e realizar os registros de maneira que possibilite cientificamente a posterior análise, realizando assim a pesquisa. O objetivo da pesquisa descritiva busca estabelecer características e variáveis relacionadas ao objeto de estudo objetivando estabelecer relação entre eles, podendo ser utilizando neste tipo de estudo, pesquisa de campo, entrevistas observações e questionários (JUNG, 2004).

Para a realização da pesquisa quantitativa, é necessário que a quantificação dos dados seja obtida por meio da coleta de dados, onde após serão tabulados, seguindo o rigor de técnicas estatísticas próprias para utilização em trabalhos científicos e posteriormente possibilitará a análise dos dados (MARCONI; LAKATOS, 2011). Considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-los e analisá-los, tendendo a ressaltar os aspectos individuais e contextuais do indivíduo com a finalidade de compreender a universalidade do contexto situacional (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004).

A amostragem por conveniência tem caráter prático e objetivo. Objetiva selecionar um grupo amostral de uma determinada população que seja acessível ou disponível, considerando que esse grupo possui algumas características que representam a população (ANDERSON; SWEENEY; WILLIAMS, 2013). Consiste na técnica de estudo na

qual a seleção da amostra tem-se acesso direto e julgamento intuitivo do pesquisador (MATTAR, 2012).

3.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado junto a uma Instituição de Ensino Superior – de. Atualmente, Anápolis é o terceiro maior município em população do estado de Goiás, o segundo maior em arrecadação de impostos e a segunda maior cidade do estado de Goiás, compondo a região mais desenvolvida do Centro-Oeste brasileiro, o eixo Goiânia-Anápolis-Brasília (ANÁPOLIS, 2018; GOIÁS, 2010). Em relação à população, o município possui atualmente 375.142 (trezentos e setenta e cinco mil, cento e quarenta e dois) habitantes, segundo censo demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. (IBGE, 2016)

A Instituição de estudo tem expandido de forma expressiva em sua oferta de serviços, no campo educacional, contando com diversos cursos de graduação, pós-graduação *lato sensu* e cursos sequenciais de complementação de estudos. Os cursos de pós-graduação é uma das etapas fundamentais para o processo profissional, tendo em vista que os sujeitos envolvidos são os mais presentes dentro da faixa etária ativa para o mercado de trabalho (COSTA et al., 2014), portanto, em busca de qualificação mais específica.

3.3 POPULAÇÃO DE ESTUDO

Foi composta por pós-graduandos, de ambos os sexos, devidamente matriculados em diversos cursos do Programa de pós-graduação *lato-sensu*, da Instituição de Ensino Superior pesquisada. O quadro era composto por 233 alunos, distribuídos entre 08 (oito) cursos de pós-graduação.

A escolha do tipo de amostra foi por conveniência, sendo a amostra composta por 95 alunos e representou, à época do estudo 40,77% da população dos pós-graduandos de diferentes áreas do conhecimento (áreas de ciências exatas, humanas e sociais), matriculados em diversos cursos de especialização de uma Instituição de Ensino Superior – IES, privada, no município de Anápolis-GO.

3.4 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados na Instituição coparticipante, em sala de aula, após parecer favorável e assinatura do (a) responsável institucional. A participação dos pós-

graduandos deu-se de forma voluntária, tendo os participantes assinado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em conformidade com a Resolução 196/96, o qual informava e esclarecia sobre o estudo, os objetivos e procedimentos, assim como a facultava a participação, recusa ou desistência em qualquer momento do estudo. A coleta de dados foi realizada entre os meses de maio e junho de 2018.

3.5 INSTRUMENTOS

A seleção da casuística foi realizada com base na aplicação de um questionário semiestruturado para coletar dados sobre o perfil sociodemográfico e determinantes de saúde da população em estudo, sendo este elaborado pelas pesquisadoras (Anexo A). O instrumento que foi utilizado para subsidiar a identificação da prevalência de estresse em acadêmicos dos cursos de pós-graduação foi um instrumento formal, denominado Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos - ISSL (Anexo B).

3.5.1 QUESTIONÁRIOS SEMI-ESTRUTURADOS

O questionário sociodemográfico foi construído para o estudo com o objetivo de encontrar uma caracterização ampla da amostra. Solicitou-se características demográficas, profissionais e educacionais aos participantes.

O questionário de saúde foi elaborado com a finalidade de identificar fatores de proteção à saúde (prática de atividade física regular, realização de exames periódicos de saúde) e uso de medicamentos ou fármacos para a ansiedade e/ou insônia, sendo este um indicador de risco à saúde.

3.5.2 INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE *STRESS* PARA ADULTOS DE LIPP – ISSL

Objetiva identificar a presença de sintomas de estresse, a fase que se apresentam (alerta, resistência e exaustão) e os tipos de sintomas existentes (somáticos ou psicológicos). Criado por Lipp (2000), o ISSL é constituído por uma lista com 56 sintomas, distribuídos em 37 itens de natureza somática e 19 de natureza psicológica, sendo estruturado em três quadros referentes às fases do estresse propostas pela autora, as quais foram citadas anteriormente. Os participantes (jovens a partir dos 15 anos e adultos) deveriam assinalar em cada um dos três quadros os sintomas das últimas 24 horas, da última semana e do último mês,

respectivamente. A presença de estresse pode ser identificada a partir dos escores brutos obtidos em cada quadro.

3.6 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram considerados como critérios de inclusão, acadêmicos dos cursos de Pós-graduação, *lato-sensu*, de uma IES, privada, no município de Anápolis-GO, compreendo todas as faixas etárias e de ambos os sexos, que estivessem devidamente matriculados na Instituição de estudo. Os alunos que não atendiam a tais requisitos foram excluídos do estudo.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA

Os participantes da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo previamente informados sobre a proposta, objetivos, análise e destino do estudo e ainda, sobre o caráter voluntário e a preservação do anonimato de suas informações. Os dados coletados foram utilizados com a única finalidade de prover a realização da pesquisa científica. Todos os dados manuseados e coletados ficarão sobre total sigilo total das pesquisadoras por período de 5 (cinco) anos, após, serão incinerados.

3.8 RISCOS E BENEFÍCIOS

O seguinte estudo pode ter oferecido risco mínimo de constrangimento, por parte dos participantes. Estes riscos foram minimizados por meio de diálogo e esclarecimento prévio quanto aos objetivos do estudo, assim como a garantia do sigilo e confidencialidade a fim de preservar o anonimato dos participantes. O benefício do conhecimento será estendido à Instituição coparticipante, sendo de fundamental importância o conhecimento acerca da prevalência de estresse no ambiente formativo, dentro do contexto dos cursos de pós-graduação *lato-sensu* no estado de Goiás – GO.

O conhecimento gerado por essa pesquisa poderá contribuir efetivamente para auxiliar em melhorias de saúde e qualidade de vida e poderá ainda subsidiar estratégias para a elaboração de ações de promoção e prevenção em saúde e para o enfrentamento deste agravo no âmbito educacional e institucional. Os dados desta pesquisa proveram condições para realização do Trabalho de Conclusão de Curso das discentes e /ou a possibilidade de elaboração de artigos científicos.

4 ANÁLISE DOS DADOS

O Programa Microsoft® Excel 2007 foi usado para tabulação dos dados. A Análise Estatística foi realizada pelo Programa SPSS® for Windows®, versão 16.0. Para avaliar a influência da variável Estresse e as fases Alerta, Resistência e Exaustão do questionário Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos – ISSL, em relação às variáveis do perfil sociodemográfico foi utilizado o teste Qui Quadrado. Foi utilizado como nível de significância o valor 5% ($p < 0,05$). Foi conduzida uma análise descritiva e exploratória, através de gráficos e tabelas afim de evidenciar os resultados das variáveis categóricas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 95 alunos devidamente matriculados e ativos nos cursos de pós-graduação. A amostra foi caracterizada por 74,7 % (n=71) participantes do sexo feminino e 25,3% (n=24) do sexo masculino. A faixa etária predominante foi entre 26 e 40 anos 61,1% (n=58), seguida por 21,1% (n=20) entre 41 e 60 anos e ≤ 25 anos representou 16,0% (n=16,8). Evidenciou-se que 53,7% (n=51) dos participantes eram casados;34,7% (n=33) solteiros e 11,6% (n=11) divorciados. Dentre os pesquisados, 43,3% (n=44) não tinham filhos e 35,8% (n=34) tinham dois filhos ou mais, conforme demonstrado na tabela 01.

Tabela 1-Distribuição das variáveis do perfil sociodemográfico em relação à amostra

Fator	n	%
Questionário sociodemográfico		
Gênero		
Masculino	24	25,3
Feminino	71	74,7
Total	95	100,0
Faixa Etária		
Até 25 anos	16	16,8
Entre 26 e 40 anos	58	61,1
Entre 41 e 60 anos	20	21,1
≥ 60 anos	1	1,1
Total	95	100,0
Estado Civil		
Solteiro (a)	33	34,7
Casado (a)	51	53,7
Separado (a) / divorciado (a)	11	11,6
Total	95	100,0
Possui filhos		
Não possui filhos	44	46,3
Um filho	17	17,9
Dois filhos ou mais	34	35,8
Total	95	100,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Quanto à caracterização profissional dos pós-graduandos 64,2% (n=61) responderam que atuam na área de humanas, enquanto 26,3% (n=25) na área de exatas. Em relação à situação ocupacional 64,2% (n=61) informaram possuir apenas um vínculo trabalhista, enquanto que 17,9 % (n=17) possuíam dois vínculos ou mais, entretanto, 17,9% (n=17) relataram estar desempregados. Quanto ao regime trabalhista 30,5% (n=29)

informaram trabalhar no regime celetista e 29,5% (n=28) e como servidor público. Dentre os pesquisados, 52,6% (n=50), trabalham entre 26 e 44 horas semanais, sendo predominante o serviço como segmento do ramo trabalhista 53,6 % (n=51).

Tabela 2 -Distribuição das variáveis do perfil sociodemográfico em relação à amostra

Fator	n	%
Questionário sociodemográfico		
Área de atuação		
Ciências Biológicas	6	6,3
Ciências Exatas	25	26,3
Ciências Humanas	61	64,2
Duas ou mais	3	3,2
Total	95	100,0
Situação ocupacional		
Desempregado	17	17,9
Possui um vínculo	61	64,2
Dois vínculos ou mais	17	17,9
Total	95	100,0
Tipo de Vínculo		
Nenhum	6	6,3
Celetista / CLT	29	30,5
Servidor Público	28	29,5
Trabalho Temporário/Informal	9	9,5
Autônomo/Profissional Liberal	23	24,3
Total	95	100,0
Carga horária semanal		
Nenhum	6	6,3
≤ 24 horas/s	7	7,4
Entre 24 e 44 horas/s	50	52,6
Entre 45 e 60 horas/s	24	25,3
≥ 60 horas/s	8	8,4
Total	95	100,0
Segmento do ramo trabalhista		
Nenhum	6	6,3
Serviço (escola, hospital, etc)	38	40,0
Comércio	19	20,0
Indústria	10	10,5
Público	22	23,2
Total	95	100,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Os resultados observados neste estudo demonstraram que o sexo feminino apresentou maior percentual 73,2% (n=52), em relação ao sexo masculino, assim como

prevalências mais elevadas em ambas as fases (alerta, resistência e exaustão), evidenciando ainda, significativa importância de estresse em relação ao gênero ($p=0,015$). Assim, estes resultados indicam que os índices de prevalência neste estudo, estão de acordo com média descrita em algumas pesquisas realizadas no Brasil para estudantes de pós-graduação (MALAGRIS et al., 2009; PAULINO et al., 2010; SANTOS e ALVES JÚNIOR, 2007).

Tabela 3 Distribuição das Fases em relação às variáveis do perfil sociodemográfico

Fator/ Fase	≥ 7 Alerta		p	≥ 4 Resistência		p	≥ 9 Exaustão		p
	N	%		n	%		n	%	
Questionário sociodemográfico									
Gênero									
Masculino	2	8,3		18	75,0		3	12,5	
Feminino	7	9,9	0,825	52	73,2	0,866	28	39,4	0,015
Situação ocupacional									
Desempregado	4	23,5		11	64,7		5	29,4	
Possui vínculo	5	6,4	0,029	59	75,6	0,354	26	33,3	0,755
Segmento do ramo trabalhista									
Nenhum	1	16,7		3	50,0		2	33,3	
Serviço (escola, hospital, etc.)	7	35,0		46	77,9		22	63,6	
Comércio	1	5,3		14	73,7		4	21,1	
Indústria	0	0,0	0,806	7	70,0	0,085	3	30,0	0,733

Teste: Qui Quadrado, 2018.

Tal situação pode ser em parte explicada pela atual situação feminina no mercado de trabalho, a qual vem estabelecendo-se e conquistando seu espaço (CAMPOS, 2018), contudo, ainda estão sujeitas a uma dupla sobrecarga de trabalho, ocorrendo multiplicidade de papéis (casamento, filhos e demandas ocupacionais) o que poderia contribuir com níveis significativos de estresse (AREIAS; GUIMARÃES, 2004; TORQUATO et al., 2010; ASSIS et al., 2013)

Nesta perspectiva, pesquisas demonstram que o sexo feminino tem sido o gênero mais susceptível ao estresse a partir da associação das diferenças de gênero, às exigências pessoais, biológicas, hormonais, sexuais e sociais (CESTARI, 2017; CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003; BERND; ANZILAGO; BEUREN, 2017), podendo ainda a prevalência de estresse no sexo feminino estar relacionada ao papel de manutenção do equilíbrio emocional, profissional e familiar tornando-as estabilizadoras na família e na sociedade (LIPP; MALAGRIS, 2004).

Um estudo realizado interior do Estado do Rio Grande do Sul (2014) evidenciou que as mulheres sofrem muitas preocupações com a excessiva carga ocupacional, estresse no trabalho e discriminação social sobre o trabalho feminino. Somando a isto, as cobranças

conjugais, exigências maternas e atividades domésticas propiciam insegurança e angústia além da preocupação pela falta de tempo, inclusive para o autocuidado (SIMÕES; HASHIMOTO, 2012; SILVA; OLIVEIRA, 2014).

Neste sentido, em consequência da busca de um processo de crescimento e desenvolvimento individual, frequentemente o sexo feminino está exposto a situações que podem ser traduzidas como fatores de estresse afetando, igualmente, o seu desempenho produtivo, emocional cognitivo e intelectual. Logo, faz-se importante buscar compreender os motivos pelos quais o sexo feminino sofre mais estresse e o que influencia na percepção do mesmo, acrescenta-se que as características individuais e fatores pessoais, como sexo, personalidade, susceptibilidade e vulnerabilidades psicológicas também podem ser estressantes.

Conforme demonstrado na tabela 02, houve uma associação significativa e positiva de estresse nas variáveis, situação ocupacional ($p=0,029$) e no segmento do ramo trabalhista ($p=0,085$). Evidenciou-se, ainda neste estudo que a maioria dos pós-graduandos estudam e trabalham 82,1% ($n=78$), sendo esta uma realidade típica da sociedade contemporânea capitalista. Observou-se que dentre os acadêmicos que trabalham, estes apresentaram tendência a estarem mais estressados.

A relação destes estressores com o desencadeamento do estresse no discente no contexto pós-graduação já foi apontada em outros estudos (SANTOS; ALVES JÚNIOR, 2007; FARO, 2013). Pesquisas apontam que o trabalho pode trazer resultados significativos como ganhos econômicos, experiência profissional e uma melhor alocação no mercado de trabalho (SAWAYA, 2018), porém, a associação entre trabalho e estudo também demanda esforço e significados negativos tais como cansaço, falta de tempo, sono, podendo ser esta associação ser prejudicial ao desempenho acadêmico (NIQUINI et al., 2015; VARGAS; PAULA et al., 2014).

Diversos estudos ressaltam que dentre os estressores que atingem o trabalhador estudante, encontram-se a sobrecarga de atividades, prazos, preocupação com a inserção ou permanência no mercado de trabalho, curso das disciplinas, avaliações, cobrança de produtividade, relacionamento com orientador e colegas, falta de autodisciplina, incertezas quanto ao futuro profissional, desenvolvimento de artigo ou trabalho de conclusão de curso (SPIGER, 2015; PADOVANI et al., 2014; HIRSCH et al., 2018).

De acordo com Sato e Schmidt (2004), o trabalho é compreendido como uma atividade comum e como uma maneira de relação com coisas e pessoas, formando “identidades e jeitos de ser e existir no mundo compartilhado”. Dessa maneira, a insatisfação

no trabalho e o desemprego estão, muitas vezes, originando experiências de solidão, desamparo e desespero.

Assim como a saúde e a doença, o processo de construção da identidade do indivíduo é compreendido, como um fenômeno histórico e social onde aquilo que o indivíduo reconhece como sendo 'ele mesmo' é colocado pelo contexto material e social onde ele está inserido e por ele internalizado [...] transformando-se num contínuo processo de identificação do indivíduo (CIAMPA, 1992, p.32).

Uma vez que se associa o desempenho acadêmico, as preocupações com mercado profissional, altas demandas de trabalho, extensas jornadas de trabalho, atividades extraclasse, estes indivíduos estão mais propensos a apresentar maior prevalência de estresse (TORQUATO et al., 2010; ASSIS et al., 2013), acrescenta-se questões interpessoais, demandas pessoais, sociais, familiares e preocupações financeiras como estressores comuns em alunos de pós-graduação, além do desafio constante de adaptação e flexibilização das inúmeras demandas, aliadas ao desenvolvimento de comportamento responsável, com autonomia, para a coparticipação da construção dos saberes (LILLA et al., 2017).

O estresse profissional decorre das contingências vivenciadas pela pessoa e que estão relacionadas com o seu ambiente de trabalho (WITTER; PASCHOAL, 2010). Assim, as novas perspectivas impulsionadas pela progressão social, quando conjugadas às elevadas e contínuas preocupações e múltiplos afazeres, poderão tornar esses indivíduos suscetíveis à construção do seu próprio desenvolvimento e então sobrevir o estresse.

Vale ressaltar que a demanda laboral constituinte na sociedade contemporânea laboral, faz com que cada vez mais os profissionais exerçam esforço além de suas condições humanas e esqueçam-se do sentido do trabalho para si próprio e que uma das principais necessidades humanas, que é a autorealização.

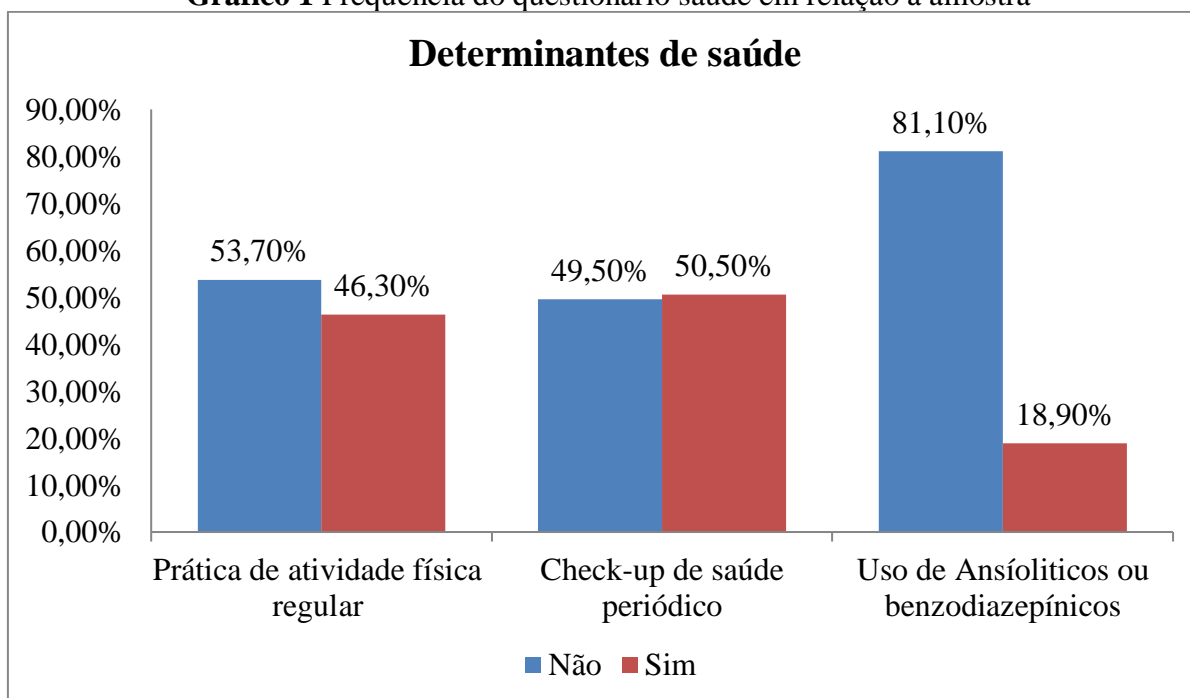
Desta maneira a vivência acadêmica agrega múltiplas variáveis que podem ser considerados estressores. Não obstante, exposição ao mesmo pode desencadear um desajuste orgânico e como consequência levar o indivíduo ao insucesso pessoal e profissional. Assim, esta acaba ficando em segundo plano tendo em vista a necessidade de estabilidade financeira que cresce na contemporaneidade de forma desproporcional diante das outras necessidades humanas.

Buscando identificar indicadores de saúde, os participantes foram inquiridos a responder um questionário de saúde, em que a prática regular de atividades físicas e a

realização de exames periódicos de saúde constituem-se fatores de proteção à saúde, enquanto que o uso de ansiolíticos benzodiazepínicos ¹constitui-se fatores de risco à saúde.

Em relação aos determinantes de saúde 53,7% (n=51) dos participantes informaram não realizar nenhum tipo de atividade física; 49,5% (n=47) não realizam exames e/ou consultas anualmente e 18,9% (n=18) relataram fazer uso de algum medicamento para insônia ou ansiedade, conforme o Gráfico 01.

Gráfico 1 Frequência do questionário saúde em relação à amostra



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Realizou-se a análise da distribuição das fases do estresse em relação às variáveis do questionário de saúde. A análise demonstrou importante relevância estatística, uma vez que apontou para a associação do estresse nas fases de resistência e exaustão associado aos determinantes de saúde.

Quando comparadas as variáveis de quem não pratica esporte ou atividade física com o estresse, foram encontradas estatísticas significativas de estresse ($p=0,019$). Esse dado corroborou com um estudo o qual concluiu que a inexistência de atividade física se associou com o estresse positivo percebido por estudantes universitários (VIEIRA; SHERMANN, 2015).

¹Os ansiolíticos benzodiazepínicos (BZD) compõem uma classe de medicamentos com efeitos sedativos e hipnóticos, empregada no tratamento de insônia e combate a ansiedade, também são usados como relaxantes musculares. CARVALHO, Melquides Raimundo Feitosae et al. Intervenções no uso prolongado de benzodiazepínicos: uma revisão. **RSC online**, 2016; 5(2): 55-64.

Tabela 4 Distribuição das fases do estresse em relação às variáveis do questionário saúde

Fator/ Fase	≥ 7 Alerta		p	≥ 4 Resistência		p	≥ 9 Exaustão		p
	n	%		n	%		n	%	
Questionário Saúde									
Pratica algum esporte ou realiza atividade física semanalmente									
Não	5	9,8		40	78,4		22	43,1	
Sim	4	9,1	0,906	30	68,2	0,258	9	20,5	0,019
Faz check-up de saúde anualmente									
Não	4	8,5		34	72,3		15	31,9	
Sim	5	10,4	0,751	36	75,0	0,769	16	33,3	0,883
Faz uso de algum medicamento para ansiedade ou insônia									
Não	9	11,7		53	68,8		22	28,6	
Sim	0	0,0	0,127	17	94,4	0,026	9	50,0	0,081

Teste: Qui Quadrado, 2018.

A associação entre atividades de lazer e redução do estresse foi estudada em uma instituição de ensino superior em Portugal. A relação entre as variáveis foi constatada, com efeito positivo na saúde, seja física ou mental, refletindo na diminuição dos níveis de depressão e ansiedade (SANTOS; RIBEIRO; GUIMARÃES, 2003). Pesquisas tem verificado que pessoas que desenvolvem atividades físicas são mais propensas a apresentarem menores níveis de estresse (BUBLITZ et al., 2016).

A literatura sugere que atividade física regular associada às boas práticas alimentares podem dar um suporte para amenizar ou até combater totalmente os sintomas relacionados ao estresse trazendo bem-estar e melhorando a qualidade de vida (MOTA et al., 2016; SANTOS et al., 2017).

Ao analisar as variáveis em relação ao uso de medicamentos para a ansiedade ou insônia (ansiolíticos benzodiazepínicos), observou-se importante relevância estatística ($p=0,026$), na fase de resistência. Alguns pesquisadores demonstram ser frequente o uso de ansiolíticos benzodiazepínicos entre estudantes, destacando as causas e os prejuízos decorrentes de sua terapia encontrando uma correlação positiva entre a privação do sono e diminuição do desempenho acadêmico e profissional entre os universitários (MARTIN et al., 2012; MARCHI et al., 2013; SEGUNDO et al., 2017).

Neste sentido, autores revelam que ansiedade experimentada em determinados níveis, é propulsora do desempenho, porém quando em intensidade excessiva deixa de ser um fator de proteção e passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida, ressaltando que, níveis moderados de ansiedade são necessários para a aprendizagem, níveis mais elevados, por sua vez, impedem que ela ocorra (VASCONCELOS et al., 2015; LANTYER et al. 2016).

Assim, visando reduzir o nível de ansiedade, melhorar a qualidade do sono, contribuir para o bem-estar e a qualidade nos estudos, seria fundamental a prática de atividades físicas e dedicação a momentos de lazer como forma de reduzir os sintomas provocados pelo estresse.

De acordo com o Inventário de Sintomas de *Stress* - ISSL, verificou-se a prevalência de 73,7% (n=70) de pós-graduandos com estresse e 26,3% (n=25) sem estresse. Houve predominância de estresse na fase de resistência sendo evidenciado por 73,7% (n=70). Destacaram-se os sintomas psicológicos 71,6% (n=68), seguido dos sintomas físicos 28,4% (n=27), conforme demonstrado na tabela 04.

Essa estimativa corrobora com os outros estudos realizados com variados cursos de pós-graduação com estimativas de 74,3% e 76,9% respectivamente (FARO, 2013; LAMEU; SALAZAR; SOUZA, 2016) sendo também semelhante a outras pesquisas, em que os resultados encontrados com a utilização do mesmo instrumento do presente estudo apresentou prevalência de 76,9% de nível de estresse (SOUZA; FADEL; FERRACIOLI, 2016).

Tabela 5 Distribuição das variáveis em relação à amostra

Fator	n	%
Estresse		
Não	25	26,3
Sim	70	73,7
Fases		
≥ 7 Alerta	9	9,5
≥ 4 Resistência	70	73,7
≥ 9 Exaustão	31	32,6
Sintomatologia		
Psicológico	68	71,6
Físico	27	28,4

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

De acordo a literatura tais valores de prevalência estão acima da média descrita em alguns estudos realizados no Brasil para estudantes de pós-graduação (MALAGRIS et al., 2009; PAULINO et al., 2010; ANDRADE et al., 2013). Tal situação pode ser explicada pelo fato de que os estudantes estão expostos uma fonte constante de estresse, vivenciadas durante o período acadêmico, o qual se constitui um momento de muitas tensões, pressões e cobranças (MALAGRIS et al., 2009; VIEIRA; SCHERMANN, 2015; RADONS; CUNHA; LUCCA, 2017).

Ressalta-se que o nível de estresse evidenciado na presente pesquisa pode ocorrer devido as expectativas que os estudantes atribuem a esta fase de estudo, pois estudiosos

indicam que a pós-graduação é um instrumento para se alcançar grandes anseios pessoais e profissionais, pois, além de favorecer a transferência de conhecimentos, o desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades, evidencia a descoberta de talentos potenciais que contribuirão para a ciência, tecnologia, inovação e desenvolvimento do país (PORTO; CALDAS; LOMBA, 2014; LIMA; VIANA, 2017).

Assim, a alta prevalência de indivíduos com estresse observada no presente estudo sugere uma preocupação quanto à situação de saúde destes pós-graduandos, já que se trata de uma classe com relevante importância para produção intelectual e socioeconômica do país.

Observou-se no presente estudo a prevalência indivíduos na fase de resistência, representando 73,7%, (n=70). Tal resultado vai de encontro a resultados encontrados por pesquisadores, que encontraram entre prevalências de 81,8%, 91% e 54%, respectivamente (SANTOS; ALVES JUNIOR 2007; PAULINO et al., 2010; SILVA, 2017).

A fase de resistência ocorre quando o indivíduo continua exposto ao estressor por períodos prolongados ou continuam acumulando mais estressores, ou seja, quando muitas fontes de estresse permanecem ou ocorrem simultaneamente (LIPP, 2000). A duração desta fase dependerá da intensidade dos efeitos causados pelo agente estressor, assim como da habilidade que o organismo tem de se adaptar a situação (SELYE, 1976).

Na fase de resistência surgem dificuldades com a memória e o indivíduo torna-se vulnerável a infecções (MACHADO, 2003; LIPP, 2007), de forma que a permanência destes agentes estressores pode levar o indivíduo à fase de exaustão, desencadeando importantes prejuízos a sua saúde física e mental dos acadêmicos (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

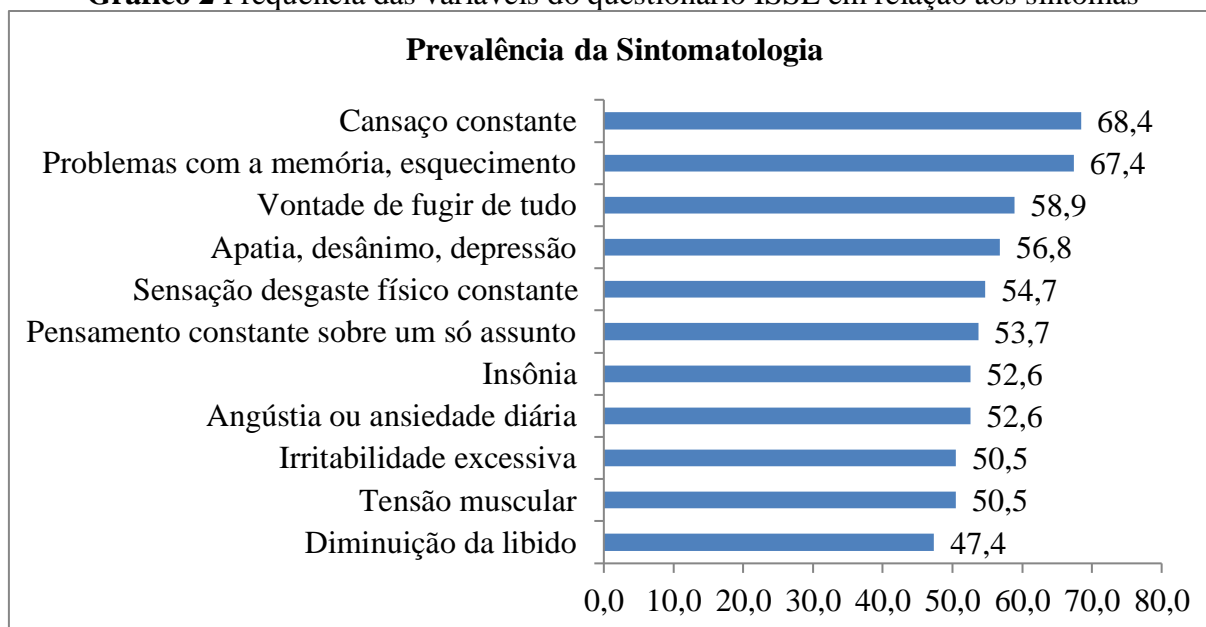
Desta forma, a partir dos resultados obtidos infere-se que os pós-graduandos avaliados estão vivenciando situações de estresse, intrínseca e extrínseca ao ambiente formativo, que em algum momento poderá desencadear uma série de doenças pela exposição ocasionada por seus agentes e/ou situações estressoras.

Observou-se que, neste estudo que entre os pós-graduandos, 9,5% (n=9) estavam na fase de alerta e 32,6% (n=31) na fase de exaustão, sendo estas fases preocupantes, já que os sintomas se iniciam na fase de alerta e na fase de exaustão eles se estabelecem. A literatura demonstra que, correspondente à fase de alerta há uma descarga de adrenalina; na fase de resistência existem as defesas específicas anti-imunitárias e anti-infecciosas do organismo às defesas do organismo e na fase de exaustão, por fim, a agressão do organismo propriamente dita (LIPP, 2007).

Os resultados estudo evidenciaram uma predominância de sintomas psicológicos em 71,6% (n=68) enquanto que os sintomas físicos indicaram 28,4% (n=27). Tais resultados demonstram a necessidade de realizar estudos específicos a fim de identificar os estressores

específicos em alunos de pós-graduação. Estes resultados corroboram com os outros estudos no mesmo segmento em que se encontrou prevalência de 70% e 67%, respectivamente, de sintomas psicológicos (MALAGRIS et al., 2009; ANDRADE et al., 2013).

Gráfico 2 Frequência das variáveis do questionário ISSL em relação aos sintomas



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Neste estudo, dentre os sintomas mais referidos pelos pós-graduandos, destacaram-se: cansaço problemas de memória, esquecimento, cansaço excessivo, apatia, depressão sensação de desgaste físico constante, insônia dentre outros.

Esses dados corroboram com estudos que concluem que na fase de resistência organismo busca restabelecer o equilíbrio em face de uma resposta a um determinado agente estressor que causa vários distúrbios, como: cansaço, esgotamento, úlceras e perda de sono, entre inúmeras outras situações sintomáticas (DE CAMPOS, 2016), utilizando-se da energia de reserva, gerando a sensação de desgaste físico, dificuldade de memória e concentração, hipersensibilidade emotiva, tensão muscular, insônia, além de outros sintomas (LIPP, MALAGRIS, 2001).

Pesquisas apontam que há uma correlação negativa do estresse com o desempenho acadêmico indicando que aspectos psicológicos influenciam e favorecem o baixo desempenho acadêmico, no qual resulta em dificuldades de aprendizagem e fracasso educacional (CAMPBELL, 2007; ZEIDNER, 2010), influenciando negativamente na baixa autoestima, metacognições sobre a falta de habilidades, dificuldades em focalizar a atenção, distorções cognitivas e ainda técnicas incorretas de estudo (BORRALHA 2012).

Salienta-se que, o estresse não é o causador de doenças, senão, um fenômeno que favorece o desencadeamento das mesmas (CAMELO; ANGERAMI, 2004; SILVA; GOULART; GUIDO, 2018), podendo propiciar e agravar algumas doenças oportunistas além de interferir na capacidade de raciocínio, comprometendo funções cognitivas e que leva a um prejuízo no aprendizado e na aquisição do saber e assim, influenciar de forma negativa o desenvolvimento intelectual dos discentes (MACHADO, 2003; FONSECA, 2014; MORETTI; HUBNER, 2017).

A detecção precoce e o combate ao estresse podem favorecer a saúde física e mental desses indivíduos, evitando problemas de saúde tais como a disfunção sexual e digestiva, depressão, ansiedade, insônia, hipertensão arterial, úlceras, psoríase e diabetes (MALAGRIS et al., 2009). Neste sentido, faz-se importante um olhar mais atento das instituições a fim de detectar e minimizar os efeitos do estresse em pós-graduandos. Tal sugestão é coerente com estudos que apontam para a detecção precoce e o manejo adequado do evento a fim de prevenir problemas de saúde relacionados aos desencadeadores de estresse no ambiente formativo (FERREIRA et al., 2016; HIRSCH et al., 2018).

Nesse sentido, ressalta-se que o universitário é protagonista em seu processo de formação e seu empenho poderá ser decisivo para o seu futuro, tanto em seus estudos quanto em atuação profissional (MIRANDA et al., 2015) e conhecer as manifestações dos sintomas e desencadeadores específicos do estresse viabiliza a elaboração da sistematização da assistência ao discente de modo intervir pontualmente no agravamento deste problema de saúde.

Percebe-se que o ambiente acadêmico é permeado por momentos de mudança e adaptação, aumento da responsabilidade, liberdade, tomada de decisões e fomento nas relações interpessoais (CREDÉ; NIEHORSTER, 2012). Contudo, é marcado, também, por um processo repleto por exigências e necessidades estratégicas frente às dificuldades emergentes, que pode contribuir para a edificação do conhecimento assim como para o favorecimento de danos à saúde física e mental.

As diversas exigências acadêmicas mobilizam e confrontam as mais complexas habilidades cognitivas e emocionais dos alunos. Tais situações têm contribuído para a elevada incidência populacional de depressões, suicídios, consumo de drogas, distúrbios alimentares e baixo rendimento universitário repercutindo em decréscimo da concentração e memorização, contribuindo assim, para índices de absenteísmo e evasão acadêmica (GALVÃO et al., 2017; LILLA et al, 2017; SANTOS et al., 2017).

Pesquisas no âmbito nacional e internacional demonstram que quando os estudantes são submetidos excessivamente ou apresentam dificuldade e impotência em lidar

com as fontes estressoras, estes podem sofrer diversas consequências pessoais e/ou profissionais (HAMAIDEH, 2011).

Tais como dificuldades que influenciam no processo de ensino-aprendizagem (ABDULGHANI et al., 2011), transtornos prejudiciais ao bem-estar (BAKER, 2004); insatisfação e redução da qualidade de vida (CIVITCI, 2015) incidência de ansiedade e depressão (DAHLIN; JONEBOR; RUNESON, 2005); e evasão escolar dos alunos (BARDAGI; HUTZ, 2009; CASTRO, 2012).

Segundo Rossi, Perrewé e Sauter (2005) existem três tipos comuns de consequências para o estresse, entre eles: os riscos fisiológicos que oferece risco aumentado de doença cardiovascular ou hipertensão, insônia, sintomas psicossomáticos; riscos psicológicos que promovem a frustração, ansiedade, atitudes negativas em relação ao trabalho; e, ainda os riscos comportamentais que levam ao absenteísmo, comportamentos contraproducentes, uso de drogas e álcool, afastamento do trabalho e família, piora no desempenho.

Autores complementam que diante do estresse e do declínio da qualidade de vida, há maior probabilidade de o aluno não concluir o curso ou se sentir impotente frente a este processo (GUERREIRO-CASANOVA; POLYDORO, 2011). A prevenção e, ou, controle do estresse pode ser um valioso meio para evitarem-se diversos problemas de saúde, como a desativação das funções sexual e digestiva, depressão, ansiedade aguda, hipertensão arterial, úlceras, psoríase e diabetes (LIPP; MALAGRIS, 2001; MALAGRIS, 2009; BORGES; FERREIRA, 2013; GOMES et al., 2016), assim como abuso de substâncias (LAMBERT; KINSLEY, 2006; SOARES; OLIVEIRA, 2013).

No caso do insucesso escolar ou das dificuldades de aprendizagem globais ou específicas, as funções cognitivas podem dar origem a estados emocionais negativos como: a desmotivação, o desprazer, o desespero, o desgosto, o desencanto, a frustração, a fuga, a rejeição, o estigma, a opressão, o afrontamento, a indisciplina, o fastio, os mecanismos de defesa, etc., que podem provocar dissonância e disfunção na aprendizagem (FONSECA, 2014).

O estresse pode trazer efeitos negativos e favorecer o desencadeamento de problemas físicos e de saúde, podem gerar implicações tanto no ambiente profissional quanto acadêmico, causando atrasos nos prazos dos compromissos assumidos, baixos níveis de esforço, apatia e absenteísmo, que potencialmente implicam na diminuição da produtividade (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Para tanto o cenário de estresse em universitários aponta para a necessidade da criação de uma política institucional que vise tratar precocemente a saúde psíquica, com foco

na prevenção de agravos à saúde dos indivíduos (HIRSCH et al., 2015; ARAÚJO et al., 2016). Assim, para atenuar os efeitos negativos deste fenômeno, sugere-se a inserção programas de controle e redução do estresse dentro das universidades (ANDRADE et al., 2013), voltados principalmente para estudantes de pós-graduação.

Mais pesquisas sobre o estresse no contexto acadêmico são fundamentais para que as instituições possam ter conhecimento do assunto e então promover ações visando a melhoria da trajetória universitária (CALAIS et al., 2007; BARDAGI; HUTZ, 2011). A partir da identificação do estresse, docentes e gestores institucionais poderão auxiliar os discentes a superarem os problemas causados por ele (GLANCY; PITTS, 2013; HIRSH et al., 2018).

A pós-graduação é uma das colunas para o desenvolvimento de uma nação. Logo, deles dependerá fortemente a qualidade dos profissionais que chegarão ao mercado de trabalho no futuro, bem como será determinante a contribuição deles nos avanços tecnológicos que possibilitam o desenvolvimento de um país. Por isso, além do empenho para aperfeiçoar os aspectos acadêmicos e produtivos da pós-graduação, também é preciso investir no aprimoramento da qualidade de vida dos pós-graduandos e na sua afirmação como profissionais, pois esses são elementos estreitamente relacionados (DUQUE, BRONDANI; LUNA, 2005).

Frente ao exposto, concluiu-se que o estudante pós-graduando enfrenta uma variedade de condições de risco para sua saúde mental e bem-estar. Desta maneira, percebe-se que o estresse pode apresentar impactos significativos no período universitário, especialmente ao se considerar que esse é um momento de decisões na vida dos estudantes.

Conhecendo-se o nível de estresse dos estudantes em questão, é possível pensar na implementação de programas que visem a ajudar o estudante no controle do estresse e/ou, repensar questões específicas e atuais do âmbito da pós-graduação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse é uma resposta fisiológica no qual o organismo tenta manter a homeostase frente a agentes estressores, que quando contínuos, comprometem o processo de adaptação, acarretando riscos para a saúde. Vários fatores estressores estão presentes na vida de pós-graduandos, tornando-os alvos de estresse, independentemente da área.

Este estudo permitiu traçar o perfil sociodemográfico e investigar a prevalência de estresse entre pós-graduandos de uma Instituição de Ensino Superior - IES, privada no estado de Goiás – GO.

A partir dos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos e métodos, foi possível identificar e discutir acerca da prevalência de estresse e os principais fatores preditivos que afetam a vida dos pós-graduandos. Evidenciou-se a vulnerabilidade que o estudante pós-graduando se encontra dentro do contexto pela busca de sua formação e qualificação profissional, onde tais relações afetam em nível educativo, social e psicológico.

Frente ao exposto, todas as diversidades de fatores que favorecem o desenvolvimento e o estadiamento do estresse devem ser objeto de reflexão e estudos aprofundados, face à expressiva prevalência de estresse entre pós-graduandos apontado neste estudo, sendo, portanto, preocupante. Sugere-se, portanto, intervenções que possam auxiliar o acadêmico na sua percepção e enfrentamento do estresse, além de considerar questões específicas e atuais do âmbito da pós-graduação.

Espera-se, que este estudo possa contribuir e oferecer aos gestores, profissionais da educação e demais setores envolvidos, informações ligadas às possibilidades de planejamento de políticas visando subsidiar ações e estratégias assistenciais ao acadêmico de pós-graduação, com vistas à promoção e prevenção deste agravo, no âmbito educacional e institucional e conseqüentemente para com o fortalecimento da saúde mental e intelectual dos envolvidos em questão.

Recomenda-se a realização de estudos mais amplos e com mais rigor metodológico com este grupo, objetivando estimar a prevalência de estresse, os fatores que predisponentes e sua influência na saúde psíquica dos estudantes, entendendo que intervir sobre o estresse poderá reduzir suas influências na vida dos estudantes e trabalhadores. Considera-se igualmente pertinente trazer novos elementos que instiguem novos estudos acerca deste fenômeno, cuja complexidade constitui-se um desafio incomensurável.

REFERÊNCIAS

- ABDULGHANI, HamzaMahmoud et al. *Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia*. **Journal of Health, Population and Nutrition**, p. 516-522, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3225114/>>. Acesso: 22 Jul. 2018.
- ALMEIDA, Leandro. Silva. Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior. **Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación**, v.15, n.2, p. 203-215, 2007. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/11543/1/Transi%C3%A7%C3%A3o%20e%20Adapta%C3%A7%C3%A3o%20Acad%C3%A9mica.pdf>>. Acesso: 07 Set. 2018.
- ANÁPOLIS. Portal da Prefeitura Municipal de Anápolis. **Aspectos geográficos**. Anápolis, Goiás, 2018. Disponível em: <<http://www.anapolis.go.gov.br/portal/anapolis/aspectosgeograficos>>. Acesso: 01 Abr. 2018.
- ANDERSON, David; SWEENEY, Denis John; WILLIAMS, Thomas Arthur. **Estatística aplicada à administração e economia**. 3ª. ed. São Paulo: Editora Cengage Learning, 2013.
- ANDOLHE, Rafaela; GUIDO, Laura de Azevedo; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. Stress e coping no período peri-operatório de câncer de mama. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 711-720. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342009000300030&lng=en&nrm=iso>. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000300030>. Acesso: 17 Out. 2018.
- ANDRADE, Eric. Francelino et al. Alta prevalência de estresse em pós-graduandos de ciências veterinárias. **Medicina Veterinária**, Recife, v. 7, n. 2, p. 45-52, 2013. Disponível em: <<http://www.journals.ufrpe.br/index.php/medicinaveterinaria/article/view/598>>. Acesso: 22 Jul. 2018.
- ARAUJO, Álvaro Cabral; LOTUFO NETO, Francisco. A nova classificação Americana para os Transtornos Mentais: o DSM-5. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 67-82, abr. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452014000100007>. Acesso: 21 Mar. 2018.
- ARAÚJO, Luana Marcelly Nogueira et al. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. **RevFundCare Online**, v. 8, n. 4, 2016, p. 4956- 4964. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=29706&indexSearch=ID>>. Acesso: 13 Jul. 2018.
- AREIAS, Maria Elenice Quelho; GUIMARAES, Liliana Andolpho Magalhães. Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 9, n. 2, p. 255-262, Aug. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413>. Acesso: 02 Set. 2018.
- ASSIS, Cleber Lizardo et al. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças – Health Psychology*, 21 (1) 23-28, Jan.-

Jun., 2013 Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p23-28>>. Acesso: 14 Ago. 2018.

ASSIS, Dnieber Chagas de; RESENDE, Deisy Vivian de; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Associação entre turnos de trabalho, níveis de cortisol salivar, estresse e fadiga em enfermeiros: revisão integrativa. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, e20170125, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141481452018000100801&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 18 Mar. 2018.

AUDY, Jorge. A inovação, o desenvolvimento e o papel da Universidade. **Estud. av.**, São Paulo, v. 31, n. 90, p. 75-87, May 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010340142017000200075&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 24 Mai. 2018.

BAKER, Sarah. Intrinsic, extrinsic, and motivational orientations: their role in university adjustment, *stress*, well-being, and subsequent academic performance. **Current Psychology**, v. 23, n. 3, p. 189-202, 2004. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/record/2005-04091-001>>. Acesso: 18 Ago. 2018.

BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Cláudio Simon. "Não havia outra saída": percepções de alunos evadidos sobre o abandono do curso superior. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 14, n. 1, p. 95-105, Apr. 2009. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712009000100010&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 14 Jul. 2018.

BERND, Daniele Cristina; ANZILAGO, Marcielle, BEUREN, Ilse Maria. Presença do Gênero Feminino entre os Discentes dos Programas de Pós-Graduação de Ciências Contábeis no Brasil. **REPeC**, Brasília, v. 11, n. 4, art. 3, p. 408-429, out. / dez. 2017. Disponível em: <www.repec.org.br <http://dx.doi.org/10.17524/repec.v11i4.1487>>. Acesso: 26 Jul. 2018.

BORGES, Elizabete Maria das Neves; FERREIRA, Teresa de Jesus Rodrigues. Relaxamento: Estratégia de intervenção no *stress*. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 10, p. 37-42, dez. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164721602013000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 02 Set. 2018.

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223664072015000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 01 Set. 2018.

BORRALHA, Sergio. Ansiedade em situações de avaliação. **Psicologia: o portal dos psicólogos**. 2012. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0648.pdf>>. Acesso: 26 Jul. 2018.

BUBLITZ, Susan et al. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and *stress*. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 25, n. 4, e2440015, 2016 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010407072016000400327&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 22 Jul. 2018.

- CALAIS, Sandra Leal et al. *Stress* entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 69-77, Mar. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2007000100008&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 22 Ago. 2018.
- CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de *Stress* em adultos jovens. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257-263, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722003000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 14 Jul. 2018.
- CAMELO, Silvia Henriques; ANGERAMI, Emília Luigia Saporiti. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 14-21, fev. 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010411692004000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 19 Jul. 2018.
- CAMPANA, Álvaro Oscar, PADOVANI, Carlos Roberto, IARIA, Cesar Timo, et al. **Investigação científica na área médica**. São Paulo: Manole, 2001.
- CAMPBELL, Michael. Motivational Systems Theory and the Academic Performance of College Students. **Journal of College Teaching & Learning**, v4 n7 p11-24 Jul 2007. Disponível em: <<https://eric.ed.gov/?id=EJ899549>>. Acesso: 02 Ago. 2018.
- CAMPOS, Marden Barbosa de. Pesos e medidas em estudos de gênero: os desafios para a mensuração de mudanças sociais. **Rev. Estud. Fem.**, Florianópolis, v. 26, n. 2, e50126, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104026X2018000200800&lng=en&nrm=iso>. Epub June 11, 2018. <<http://dx.doi.org/10.1590/1806-9584-2018v26n250126>>. Acesso: 17 Out. 2018.
- CARVALHO, Melquides Raimundo Feitosa et al. Intervenções no uso prolongado de benzodiazepínicos: uma revisão. **RSC online**, 2016; 5(2): 55-64. Disponível em: <<http://www.ufcg.edu.br/revistasauedeencia/index.php/RSC-UFCG/article/view/366>>. Acesso: 07 Set. 2018.
- CASTRO, Alexandre Kurtz dos Santos Sisson de. Evasão no ensino superior: um estudo no curso de psicologia da UFRGS. 2012. **Dissertação (Mestrado em Psicologia)** – Instituto de Psicologia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Uberlândia, 2012. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/55077>>. Acesso: 27 Jul. 2018.
- CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 190-196, Apr. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010321002017000200190&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 26 Jul. 2018.
- CIAMPA, Antônio da Costa. **Psicologia social: o homem em movimento**. São Paulo: Brasiliense. 1992.

CIVITCI, Asim. Perceived *stress* and life satisfaction in college students: belonging and extracurricular participation as moderators. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 71 205, p. 271-281, 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050958>>. Acesso: 23 Jul. 2018.

COSTA, Cristina Maria Maués da et al. Contribuições da pós-graduação na área da saúde para a formação profissional: relato de experiência. **Saude soc.**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 1471-1481, Dec. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412902014000401471&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 01 Set. 2018.

CREDÉ, Marcus; NIEHORSTER, Sarah. Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. **Educational Psychology Review**, v. 24, n. 1, p. 133-165, 2012. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-011-9184-5>>. Acesso: 26 Jul. 2018.

CREPALDI, Erica Taciana dos Santos; CORREIA-ZANINI, Marta Regina Gonçalves; MARTURANO, Edna Maria. No limiar do ensino fundamental: estresse, competência e ajustamento em alunos do 1º ano. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 2, p. 503-515, jun. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X2017000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 21 Mar. 2018.

DAHLIN, Marie; JONEBORG, Nils; RUNESON, Bo. *Stress* and depression among medical students: A **cross-sectional study**. **Medical education**, v. 39, n. 6, p. 594-604, 2005. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15910436>>. Acesso: 27 Jul. 2018.

DE CAMPOS, Elaine Aparecida Regianiet al. Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. **Revista Gestão & Conexões**, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufes.br/ppgadm/article/view/12066>>. Acesso: 06 Jul. 2018.

DICIONÁRIO AURÉLIO (Online). Disponível em: <<https://dicionariodoaurelio.com/>>. Acesso: 31 de maio de 2018.

DUQUE, Juan Carlos; BRONDANI, Juliana Tabarelli; LUNA, Stélio Pacca Loureiro. Estresse e pós-graduação em Medicina Veterinária. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 2, n. 3, p. 134-148, 2005. Disponível em: <http://www2.capes.gov.br/rbpg/images/stories/downloads/RBPG/vol.2_3_mar2005_/134_148_estresse_posgraduacao_medicinaveterinaria.pdf>. Acesso: 24 Mai. 2018.

FARO, André. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 51-60, Mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S010237722013000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 04 Jul. 2018.

FERREIRA, Jéssica da Silva et al. Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. **Revista Pró-UniverSUS**. 2016 Jul./Dez.; 07 (3): 20-25. Disponível em:

<<http://editora.universidadevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/viewFile/659/385>>. Acesso: 17 Out. 2017.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 19-28, mar. 2000. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644461999000100006&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 20 Mar. 2018.

FONSECA, Neura Cirqueira; GONÇALVES, Jacqueline Coimbra; ARAÚJO, Graziela Silveira. Influência do Estresse sobre o Sistema Imunológico. **NIP, Icesp**, Brasília, 2016. Disponível em: <http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/844c84423cfc7e05d2720770d2ee271.pdf>. Acesso: 26 Mai. 2018.

FONSECA, Vitor da. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 31, n. 96, p. 236-253, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862014000300002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 26 Jul. 2018.

FURNHAM, Adrian. **The psychology of behaviour at work: the individual in the organization.** New York: Psychology Press; 2005.

GALVÃO, Ana et al. Ansiedade, *stress* e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. spe5, p. 8-12, ago. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164721602017000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 27 Jul. 2018

GOIÁS. **Regionais.** Ministério da Saúde. Secretaria de Estado de Goiás, 2010. Disponível em: <<http://www.saude.go.gov.br/index.php?idEditoria=3982>>. Acesso: 22 Mar. 2018.

GOMES, Cármen Marilei et al. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 69, n. 2, p. 351-359, Apr. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672016000200351&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 07 Set. 2018.

GUERREIRO-CASANOVA, Daniela Couto; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge. Autoeficácia na formação superior: percepções durante o primeiro ano de graduação. **Psicol. Cienc. prof.**, Brasília, v. 31, n. 1, p. 50-65, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932011000100006&lng=en&nrm=iso> Acesso: 16 Jul. 2018.

GUIMARES, Liliana Andolpho Magalhães. **Série Saúde Mental e Trabalho.** 2 ed. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2000.
HAMAIDEH, Shaher Hamaideh. Stressors and reactions to stressors among university students. **International journal of social psychiatry**, v. 57, n. 1, p. 69-80, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21252357>>. Acesso em 15 Jul. 2018.

HANKIN, Benjamin. "Stability of Cognitive Vulnerabilities to Depression: A Short-Term Prospective Multiwave Study." **Journal of abnormal psychology**. 117.2 (2008). Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-843X.117.2.324>>. Acesso: 02 Abr. 2018.

HIRSCH, Carolina Domingues et al. Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 68, n. 5, p. 783-790, Oct. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672015000500783&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 02 Set. 2018.

HIRSCH, Carolina Domingues et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de Enfermagem como desencadeadores do Estresse no ambiente formativo. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 27, n. 1, e0370014, 2018. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010407072018000100307&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 12 Mai. 2018.

HOLMES, Tomas; RAHE, Richard. The Social Readjustment Rating Scale. **Journal of Psychosomatic Research**, 11(2), 213-218, 1967. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S198314472011000100008>>. Acesso: 16 Out. 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2016. **Evolução populacional e pirâmide etária, segundo as grandes regiões e unidades de federação**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [2016]. Disponível em: <<http://cidades.ibge.gov.br/painel/populacao.php?lang=&codmun=520110&search=goias|ana polis|infogr%E1ficos:-evolu%E7%E3o-populacional-e-pir%E2mide-et%E1ria>>. Acesso: 02 Abr. 2018.

ISMA - International Stress Management Association (2017). **Prevenção e tratamento do Estresse**. Disponível em: ismabrazil.com.br. Acesso: 23 Mar. 2018.

JUNG, Carlos Fernando. **Metodologia para pesquisa e desenvolvimento: aplicada a novas tecnologias, produtos e processos**. Rio de Janeiro: Axcel Books, 2004.

LAMBERT, Kelly; KINSLEY, Craig Howard. **Neurociência clínica: as bases neurobiológicas da saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LAMEU, Joelma do Nascimento; SALAZAR, Thiene Lívio; SOUZA, Wanderson Fernandes de. Prevalência de sintomas de *stress* entre graduandos de uma universidade pública. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 42, p. 13-22, jun. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1414-69752016000100002>. Acesso: 24 Mar. 2018.

LANGAME, Angélica de Paula et al. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Rev. bras. promoç. saúde** (Impr.); 29(3): 313-325, jul. – set, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4796>>. Acesso: 22 Mar. 2018.

LANTYER, Angélica da Silva et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, 18(2). São Paulo - SP, 2016. Disponível em: <<http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880>>. Acesso: 12 Jul. 2018.

LAZARUS, Richard; FOLKMAN Susan (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer.

LEWIS et al. **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**. Avaliação e Assistência dos Problemas Clínicos. 8. ed. Tradução de Maíza Ritomy Ide. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

LILLA, Márcia et al. Estresse em estudantes do quarto ano de graduação expostos a realização do trabalho de conclusão de curso. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. 21(4):307-312, 2017. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/307-312/18649>>. Acesso: 06 Jul. 2018.

LIMA, Marcelo de Oliveira; VIANA, Giselle Maria Rachid. Divulgação científica: responsabilidade e importância. **RevPan-AmazSaude**, Ananindeua, v. 8, n. 4, p. 7-8, dez. 2017. Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217662232017000400007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 25 Jul. 2018.

LINCH, Graciele Fernanda da Costa; GUIDO, Laura de Azevedo. Estresse de enfermeiros em unidade de hemodinâmica no Rio Grande do Sul, Brasil. **Rev. Gaúcha Enferm.** (Online), Porto Alegre, v. 32, n. 1, p. 63-71, mar. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S198314472011000100008&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 17 Out. 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes, GUEVARA, Arnaldo Jose de Hoyos. **Validação empírica do inventário de sintomas de stress**. Estudos de Psicologia, Campinas, 1994.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; ROCHA, Joao Carlos. **Stress, hipertensão e qualidade de vida**. Campinas: Papyrus, 1994.

LIPP, Marilda Novaes, MALAGRIS; Lúcia Novaes. Manejo do estresse. **In: RANGÉ, Bernard**. Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas, 1995.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp** (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda, 2000.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes, MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. **O estresse emocional e seu tratamento**. Em: B. Range (Org.) Terapias Cognitivo-Comportamentais: um diálogo com a psiquiatria (pp. 475-489). São Paulo: Artmed, 2001.

LIPP, Marilda E. Novaes; TANGANELLI, M. Sacramento. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722002000300008&lng=en&nrm=iso. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722002000300008>>. Acesso: 17 Out. 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Mecanismos neuropsicológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes, MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. O estresse no Brasil de hoje. In: M. E. N. Lipp (org.). **O estresse no Brasil: pesquisas avançadas**. (p. 215-222). Campinas: Papirus, 2004.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Transtorno de adaptação. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 72-82, jun. 2007. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=94627112>>. Acesso: 24 Mar. 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, Impr.;28(6):347-349, 2008. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=315084&indexSearch=ID>>. Acesso: 17 Out. 2018.

LOURENCO, Edvânia Ângela de Souza; LACAZ, Francisco Antonio de Castro; GOULART, Patrícia Martins. Crise do capital e o desmonte da Previdência Social no Brasil. **Serv. Soc. Soc.**, São Paulo, n. 130, p. 467-486, Dec. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010166282017000300467&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 20 Abr. 2018.

LUZ, Adriana et al. *Stress* e percepção do rendimento acadêmico no aluno do ensino superior. **Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia**. Braga: Universidade do Minho, 2009. Disponível em: <<http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t9/t9c346.pdf>>. Acesso: 02 Set. 2018.

MACHADO, Simone da Silva. Qualidade de vida e *stress* em jovens adultos na sociedade contemporânea. 2003. **Tese de doutorado**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2003. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/8816/000589499.pdf?sequence=1>>. Acesso: 17 Jul. 2018.

MALAGRIS, et al. Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. **Psicologia em Revista**, v. 15, n. 1, p. 184-203, 2009. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/P.1678-9563.2009v15n2p184>>. Acesso: 18 Abr. 2018.

MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes, et al. Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte, v. 15, n. 2, p. 184-203, ago.2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167711682009000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 07 Set. 2018.

MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. A via L-arginina-óxido nítrica e o controle do *stress* em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. **Tese de doutorado**. Programa de Fisiopatologia Geral e Experimental, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp055929.pdf>>. Acesso: 12 Ago. 2018.

MALAGRIS, Lúcia Emmanoel Novaes; FIORITO, Aurineide Canuto Cabraíba. Avaliação do nível de *stress* de técnicos da área de saúde. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 23, n.

4, p. 391-398, Dec. 2006. Disponível em:

<www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2006000400007&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 31 Mar. 2018.

MARCHI, Katia Colombo et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2013 jul/set;15(3):731-9. Disponível em: <<https://www.fen.ufg.br/revista/v15/n3/pdf/v15n3a15.pdf>>. Acesso: 16 Jul. 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia Científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MARTINCOWSKI, Terezinha Maia. A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, Ano 6 v. 6 n. 12, p. 129-140, jan-jun 2013. Disponível em: <<http://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/508/209>>. Acesso: 06 Set. 2018.

MARTINI, Mayara et al. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 261-267, Sep. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180929502012000300012&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 08 Jul. 2018.

MASCI, Cyro. **A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade**. São Paulo: Saraiva, 2001.

MATTAR, Fauze Najib. **Pesquisa de marketing**. Ed. Elsevier. 5ª Edição, 2012.

MEDEIROS, Palloma Prates, BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores Associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. Id onLine **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, janeiro de 2017, vol.10, n.33, p.43-55. ISSN:1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594>>. Acesso: 20 Mar. 2018.

MENZANI, Grazielle; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2009;11(2):327-33. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/46978/23048>>. Acesso: 17 Out. 2018.

MERCURI, Elizabeth; POLYDORO, Soely. Aparecida Jorge (Org.). **Estudante universitário: características e experiências de formação**. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária, 2004. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/262740434_Estudante_universitario_caracteristicas_e_experiencias_de_formacao>. Acesso: 06 Set. 2018.

MEYER, Carolina et al. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 489-498, Dec. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022012000600007&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 12 Mai. 2018. <<http://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022012000600007>>.

MIRANDA, Gilberto José et al. Determinantes do Desempenho Acadêmico na Área de Negócios. **Revista Meta: Avaliação**, [S.l.], v. 7, n. 20, p. 175-209, nov. 2015. ISSN 2175-2753. Disponível em:

<<http://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/metaavaliacao/article/view/264>>. Acesso: 26 Jul. 2018.

MORAES, Adriana Moreira de. A interferência do stress na qualidade de vida no trabalho. *Educação, Gestão e Sociedade: revista da Faculdade Eça de Queirós*, Ano 6, número 22, junho de 2016. Disponível em: <http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170509162749.pdf>. Acesso: 17 Out. 2018.

MORETTI, Felipe Azevedo; HUBNER, Maria Martha Costa. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003>. Acesso: 21 Mar. 2018.

MOTA, Nyanne Ingrid Farias et al. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. *SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 163-170, sep. 2016. ISSN 1806-6976. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/smad/article/view/120787>>. Acesso: 27 Jul. 2018.

NIQUINI, Roberta Pereira et al. Características do trabalho de estudantes universitários associadas ao seu desempenho acadêmico. *Educ. rev.*, Belo Horizonte, v. 31, n. 1, p. 359-381, mar. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010246982015000100359&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 19 Jul. 2018.

OMS/OPAS - Organização Mundial da Saúde. Organização Pan-Americana de Saúde. *Stress: um desafio coletivo*. Relatório Mundial sobre a Saúde Mental, 2016. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5087:estresse-no-ambiente-de-trabalho-cobra-preco-alto-de-individuos-empregadores-e-sociedade&Itemid=839>. Acesso: 24 Mar. 2018.

PACANARO, Silvia Verônica; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos. Avaliação do estresse no contexto educacional: análise de produção de artigos científicos. *Aval. Psicol.*, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 253-260, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167704712007000200014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 17 Out. 2018.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872014000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 26 Jul. 2018.

PAIS RIBEIRO, Jose; MARQUES, Teresa Pereira Faria dos Santos. A avaliação do estresse: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de estresse. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 10, n. 2, p. 237-248, 2009. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164500862009000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 11 Jul. 2018.

PAULA, Juliane dos Anjos de et al. Prevalência e fatores associados à depressão em estudantes de medicina. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 274-281, 2014. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412822014000300006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 01 Abr. 2018.

PAULINO, Célia Aparecida et al. Sintomas de estresse e tontura em estudantes de pós-graduação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 2, n. 1, p. 15-26, 2010. Disponível em: <<http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/reces/article/view/164>>. Acesso: 08 Jul. 2018.

PINHEIRO, Cesar Roberto; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. *Stress* ocupacional e qualidade de vida em clérigos (as). **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 126-141, jun. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415711X2009000100011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 18 Mar. 2018.

POLIT, Denise; BECK, CherilTatano; HUNGLER, Bernadete. *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: métodos, avaliação e utilização*. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

PORTO, Jadson Luís Rebelo; CALDAS, Yurgel Pantoja; LOMBA, Roni Mayer. Pós-Graduação em desenvolvimento regional no estado do Amapá: o caso do Mestrado em Desenvolvimento Regional da Universidade Federal do Amapá. **Revista Brasileira de Pós-graduação**, Brasília, v. 11, n. 23, p. 49 - 73, março de 2014. Disponível em: <<http://ojs.rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/522>>. Acesso: 02 Set. 2018.

RADONS, Daiane Lindner; CUNHA; Luciane da Veiga; LUCCA Carmen. O estresse no contexto acadêmico: um estudo com alunos da pós-graduação. **Revista UNIFAMMA**. mai. 2017. Disponível em: <<http://revista.famma.br/unifamma/index.php/RevUNIFAMMA/article/download/350/177>>. Acesso: 03 Jul. 2018.

RAMOS Susana Isabel Vicente, CARVALHO André Jorge Roca. Nível de estresse e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Revista Psicologia**. 2008. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>>. Acesso: 17 Out. 2018.

REGEHR, Cheryl, GLANCY, Dylan, PITTS, Annabel. Interventions to reduce *stress* in university students: A review and meta-analysis. **European Psychiatry**. Volume 28, Supplement 1, 2013, Page 1. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924933813772638>>. Acesso: 27 Jul. 2018.

REINHOLD, HelgaHinkenickel. O sentido da vida: prevenção de *stress* e burnout do professor. 2004. 207 f. **Tese (Doutorado em Psicologia)** - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2004. Disponível em: <http://tede.bibliotecadigital.puccampinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/386?locale=pt_BR>. Acesso 12 Mar. 2018.

ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ, Pamela; SAUTER, Steven. *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: perspectivas atuais da saúde Ocupacional*. 1. ed. São Paulo, Atlas, 2005.

ROUQUAYROL, Maria Zélia; SILVA, Marcelo Gurgel Carlos da. **Rouquayrol epidemiologia & saúde**. 7. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2013.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia** (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, Apr. 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103863X2010000100010&lng=en&nrm=iso. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>>. Acesso: 17 Out. 2018.

SANTOS, André Faro; ALVES JUNIOR, Antônio. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 104-113, 2007. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722007000100014&lng=en&nrm=iso. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000100014>>. Acesso: 16 Out. 2018.

SANTOS, Anelise Schaurich dos; PERRONE, Cláudia Maria; DIAS, Ana Cristina Garcia. Adaptação à pós-graduação stricto sensu: uma revisão sistemática de literatura. **Psico-USF**, Itatiba, v. 20, n. 1, p. 141-152, Apr. 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712015000100014&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 17 Out. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200113>.

SANTOS, Hugo Gedeon Barros dos et al. Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 25, e2878, 2017.

Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010411692017000100332&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 22 Jul. 2018.

SANTOS, Luísa; RIBEIRO, Jose Pais; GUIMARAES, Laura. Estudo de uma escala de crenças e de estratégias de coping através do lazer. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 21, n. 4, p. 441-451, out. 2003. Disponível em

<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087082312003000400003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 02 Set. 2018.

SATO, Leny; SCHMIDT, Maria Luísa Sandoval. Psicologia do Trabalho e Psicologia Clínica: um ensaio de articulação focalizando o desemprego. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 9, n. 2, p. 365-371, Aug. 2004. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X2004000200019&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 01 Set. 2018.

SAWAYA, Rubens. Poder, emprego e política econômica. **Estud. av.**, São Paulo, v. 29, n. 85, p. 105-119, Dec. 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010340142015000300008&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 02 Ago. 2018.

SCHILLINGS, Ângela Izabel. Processo de *estresse* em mestrandos. 110 f. **Dissertação (Mestrado em Psicologia)** – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005. Disponível em:

<<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102851>>. Acesso: 03 Jun. 2018.

SEGUNDO, Luiz Vieira Gomes et al. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**. 2017 set. / dez; 21(3):213-223. Disponível

em:<<https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/208/130>>. Acesso: 01 Jul. 2018.

SELYE, Hans. Forty years of *stress* research: principal remaining problems and misconceptions. **Canadian Medical Association Journal**, v. 115, n. 1, p. 53-56, 1976.

Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1878603>>. Acesso 12 Abr. 2018.

SELYE, Hans. *Stress*. A tensão da vida. Edição original publicada por McGraw – **Hill Book Company**, Inc. 1956.

SELYE, Hans. *Stress: a tensão da vida*. São Paulo: IBRASA, 1965.

SILVA, Ângela Cândido da; OLIVEIRA, Leticia Horn. Conciliando a realização pessoal, o trabalho e a família: um estudo com mulheres do interior do rio grande do sul. **Rev. Psicologia em Foco**. v. 6 n. 8 p. 3-21 dez. 2014. Disponível em: <<http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/1570/1767>>. Acesso: 22 Jul. 2018.

SILVA, Maria Anna Karoliny Brandão da. Estresse na pós-graduação e seus principais fatores estressores/ Maria Anna Karoliny Brandão da Silva. - 2017. 50f.: il. **Monografia (Graduação em Administração)** – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Departamento de Ciências Administrativas. Natal, RN, 2017. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/1/MariaAKBS_Monografia.pdf>. Acesso: 03 Ago. 2018.

SILVA, Mônia Aparecida da et al. Saúde emocional de agentes comunitários: burnout, estresse, bem-estar e qualidade de vida. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 18, n. 1, p. 20-33, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167729702017000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 02 de maio de 2018.

SILVA, Patrícia Leite Alvares. Percepção de fontes de estresse ocupacional, coping e resiliência no fisioterapeuta. 2006. 99 f. **Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde)** - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2006. Disponível em: <<http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/handle/tede/3045>>. Acesso: 12 Ago. 2018.

SILVA, Rodrigo Marques; GOULART, Carolina Tonini; GUIDO, Laura de Azevedo. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**. 2018; 7(2): 148-56. Disponível em: <<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225>>. Acesso: 26 Jul. 2018.

SIMÕES, Fátima Itsue Watanabe; HASHIMOTO, Francisco. Mulher, mercado de trabalho e as configurações do século XX. **Revista Vozes dos Vales: publicações acadêmicas**, v. I, n. 2, p. 1-25, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/126924>>. Acesso: 16 Ago. 2018.

SNPG - Sistema Nacional de Pós-graduação. Relatório de avaliação do Ensino Superior no Brasil. Capes, 2018. Disponível em: <<http://www.capes.gov.br/sala-de-imprensa/noticias/8969-diretora-da-capes-apresenta-dados-sobre-a-avaliacao-da-pos-graduacao>>. Acesso: 17 Out. 2018.

SIQUEIRA, Aurea E Om Spricigoet al. Avaliação do nível de *stress* em acadêmicos dos cursos de ciências sociais e pedagogia do turno noturno de uma instituição privada. **Anais EDUCERE -XIII**. Congresso Nacional de Educação - PUCPR, 2017. Disponível em: <<http://educere.pucpr.br/p3/anais.html?tipo=&titulo=&edicao=&autor=amorim&area=>>. Acesso: 20 Mar. 2018.

- SOARES, Adriana Benevides et al. O impacto dos comportamentos sociais acadêmicos nas habilidades sociais de estudantes. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 69-80, jun. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198382202017000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 03 Jul. 2018.
- SOARES, Marcos Hirata; OLIVEIRA, Felipe Santana. A relação entre álcool, tabaco e estresse em estudantes de enfermagem. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 9, n. 2, p. 88-94, ago. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762013000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 02 Set. 2018.
- SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro de; SILVA, Hélderes Peregrino A.; GALVAO-COELHO, Nicole Leite. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 20, n. 1, p. 2-11, mar. 2015. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X2015000100002&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 02 Abr. 2018.
- SOUZA, Fábio Gomes de Matos e; MENEZES, Maria da Glória Carneiro. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará **Rev. bras. educ. méd.**; 29(2): 91-96, maio-ago. 2005. Disponível em: <<http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/es/lil-413220>>. Acesso: 06 Set. 2018.
- SOUZA, Juliana Aparecida de; FADEL, Cristina Berger; FERRACIOLI, Marcelo Ubiali. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em odontologia. **Revista da ABENO** • 16 (1): 50-60, 2016. Disponível em: <<https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/207>>. Acesso: 10 Jul. 2018.
- SPIGER, Vinícius. Fatores Estressores entre Estudantes do Curso de Graduação em Odontologia. **TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. Odontologia.**, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/133525>>. Acesso: 22 Jul. 2018.
- STRAUB, Richard. **Psicologia da saúde**. Artmed. Porto Alegre: 2005.
- TORQUATO, JamiliAnbaret al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 14, p. 140-154, 2015. Disponível em: <<http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/142/141>>. Acesso: 03 Jun. 2018.
- VARGAS, Hustana Maria; PAULA, Maria de Fátima Costa de. A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado. **Avaliação (Campinas)**, Sorocaba, v. 18, n. 2, p. 459-485, July 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141440772013000200012&lng=en&nrm=iso> Acesso: 21 Jun. 2018
- VASCONCELOS, Tatheane Couto de et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 1, p. 135-142, mar. 2015. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022015000100135&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 15 Jul. 2018.

VIEIRA, Lidiani Nunes; SCHERMANN, Lígia Braun. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia**, Canoas, n. 46, p. 120-130, abr. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141303942015000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 31 Mai. 2018.

WHOQOL. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**. 1995; 41:1403-9. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/027795369500112K>>. Acesso: 02 Abr. 2018.

WITTER, Geraldina Porto; PASCHOAL, Giovana Ardoino. Estresse profissional na base SciELO. **Brazilian Journal of Health** v. 1, n. 3, p. 171-185, setembro/dezembro 2010. Disponível em: <<http://inseer.ibict.br/bjh/index.php/bjh/article/viewFile/42/65>>. Acesso: 02 Set. 2018.

ZEIDNER, Mouche. **Anxiety**. In *International Encyclopedia of Education*, edited by E. B. Peterson, and B. McGaw. Oxford: Elsevier, 2010.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E DE SAÚDE

Este questionário leva cerca de 10 minutos para ser aplicado, sendo composto por duas fases: Um questionário contendo aspectos demográficos, profissionais e educacionais aos participantes. E um questionário composto por 03 perguntas, com a finalidade de determinar indicadores de saúde.

1. QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO, PROFISSIONAL E EDUCACIONAL

Gênero	Faixa Etária	Estado Civil
Feminino	≤ 25 anos	Solteiro (a)
Masculino	Entre 26 e 40 anos	Casado (a)
	Entre 41 e 60 anos	Separado (a) / divorciado (a)
	≥ 60 anos	Viúvo (a)

Possui filhos?	Área de atuação	Situação ocupacional
Não possui filhos	Ciências Biológicas	Desempregado
Um filho	Ciências Exatas	Possui um vínculo
Dois filhos ou mais	Ciências Humanas	Dois vínculos ou mais

Tipo de Vínculo	Carga horária semanal	Segmento do ramo trabalhista
Celetista / CLT	≤ 24 horas/s	Serviço (escola, hospital, etc.)
Servidor Público	Entre 26 e 44 horas/s	Comércio
Trabalho Temporário/Informal	Entre 45 e 60 horas/s	Indústria
Autônomo/Profissional Liberal	≥ 60 horas/s	Público

2. QUESTIONÁRIO SOBRE DETERMINANTES DE SAÚDE

MARQUE "X" de acordo com o item correspondente		Sim	Não
1.	Você pratica algum esporte ou realiza atividade física regular?		
2.	Você faz check-up de saúde periodicamente?		
3.	Você faz uso de algum medicamento para ansiedade ou insônia?		

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO - TCLE

Prezado (a) participante;

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa: **ESTRESSE: UMA ANÁLISE SOB O OLHAR DE PÓS-GRADUANDOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO MUNICÍPIO DE ANÁPOLIS - GO**, desenvolvida pelas acadêmicas, Débora Amélia Ferreira Boaventura (debora.boaventura84@gmail.com) e Lucimeire Cândida (enfer.meire@hotmail.com) sob orientação da Profª. Me. Allyne Chaveiro Farinha (allyne.chfarinha@gmail.com) e tem como objetivo identificar e analisar a presença e o nível de estresse em acadêmicos de pós-graduação *lato-sensu*, de uma Instituição de Ensino Superior, privada, no município de Anápolis-GO.

Sua participação é voluntária e esclarecemos que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade de modo a preservar a sua identidade.

Os riscos a que os participantes estarão expostos neste estudo poderão ser minimizados por meio de diálogo e esclarecimento prévio quanto ao objetivo do estudo e garantia de anonimato das informações.

Os benefícios (direto e indireto) relacionados à sua colaboração nesta pesquisa poderão contribuir para a elaboração de ações e estratégias para a prevenção e enfrentamento deste agravo no âmbito institucional. Informamos que o (a) participante não terá ônus e não será remunerado para participar desta pesquisa.

As informações levantadas por meio deste instrumento de coleta de dados subsidiarão a elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e/ou artigo científico a ser apresentado ao Programa de Pós-Graduação da Faculdade Católica de Anápolis, para fins de obtenção de título de especialista em Docência Universitária.

Anápolis-GO _____ de _____ de 2018.

Debora Amélia F. Boaventura
Pesquisadora

LucimeireCândida
Pesquisadora

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO - TCLE

Eu, _____
RG/CPF _____ abaixo assinado, concordo em participar voluntariamente do estudo: **ESTRESSE: UMA ANÁLISE SOB O OLHAR DE PÓS-GRADUANDOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO MUNÍCIPIO DE ANÁPOLIS – GO.** Declaro ter sido devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelas pesquisadoras Débora Amélia F. Boaventura e Lucimeire Cândida, sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios envolvidos na minha participação.

Por estar ciente, firmo o presente.

Anápolis-GO _____ de _____ de 2018.

Participante da pesquisa

ANEXO B - INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE *STRESS* PARA ADULTOS - ISSL

O Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos – ISSL, objetiva identificar a presença de sintomas de estresse, a fase que se apresentam (alerta, resistência e exaustão) e os tipos de sintomas existentes, se somáticos ou psicológicos (LIPP, 2000).

MARQUE “X” nos sintomas que sentiu de acordo com o período correspondente:

FASE I		FASE II	
SINTOMAS NAS ÚLTIMAS 24 HORAS		SINTOMAS NO ÚLTIMO MÊS	
Mãos e/ou pés frios		Problemas com a memória, esquecimento	
Boca Seca		Mal-estar generalizado, sem causa aparente	
Nó ou dor no estômago		Formigamento extremidades (pés/mãos)	
Aumento de sudorese (muito suor)		Sensação desgaste físico constante	
Tensão muscular (dor muscular)		Mudança de apetite (aumentada/diminuída)	
Aperto na mandíbula/ranger de dente		Problemas dermatológicos (pele)	
Diarreia passageira		Hipertensão arterial (pressão alta)	
Insônia, dificuldade de dormir		Cansaço constante	
Taquicardia (batimentos acelerados)		Gastrite prolongada (queimação, azia)	
Respiração ofegante, entrecortada		Tontura (sensação de estar flutuando)	
Hipertensão súbita e passageira		Sensibilidade emotiva excessiva	
Mudança de apetite (aumentada/diminuída)		Dúvidas quanto a si mesmo	
Aumento súbito de motivação		Pensamentos sobre um só assunto	
Entusiasmo súbito		Irritabilidade excessiva	
Vontade súbita de novos projetos		Diminuição da libido (desejo sexual)	

FASE III			
SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 03 MESES			
Diarreias frequentes		Pesadelos	
Diminuição da libido (desejo sexual)		Sensação incompetência em alguma área	
Tiques nervosos		Vontade de fugir de tudo	
Insônia (dificuldade para dormir)		Apatia (desânimo, vontade de não fazer nada)	
Hipertensão arterial confirmada		Cansaço excessivo	
Mudança extrema de apetite		Pensamento constante mesmo assunto	
Taquicardia (batimentos acelerados)		Irritabilidade sem causa aparente	
Tontura frequente		Angústia ou ansiedade diária	
Gastrite prolongada (queimação, azia)		Hipersensibilidade emotiva	
Náuseas		Perda do senso de humor	
Excesso de gases		Impossibilidade de trabalhar	
Choro sem motivo		Problemas dermatológicos prolongados	

ATENÇÃO: Este instrumento é de uso informativo e não deve substituir o diagnóstico realizado por profissional médico ou psicoterapeuta de sua preferência e confiança.

ANEXO C - AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE



Autorizo a realização da pesquisa intitulada **ESTRESSE: UMA ANÁLISE SOB O OLHAR DE PÓS-GRADUANDOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO MUNICÍPIO DE ANÁPOLIS – GO**, nesta unidade, denominada Faculdade Católica de Anápolis, inscrita sob o CNPJ 00.772.442/0001-56, localizada na Rua B-10, Quadra 10, lotes 13, 14, 15 e 16, Nº: 580, esquina c/Rua 5 - Cidade Jardim / Anápolis - GO. CEP: 75080-730. Telefone: 06233288900, Fax: 06233211048.

A ciência da instituição possibilita a realização dessa pesquisa que tem como objetivo, identificar e analisar a presença e o nível de estresse em acadêmicos dos cursos de pós-graduação *lato sensu*, de uma Instituição de Ensino Superior privada, no município de Anápolis-GO, e faz-se necessário a coleta de dados nesta unidade, pois é parte principal da finalização desse estudo.

A pesquisa será realizada pelas pós-graduandas, Débora Amélia F. Boaventura, (debora.boaventura84@gmail.com) e Lucimeire Cândida, (enfer.meire@hotmail.com), devidamente matriculadas no Curso de Pós Graduação em Docência Universitária, a fim de desenvolver o Trabalho de Conclusão de Curso como requisito essencial para a obtenção do título em Especialização em Docência Universitária, sob orientação sob orientação da Profª. Me. Allyne Chaveiro Farinha, (allyne.chfarinha@gmail.com).

No entanto, as pesquisadoras garantem que os materiais e dados coletados serão utilizados e guardados exclusivamente para os fins previstos no protocolo de pesquisa.

Ciente de que sua metodologia será desenvolvida conforme os princípios da ética, esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Autorizo, portanto, sua execução.

Anápolis-GO; _____ de _____ de 2018.

Assinatura e Carimbo do (a) Responsável Institucional