



FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS  
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

LETÍCIA ANDRÉIA DA SILVA VIEIRA MARIANE  
PEREIRA FILGUEIRAS

LEVANTAMENTO DO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS INICIANTE DO  
CURSO DE DIREITO DA FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS

ANÁPOLIS/GO  
2020

LEVANTAMENTO DO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO CURSO DE  
DIREITO DA FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade Católica de  
Anápolis para obtenção do título de  
Levantamento do Nível de Estresse dos  
Alunos do Curso de Direito da Faculdade  
Católica de Anápolis sob a orientação do  
Prof. Me. Wilton Alves Ferreira Júnior.

ANÁPOLIS/GO

2020

LEVANTAMENTO DO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO CURSO DE  
DIREITO DA FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS

**Aprovados em :** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA:

---

—  
Prof. Me. Wilton Alves Ferreira Junior (Orientador)

---

—

---

—

ANÁPOLIS/GO

2020

LEVANTAMENTO DO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO CURSO DE  
DIREITO DA FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS

Letícia Andréia Da Silva Vieira  
Mariane Pereira Filgueiras

**RESUMO**

O estresse é definido como uma reação bioquímica, causada pelas alterações psicofisiológicas que se manifestam conforme as predisposições genéticas do ser humano e das suas experiências no dia a dia. As causas do estresse durante a graduação, geralmente são identificadas no início da vida acadêmica e trazem consequências para saúde mental e física assim como para o decorrer da trajetória acadêmica. Ao iniciar o ensino superior, os estudantes ficam sujeitos a transtornos emocionais e comportamentais devido a passagem da adolescência para a vida adulta, prejudicando o estilo de vida. O acúmulo de estresse afeta negativamente a qualidade de vida dos estudantes, níveis altos de estresse causa impacto primeiramente no campo psíquico e do sono, acelera o envelhecimento e interfere no desempenho estudantil e profissional, comprometendo também na interação social, no desenvolvimento pessoal, onde também prejudica sua formação, levando consequências para a vida. Para aprofundarmos melhor nesse assunto, aplicamos um questionário com os alunos do curso de direito, onde nos responderam a fundo sobre suas rotinas.

**Palavras-chave:** Estresse. Acadêmicos de Direito. Nível de estresse. Desempenho Acadêmico.

## SUMÁRIO

<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>8</b>
<b>2.1 ESTRESSE: O QUE É, SINAIS E SINTOMAS</b>	<b>8</b>
<b>2.2 CONSEQUÊNCIAS NO DESENVOLVIMENTO UNIVERSITÁRIO</b>	<b>10</b>
<b>3. METODOLOGIA</b>	<b>12</b>
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>14</b>
<b>4.1 ANÁLISE DOS GRÁFICOS</b>	<b>14</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>26</b>
<b>REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO</b>	<b>27</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O ambiente competitivo no mercado de trabalho vem buscando profissionais cada vez mais competentes e produtivos. Esta competitividade ocorre desde a universidade, tornando o meio estudantil estressante, níveis elevados de estresse têm sido observados entre os alunos de diferentes áreas de formação (LIPP, 1996; LAMEU et al., 2016).

De acordo com Lipp (1996) o estresse é definido como uma reação bioquímica, causada pelas alterações psicofisiológicas que se manifestam conforme as predisposições genéticas do ser humano e sua experiência. Diante das constantes adaptações necessárias, o estresse é inevitável, pois o estresse existe em todas as situações que exigem que o indivíduo se adapte ao seu corpo e mente (FONTANA, 1991; MONDARDO; PEDON, 2005).

No Brasil, as pessoas estão cada vez mais estressadas devido a maioria não saber como lidar com as tensões. O estresse se tornou um problema de saúde muito comum e está presente em cerca de 40% da população de São Paulo (LIPP, 2004; LIPP, 2007; SANDIR et al., 2010).

As experiências acadêmicas são definidas pelo processo de transição e adaptação da vida, com maior responsabilidade e liberdade a respeito de suas decisões. Entretanto este processo também é marcado pelas constantes exigências, frustrações, angústias e temores, desencadeando distúrbios patológicos, como o estresse (MONTEIRO et al., 2007; COSTA, 2016).

As causas do estresse durante a graduação, trazem consequências para saúde mental e física assim como para a produtividade acadêmica. Ao iniciar o ensino superior, os estudantes ficam sujeitos a transtornos emocionais e comportamentais, prejudicando o estilo de vida (MEYER et al., 2012; BARBOSA et al., 2015; LIMA et al., 2016).

Sintomas de estresse como diminuição da concentração, falta de atenção e memória, perda de estratégias de planejamento e diminuição da autoestima levam a um baixo progresso estudantil. De acordo com Amaral; Silva (2008) estudantes que trabalham demonstram menor rendimento acadêmico, visto que o tempo dedicado ao trabalho é maior comparado ao tempo disposto para estudar, sendo um fator de estresse.

Os níveis de estresse podem acometer de maneira negativa a qualidade de vida dos acadêmicos, interferindo na aprendizagem, desempenho estudantil e profissional (BENAVANTE et al., 2014; SANTANA et al., 2018).

Com suporte nesta abordagem, ao pensar sobre a importância do bem estar do ser humano e seu autodesenvolvimento por meio da cooperação para o crescimento e desenvolvimento do ambiente organizacional, a pesquisa buscou responder: Qual o nível de stress dos alunos do curso de direito em uma Instituição de Ensino Superior na cidade de Anápolis? O intuito é levantar o que é estresse, verificando suas causas, sintomas e tratamentos; verificar qual o tipo ou nível de estresse nos alunos iniciantes de direito; verificar se os alunos reconhecem ou percebem os sintomas; como os alunos controlam e tratam esses sintomas; indicar propostas de intervenção com a finalidade de diminuir o nível de estresse dos acadêmicos iniciantes.

O objetivo geral do presente trabalho é realizar o levantamento do nível de estresse dos alunos iniciantes do curso de direito da faculdade católica de Anápolis.

O capítulo 2, destinado ao referencial teórico, apresenta os principais conceitos de estresse, o que é estresse, sinais e sintomas, sendo utilizados como autores de referência Selye (1936), Lipp (2007), (Mondardo; Pedon, 2005 e Benavante et al., 2014).

No terceiro capítulo apresenta-se a metodologia, ou seja, a forma de pesquisa deste trabalho, sendo ela do tipo aplicada, com método dedutivo com 12 perguntas do tipo fechada em um universo de 6 colaboradores.

Em relação ao capítulo destinado à análise e discussão dos resultados, tem-se como fator preponderante a apresentação de gráficos em formato de setores, a pergunta relativa ao gráfico, sendo posteriormente realizadas as análises individuais baseadas nas teorias e conceitos descritos no capítulo 2.

E, por fim, um capítulo destinado à conclusão, onde percebe-se que o estresse está presente no cotidiano dos estudantes, influenciando na saúde física, mental e no aprendizado.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

No capítulo 2, abordaremos o que é o estresse, seus sinais e sintomas, quais consequências essa reação pode causar na vida dos estudantes, estudaremos quais são suas fases, como pode afetar diretamente a vida de cada pessoa e como funciona o processo de identificação e convivência com essa reação.

### **2.1 ESTRESSE: O QUE É, SINAIS E SINTOMAS**

O estresse é o conjunto de reações biológicas e químicas decorrentes dos esforços físicos e mentais que prejudicam a homeostase do organismo (ALBRECHT, 1988; SELYE, 1936; MARTINS, 2007). De acordo com França e Rodrigues (2002) o estresse é estimulado por um estressor, e a reação do indivíduo a esse estímulo é denominado processo de estresse.

A palavra estresse originou-se do inglês “stress” usado a princípio na física para interpretar o grau de deformidade de materiais expostos a um esforço ou tensão. Este conceito foi adaptado para a medicina por Hans Selye, onde diz que o esforço de adaptação do organismo perante a circunstâncias são prejudiciais ao equilíbrio intrínseco, desta forma o estresse foi nomeado Síndrome de Adaptação Geral (SAG), classificado em três fases: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão (SELYE, 1965; MASCI, 1997; MONDARDO; PEDON, 2005).

A fase de Alarme desencadeia a reação de luta e fuga para proteger o organismo de situações que ameaçam sua integridade (SILVA et al., 2018). Na fase de Resistência, os agentes estressores permanecem ativos, porém em menor intensidade, a longo prazo a capacidade de tolerar novas ocorrências de estresse pode ser afetada (SELYE, 1959; SANTOS; CASTROS, 1998). A fase de exaustão ocorre devido ao excesso de estímulo dos estressores que não se adaptaram ao meio, os sintomas da fase de alarme ressurgem mais intensos podendo levar o indivíduo à morte (SANTOS; SANTOS, 2015).

A saúde física e emocional da população jovem com passagem para a vida adulta é a que mais tem sido impactada. Esse período é caracterizado pela tomada de decisões importantes e onde é depositado muita expectativa na fase adulta englobando estabilidade, independência financeira, sucesso profissional entre outros

tópicos essenciais na vida. Com isso, o nervosismo e o estresse acabam se destacando mais nos primeiros períodos cursados, pois é a época em que mais ocorre quebras de expectativas (BELSKY, 2010; ALVES, 2010; SANTOS et al., 2014; OLIVEIRA; SILVA, 2017; SOUZA, 2017).

Esgotamento emocional e físico pode ser incluído nos sintomas como uns dos principais causadores do estresse, no qual é ocasionado por motivos distintos do dia a dia. Ingressar na vida acadêmica coincide com a transição da adolescência para a vida adulta, onde há sensação de incapacidade e cobrança em excesso. (CAMPOS; ROCHA; CAMPOS, 1996; ARCHANJO; ROCHA, 2019).

A disposição em se estressar está relacionada a interpretações negativas no decorrer da vida. Além disso, algumas pessoas são favoráveis biologicamente, sendo mais vulneráveis ao estresse (LIPP, 1996; LIPP, 2001; MALAGRIS; FIORITO, 2006; ASSIS et al., 2013 LIPP, 2014). As origens de tensão e estresse, podem estar presentes no local de trabalho, nos meios de convivência ou até mesmo no próprio indivíduo. São parâmetros individuais, estas singularidades estão correlacionadas com as características biofísicas do homem, à sua personalidade e sua maneira de viver (LADEIRA, 1995; MOLINA, 1996; SANTOS; SANTOS, 2015).

Todos os estágios do estresse geram sintomas físicos e psicológicos. Os sintomas físicos mais frequentes são: insônia, fadiga, dores no corpo, alterações intestinais, dores de cabeça, náuseas e tremores (PACANARO; SANTOS, 2007; FILGUEIRAS; HIPPERT, 2007 ASSIS et al., 2013). As manifestações psicológicas se descrevem por depressão, ansiedade, alterações de humor, apatia, irritabilidade, distúrbios de sono, dificuldade de sono, angústia e problemas de relacionamento (SADIR et al., 2010; LIPP, 2015).

Estudos indicam que a predominância dos sintomas de ansiedade e depressão em universitários são maiores até mesmo que na população em geral (MARGIS et al., 2003; BAYRAM; BILGEL, 2008; PADOVANI, 2014). Casos de ansiedades podem ser motivados pelo estresse, como desempenho de atividades repetitivas, avaliações, favorecem os estudantes a serem um risco para esse transtorno (MAGAYA et al., 2005; LIU; LU, 2012; ALZAHAM; MOLEN; BOER, 2013).

Estudos concluíram que a depressão em universitários possui prevalência de 30,6% nos estudantes, significativamente maior que os 9% encontrados na população geral (IBRAHIM et al., 2013). Pesquisas apontam que muitos dos

problemas enfrentados pelos estudantes podem estar relacionados a um alto domínio dos problemas de saúde mental, onde possuem a tendência de afetar diretamente nas suas atividades acadêmicas (OSSE; COSTA, 2011).

## **2.2 CONSEQUÊNCIAS NO DESENVOLVIMENTO UNIVERSITÁRIO**

Os estudantes ao ingressarem no ensino superior passam por uma fase de adaptação que abrangem diversos fatores (NORONHA; LAMAS, 2014). Essa evolução envolve grandes expectativas, que nem sempre acontece de maneira saudável, este meio desfavorável na maioria das vezes manifesta o estresse (RODRIGUES; POSSMOSER, 2019).

As decorrências ao excesso de estresse podem ser expressas na conduta, funções cognitivas, físicas e afetivas. Dentre os danos na função cognitiva ressalta a vagarosidade, degradação da memória, dificuldade em responder aos estímulos e erros frequentes. Estas ocorrências transparecem no desempenho acadêmico (MONDARDO; PEDON, 2005; MALAGRIS; FIORITO, 2006). A nível comportamental, observa-se a falta de entusiasmo, insônia, ausência no trabalho, indisposição, em situações mais graves gera o uso abusivo de drogas. Em relação ao estado emocional, o excesso de estresse favorece a depressão, angústia, diminuição da autoestima e variação de personalidade (FONTANA, 1991 SANTOS; GRAMINHA, 2006; SOUZA, 2017).

Quando se trata de estudantes que conciliam trabalho com os estudos, estes se tornam mais propensos ao estresse, visto que a rotina de trabalho está a cada vez mais agitada, ter que exercer responsabilidades faz com que a dedicação aos estudos seja menor, o que transparece diretamente na produtividade do acadêmico, prejudicando a memorização e capacidade de raciocínio (AMARAL; SILVA; 2008).

O acúmulo de estresse afeta negativamente a qualidade de vida dos estudantes, níveis altos de estresse causa impacto primeiramente no campo psíquico e do sono, acelera o envelhecimento e interfere no desempenho estudantil e profissional (BOTSARIS, 2003; SCHERER; SCHERER; CARVALHO, 2006; BENAVENTE et al., 2014).

De acordo com Park et al. (2012) a motivação e estresse estão relacionados indiretamente com o desempenho acadêmico, pois os alunos desmotivados apresentam maior dificuldade em permanecer com um bom desempenho, principalmente em ambientes altamente competitivos, isto sucede –se em níveis elevados de estresse. A presença de estressores como, grau de dificuldade das

provas e seu mérito profissional, faz como que acadêmicos de direito possuem níveis de estresse superiores que a população em geral (HELMETS et al., 1997; NETO et al., 2008; LORICCHIO; LEITE, 2012 LIPP, 2014;).

Estudos relacionados ao estresse e desempenho acadêmico são correlacionais e descritivos. Vários estudos de intervenção foram conduzidos para ajudar os alunos a gerenciar atividades relacionadas ao estresse da faculdade. Esses estudos geralmente usam várias técnicas, incluindo treinamento de relaxamento, gerenciamento de tempo, nutrição e exercícios, treinamento de autoconfiança e habilidades de resolução de problemas.

Além disso, essas intervenções que abrangem o direcionamento do estresse pode ser mais adequadas para estressores relacionados à universidade, na resolução de conflitos com professores e gerenciamento de tempo, mas podem não ser de grande ajuda para alunos que experimentam fatores de estresse relacionados a estressores de longo prazo (LUMLEY; PROVENZANO, 2003).

### **3. METODOLOGIA**

Neste capítulo, iremos esclarecer os métodos utilizados para a realização da pesquisa, o instrumento utilizado para nossa coleta de dados, o local e os participantes essenciais para a pesquisa.

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Através do método dedutivo na pesquisa, foram analisadas informações sobre o nível de estresse dos acadêmicos com a finalidade de verificar em base, os sintomas, causas e consequências que possam atrapalhar de alguma maneira o desenvolvimento acadêmico, na qual se tem como hipótese, que os acadêmicos iniciantes do curso de direito da Instituição de Ensino Superior (IES) a ser pesquisada, possuem um alto nível de estresse. Sendo de natureza básica, com o objetivo de adquirir novas informações sobre o nível de estresse, e que poderá ser utilizado em novos estudos, de modo que melhore a qualidade de vida em relação a rotina administrativa, acadêmica e familiar dos alunos iniciantes do curso de Direito. A pesquisa é de abordagem quantitativa, na qual, usamos na coleta de dados o questionário que foi aplicado com 12 questões, onde foram destinadas aos alunos iniciantes do curso de direito. O objetivo deste projeto é de caráter descritivo, no qual será realizado um levantamento de dados, que foram descritos de forma clara e objetiva. Os resultados obtidos foram analisados e discutidos.

#### **3.2 UNIVERSO DE AMOSTRAS**

A IES a ser pesquisada possui aproximadamente 700 alunos divididos em diversos cursos de graduação e pós-graduação. Esta pesquisa foi desenvolvida em base aos alunos iniciantes do curso de direito do quarto período (2020/2), com a quantidade próxima de 19 alunos. Dos 6 acadêmicos que propuseram a participar da presente pesquisa, 66,67% eram do sexo feminino, e apenas 33,33%, do sexo masculino, sendo 66,67% com idade entre 18 à 25 anos, 16,67% com idade entre 31 a 35 anos e 16,66% com idade acima de 41 anos, também foi apontado que, 66,67% são solteiros e 33,33% casados, desses mesmos, 83,33% atualmente trabalham e 16,67% não trabalham, onde 33,33% recebem menos de 1 salário, 50% recebem de 1 a 3 salários, e 16,67% recebem de 4 a 6 salários.

### 3.3 COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada através de um questionário com perguntas objetivas, destinadas aos alunos iniciantes do curso de Direito, onde o mesmo foi enviado via e-mail e Whatsapp para obtermos as respostas. Para a análise dos dados adquiridos, foi utilizado um gráfico de setores para balancear as respostas, com o intuito de identificar o nível de estresse desses alunos.

### 3.4 TRATAMENTO DOS DADOS

A presente pesquisa utilizou como base de dados a leitura e releitura dos questionários na finalidade de determinar unidades temáticas a serem consideradas nas categorias de análise, e também através do tratamento de dados com cálculo de frequência absoluta e percentual.

### 3.5 LIMITAÇÃO DO MÉTODO

Vale ressaltar que os colaboradores podem não ter levado a sério o questionário aplicado e venham omitir suas opiniões, e não ser de total veracidade as respostas, tornando assim uma limitação nos resultados da análise, onde também, surgiram dificuldades para receber as respostas devido à falta de contato pessoal, pois o único meio que tínhamos diante a pandemia, eram as mídias digitais.

## 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 ANÁLISE DOS GRÁFICOS

O estresse entre universitários pode ser definido contendo duas origens. Primeiramente a adaptação à faculdade, considerando a experiência em decisões sobre carreiras, desenvolvimento interpessoal e saída da casa dos pais como situações de estresse. Entretanto, o estresse pode ocorrer em situações não associadas à faculdade, como: conflitos familiares, dificuldades legais, e transtorno de identidade (LUMLEY; PROVENZANO, 2003).

**Gráfico 1 - Incapacidade de controle**

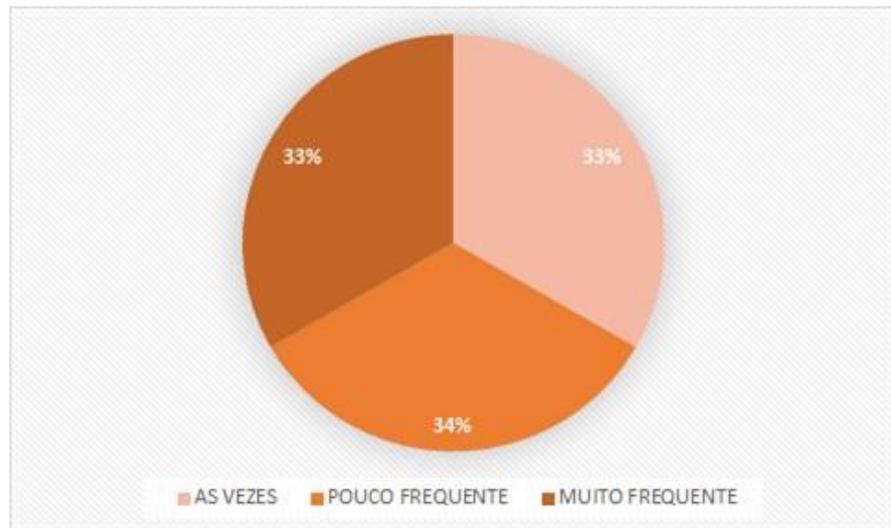


Fonte: próprias autoras (2020)

Ao serem questionados sobre a frequência em que se sentiam incapazes de controlar coisas importantes na sua vida acadêmica, 67% dos entrevistados disseram que se sentem incapazes com muita frequência e 33% que isto ocorre às vezes.

Os problemas acadêmicos se manifestam por meio de comportamentos e atitudes emocionais que conflitam com o meio, principalmente quando o senso de responsabilidade do indivíduo e a possibilidade de autonomia e controle são baixos (SANTOS; GRAMINHA, 2006). As exigências acadêmicas aumentam a falta de tempo com a família, descanso ou lazer, o que leva ao estresse excessivo do acadêmico, cansaço físico e mental (MULATO et al., 2011).

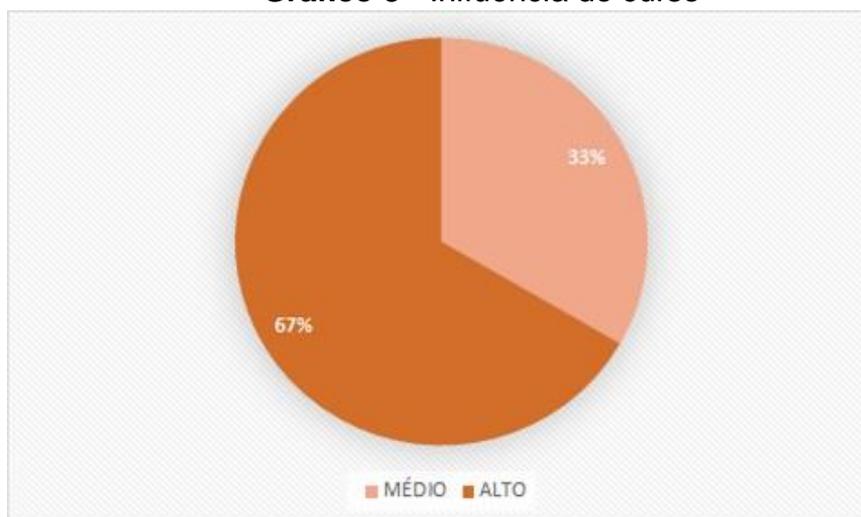
**Gráfico 2 - Frequência de estresse**



Fonte: próprias autoras (2020)

A partir dos dados apresentados no Gráfico 2, observa-se que 33% dos acadêmicos apresentaram estar às vezes nervosos ou estressados, 33% pouco frequente e 34% muito frequente. Pode-se inferir que o excesso de atividades sobrecarrega os alunos e evita horas de descanso e lazer, fator importante na geração de estresse (ALVES, 2010; SILVA, 2011). Ao mesmo tempo, a dificuldade de organizar as atividades diárias impacta negativamente na qualidade de vida dos alunos, pois o foco excessivo no aprendizado pode não ser capaz de manter o relacionamento interpessoal com amigos e familiares, resultando em alterações fisiológicas no padrão de sono (SCHERER; SCHERER; CARVALHO, 2006).

**Gráfico 3 - Influência do curso**

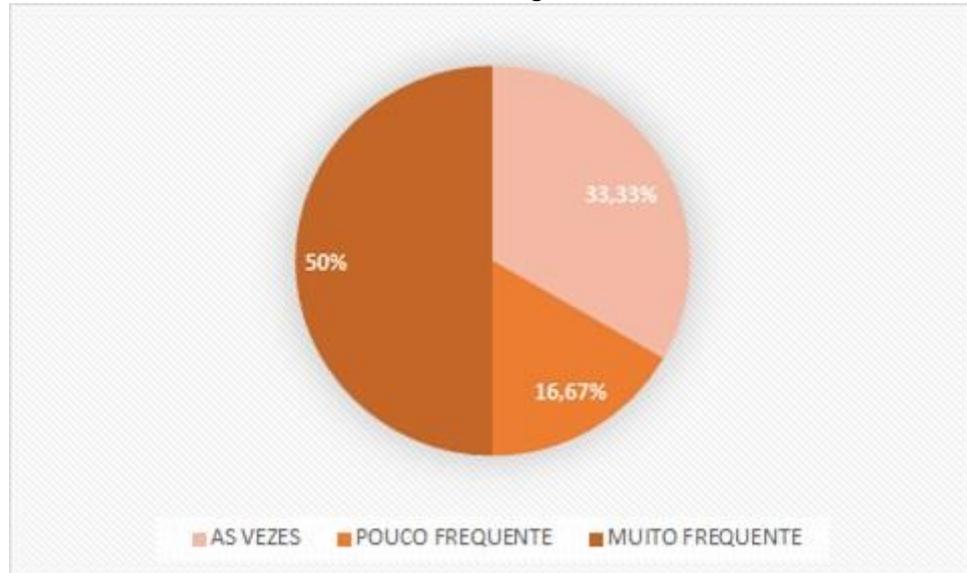


Fonte: próprias autoras (2020)

As razões de estresse e tensões, podem ocorrer no ambiente de trabalho, ambiente estudantil, ou até mesmo situações internas do próprio indivíduo. (LADEIRA, 1995; MOLINA, 1996; SANTOS; SANTOS, 2005). Os resultados obtidos das amostras descritas, 67% dos acadêmicos sentiram que houve aumento de estresse ingressando no curso de direito, 33% acreditam que o curso teve uma influência média no nível de estresse.

Diante da necessidade de adaptação, alguns fatores ou pressões externas ou internas podem gerar um alto grau de tensão emocional, que depende do aprendizado pessoal e da promoção da resolução de problemas (LIPP, 2014; ARCHANJO; ROCHA, 2019).

**Gráfico 4 – Sobrecarga do curso**



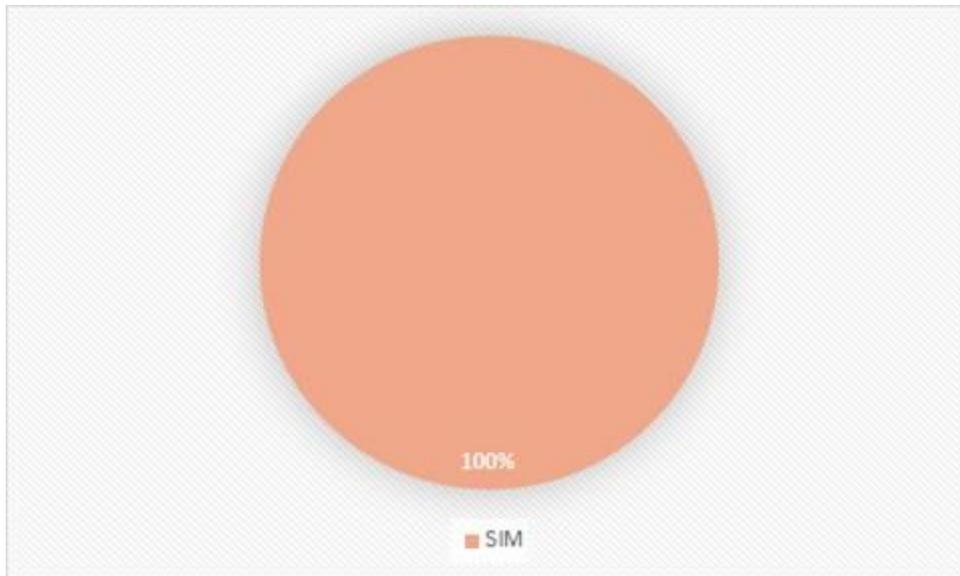
Fonte: próprias autoras (2020)

Sobrecarga acontece devido ao acúmulo de tarefas por fazer, isso acarreta um excesso de estresse incontrolável. O gráfico 4 apresenta uma porcentagem de 50% dos graduandos se sentem muito sobrecarregados, gerando estresse durante o curso. 33% acreditam que frequentemente o curso sobrecarrega e 16,67% as vezes estresse se sobrecarrega.

O período acadêmico é o que mais exige mudanças na vida do estudante, onde se o mesmo não tiver controle da situação, gera dificuldades e alterações no desempenho acadêmico. Os primeiros períodos cursados causam um grande impacto na vida do sujeito, pois é uma fase de adaptação, onde o próprio se organiza sobre suas tarefas a serem realizadas. (BELSY, 2010; OLIVEIRA; SANTOS et al., 2014; SILVA, 2017; SOUZA, 2017).

A resposta hormonal causada pelo estresse por meio da interação entre o corpo e a mente desencadeia mudanças físicas e emocionais significativas no corpo. Essa resposta está correlacionada muitas vezes como os fatores psicológicos refletem no corpo. Emocionalmente, o estresse pode produzir uma série de sintomas, como indiferença, depressão, hipersensibilidade emocional, irritabilidade e ansiedade (MALAGRIS; FIORITO, 2006).

**Gráfico 5 - Sintomas estressores**



Fonte: próprias autoras (2020)

O gráfico acima nos mostra que 100% dos graduandos entrevistados afirmaram ter algum tipo de sintoma psicológico do estresse.

O estresse decorrente de atividades acadêmicas foi apresentado como um fator bastante presente na população estudantil. Os estudantes relacionam estes fatores de forma positiva com sintomas de depressão de sensação de incapacidade (MAGAYA et al., 2005; LIU; LU, 2012).

**Gráfico 6 - Sintomas psicológicos**



Fonte: próprias autoras (2020)

O estresse interfere diretamente no desempenho acadêmico, interferindo nos processos cognitivos vitais, como concentração e na relação comportamental em como o estudante irá agir referente ao assistir às aulas e estudar (LUMLEY; PROVENZANO, 2003). Com base no resultado do questionário para sintomas psicológicos, teve-se 13% para perda de interesse, 25% para falta de atenção e ansiedade e 37% para alteração de humor.

É importante enfatizar as possíveis consequências na vida de um indivíduo sob estresse. No que se refere às consequências na área acadêmica diante de alterações psicofisiológicas, observa-se ausência, desempenho insatisfatório, atraso, queda da produtividade e problemas de convivência (MALAGRIS; FIORITO, 2006).

**Gráfico 7 - Sintomas físicos**

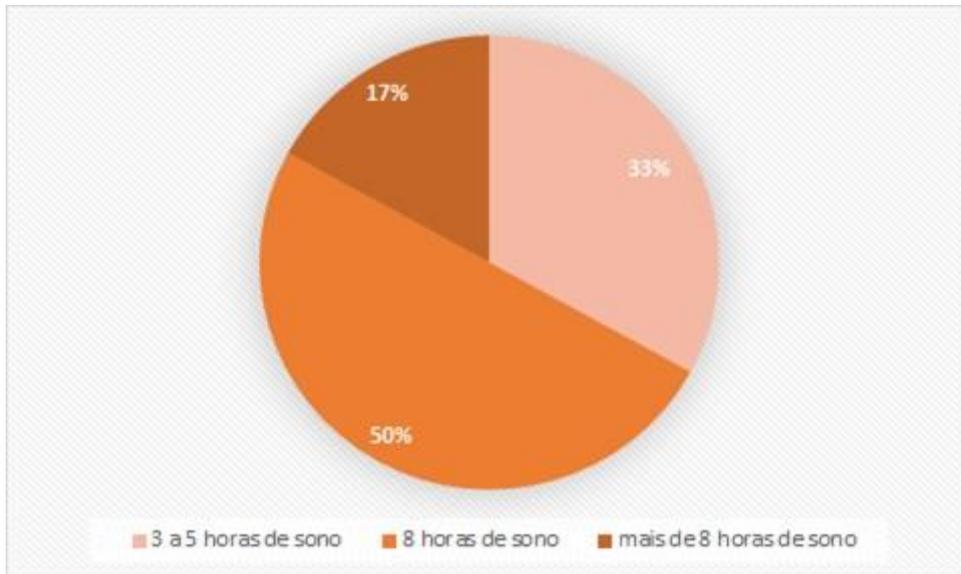


Fonte: próprias autoras (2020)

O Gráfico 7 apresenta os dados referente aos sintomas físicos do estresse, de acordo com os entrevistados, 20% apresentaram tonturas e dores de cabeça e insônia, 13% problemas digestivos, 7% queda de cabelo e dores musculares e 33% cansaço.

O diagnóstico do estresse geralmente é identificado pelos sintomas físicos mais frequentes, como: insônia, fadiga, dores no corpo, cansaço, tonturas e dores de cabeça, queda de cabelo, problemas digestivos (PACANARO; SANTOS, 2007; FILGUEIRAS; HIPPERT, 2007 ASSIS et al., 2013). Diante das circunstâncias universitárias, os estudantes podem ser expostos a diferentes desencadeadores desta sintomatologia devido às dificuldades de adaptação, insatisfação com o curso, baixa autoestima e baixo desempenho acadêmico (SOUZA, 2017).

**Gráfico 8 - Tratamento do estresse**

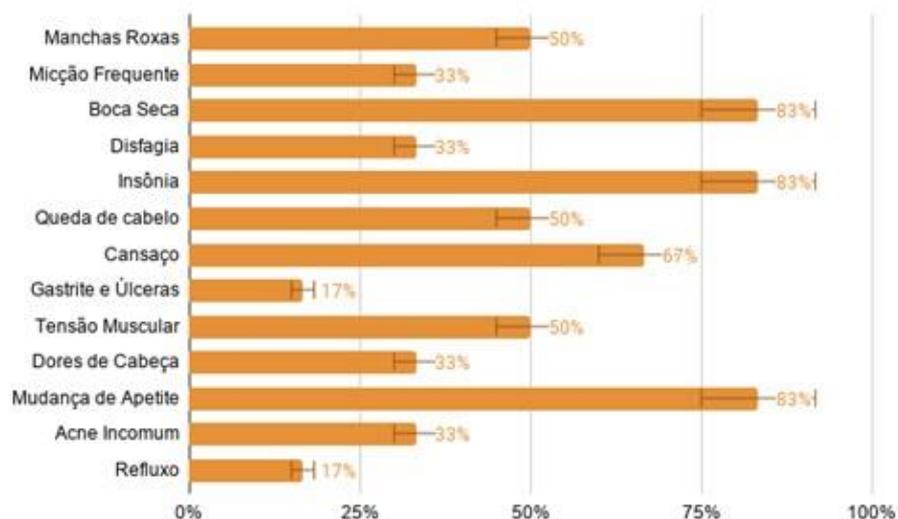


Fonte: próprias autoras (2020)

A gravidade do estresse dependerá da interação de vários atributos, como a intensidade do estressor, as estratégias de enfrentamento disponíveis, o nível de vulnerabilidade pessoal, a capacidade de adaptação e o momento (LIPP, 2014).

No Gráfico 8 é mostrado o hábito de descanso noturno onde, de acordo com os acadêmicos, 33% afirmam possuir de três a cinco horas de sono, 50% oito horas de sono e 17% afirmam dormir mais de oito horas. De acordo com Benavante et al., (2014) fatores de estresse do meio acadêmico são essenciais no impacto da qualidade de sono do estudante, considerando sua singularidade como indivíduo em sua formação acadêmica. Os resultados atuais indicam que a qualidade do sono está relacionada ao bem-estar dos universitários e à manutenção adequada de suas atividades universitárias.

**Gráfico 9 - Manifestação do estresse**

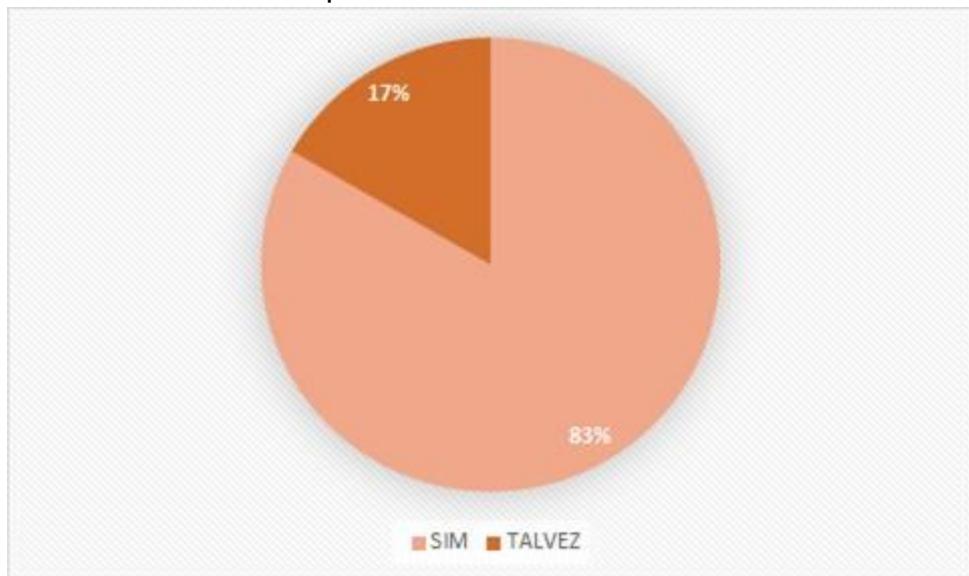


Fonte: próprias autoras (2020)

Conforme os sintomas físicos identificados pelos acadêmicos (Gráfico 9), obteve-se que 50% manifestaram manchas roxas, micção frequente, cansaço e dores de cabeça. 33% identificaram ter boca seca, insônia, mudança de apetite e refluxo. 83% dos alunos apresentaram disfagia, queda de cabelo, acne incomum e 17% refluxo, gastrite e úlceras.

É importante ressaltar que o estresse não é a causa da doença, mas a exacerbação ou efeito desencadeante da doença. O estresse estimula pessoas suscetíveis a doenças, ou por meio da redução das capacidades de defesa imunológica, abrindo espaço para o surgimento de doenças oportunistas (LIPP, 1996; MALAGRIS; FIORITO, 2006).

**Gráfico 10 - Expectativas frustradas**

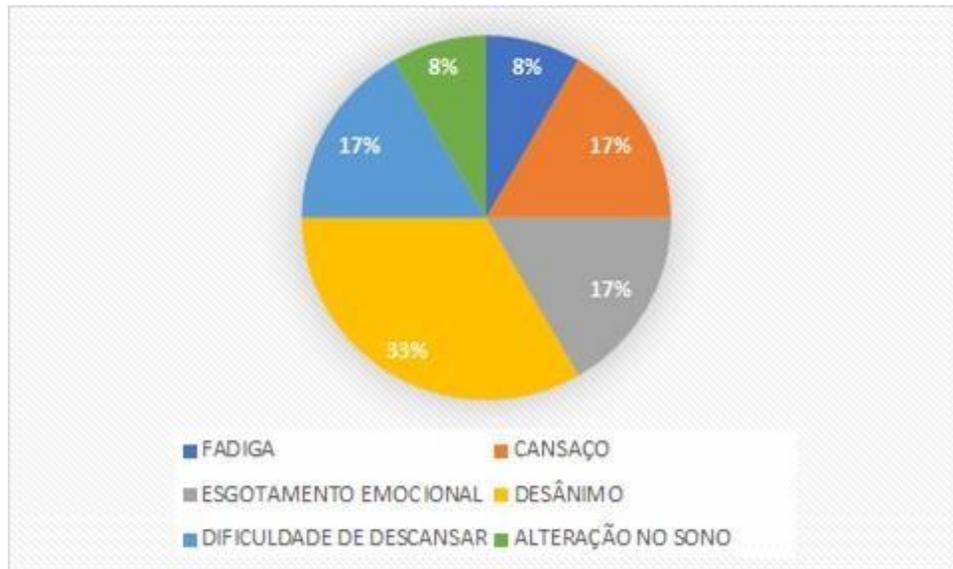


Fonte: próprias autoras (2020)

O gráfico 10 nos mostra que 83% dos estudantes acredita que pode afetar no emocional do estudante gerando problemas como: ansiedade, estresse agudo, depressão. Já 17% pensam que talvez tenha algum tipo de influência.

Mostra-se uma correlação positiva entre mudanças nos padrões de estresse relacionadas às mudanças nos padrões de sintomas, ou seja, quanto mais vezes o estressor é exposto, mais fortes são os sintomas. Os eventos estressantes estão indiretamente relacionados à ocorrência de ansiedade e depressão (MARGIS et al., 2003).

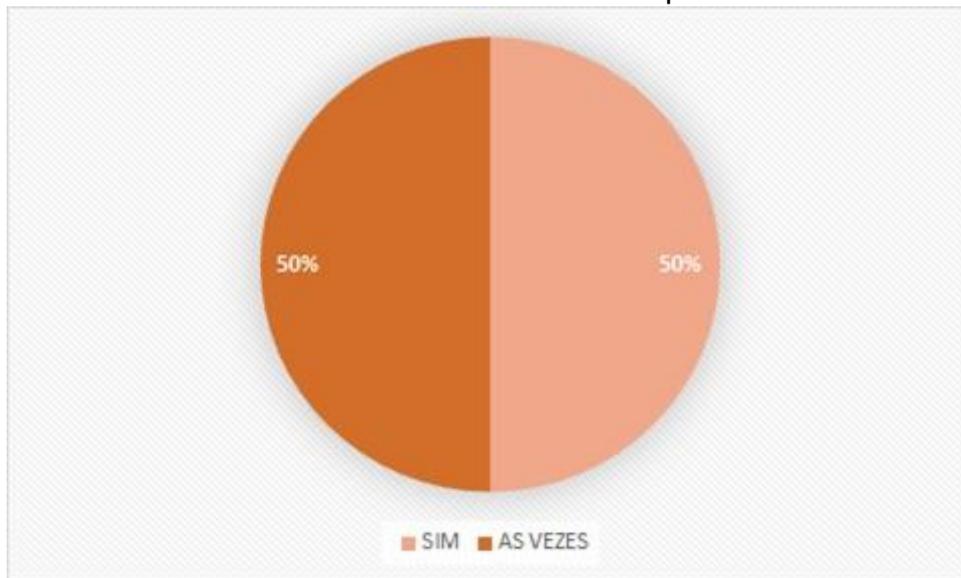
**Gráfico 11 - Sintomas no cotidiano**



Fonte: próprias autoras (2020)

De acordo com Lipp (2006), a pessoa que transpõe estresse crônico demonstra cansaço mental, má concentração, esquecimento, isolamento social, onde desencadeia um afastamento de todos em sua volta. Problemas familiares, amorosos, desestabilidade, sobrecarga na vida profissional, tudo isso facilita essa reação crônica. Segundo o gráfico 11, no que diz respeito aos sintomas crônicos, 8% dos estudantes identificaram presentes no cotidiano, fadiga e alteração no sono, 17% cansaço, esgotamento emocional e dificuldade de descansar e 33% desânimo.

**Gráfico 12 - Estresse crônico presente**



Fonte: próprias autoras (2020)

O estresse crônico pode aumentar gradativamente, conforme o gráfico 12, 50% dos graduandos reconhecem os sintomas do estresse crônico presente e 50% entendem que às vezes pode se fazer presente na vida estudantil.

Altos níveis de estresse crônico são perceptíveis através de ansiedade, desmotivação, irritação, depressão, queda de produtividade e ausência. Estas consequências afetam a saúde diminuindo consideravelmente a qualidade de vida de quem possui esse problema (SADIR et al., 2010).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo deste trabalho foi fazer um levantamento dos níveis de estresse, suas causas e sintomas, verificar os tipos e o níveis dos estresses na vida acadêmica dos alunos, analisar se os mesmos sabem reconhecer os sintomas.

Analisar o estresse nos estudantes do curso de direito permitiu de maneira geral compreender o que ocasiona isso no cotidiano dos mesmos. Aprofundamos especificamente nos sintomas, em como identificar esses sintomas e as consequências que podem causar na vida acadêmica.

Para obtermos uma compreensão dessa realidade, definimos um objetivo específico, no qual foi identificar o estresse nos acadêmicos. Ao identificar, foi notável diante a pesquisas e resultados, observar o alto índice de pessoas que souberam apontar sintomas, resultando um diagnóstico breve de estresse onde se tornou perceptível, a cada um dos integrantes que colaboraram com o questionário, que a maioria sofre com essa alteração na saúde mental, ocasionada pelo excesso de carga na faculdade e muitas vezes no trabalho.

O tema escolhido tem uma importância grandiosa para nosso meio, onde a passagem da adolescência para a vida adulta nos traz muitas dificuldades pessoais e sociais, essa é a fase onde começamos criar maiores responsabilidades e que pretendemos obter 100% de independência. Por ser uma passagem repentina, muitas pessoas ficam sem reação e acabam se tornando reféns do estresse, prejudicando sua vida e seu desenvolvimento acadêmico.

Apesar da limitação que obtivemos ao colher as respostas devido a pandemia, foi possível identificar uma grande porcentagem positiva nos sintomas do estresse, onde foi notável a percepção que algumas pessoas já nascem com uma tendência maior a essa reação natural, dificultando o processo de amenização dos sintomas.

Teve procedência nessa pesquisa que, a maioria dos acadêmicos sofrem com o estresse no cotidiano, apesar de uma pequena parte não conciliar os estudos com trabalho, esses mesmos ainda sofrem com o desgaste do dia a dia. Lidar com a pressão no emprego e com o acúmulo de matérias aplicadas na faculdade, facilita a desenvoltura da instabilidade emocional, muitas das vezes gerando pensamentos de incapacidade sobre si mesmo.

## REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

Amaral, A.P.; Silva, C.F. Estado de saúde, stress e desempenho académico numa amostra de estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Pedagogia**. Vol. 42. Num. 1. 2008.

Assis, C. L., Silva, A. P. F., de Souza Lopes, M., Silva, P. D. C. B., & de Oliveira Santini, T. (2013). Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 21(1), 23-28.

ALBRECHT, K. O gerente e o estresse. Rio de Janeiro: Zahar, 1988.

Alves EF. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma faculdade privada. **Rev Bras Qual Vida**. 2010; 2(1):23-30. 23.

Archanjo & da Rocha. Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. **Revista Mosaico**. 2019 Jan/jun.; 10 (1): 11-19.

ALZAHAM, A. M.; VAN DER MOLEN, H. T.; DE BOER, BENJAMIN. J. Effect of year of study on stress levels in male undergraduate dental students. **Advances in Medical Education and Practice**, v. 4, p. 217, 2013.

BARBOSA, R. R. et al. Estudo sobre estilos de vida e níveis de estresse em estudantes de medicina. *Internacional Journal of Cardiovascular Sciences*, v. 28, n. 4, p. 313-319, jan. 2015.

BENAVANTE, S. B. T. et al. Influência de fatores de stress e características sociodemográficas na qualidade de sono dos estudantes de Enfermagem. **Rev Esc Enferm USP** 2014;48(3):514-20.

BELSKY, J. Construindo uma vida adulta. In: J. Belsky *Desenvolvimento humano: experienciando o ciclo da vida*. São Paulo, SP: Artmed, 2010.

BOTSARIS, A. O complexo de ATLAS e outras síndromes do estresse contemporâneo. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L; CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. *Anais do I Simpósio sobre Stress e suas implicações; um encontro internacional*. p.23-27, 1996.

COSTA, V. A. R. Impacto do Biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários. 2016.

DE LIMA SANTANA, Leni et al. Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um instituto federal de ensino. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 8, 2018.

FONTANA, D. Estresse: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa. São Paulo: Saraiva, 1991.

FILGUEIRAS, J. C; HIPPET, M. I. Estresse: possibilidades e limites. In: W. Codo & M. G. Jacques. Saúde mental e trabalho. Petrópolis: Vozes, 2007.

HUANG, Y. W. et al. The relationship between practicum-related stress and sleep quality in nursing students. J Nurs Health Res. 2011;7(1):14-25.

HELMERS, K. F.; DANOFF, D.; STEINERT, Y.; LEYTON, M.; YOUNG, S. N. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. Academic Medicine, Philadelphia, v. 72, n. 8, p. 708-714, 1997.

LUMLEY, M. A.; PROVENZANO, K. M. Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, n. 3, p. 641, 2003.

LIU, Y; LU, Z. Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and SLIMA, D. R. et al. Habilidades sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. ConScientiae Saúde, v. 15, n. 1, p. 30-37, jan. 2016.

LADEIRA, M.B. O que é Stress Ocupacional? Estudos Avançados em Administração. João Pessoa, 1995.

LAMEU, J.N; SALAZAR, T.L; SOUZA, W.F. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. Psicol Educ 2016; 42:13-22.

LIPP, M. E. N. Compreendendo o Stress Emocional. In: LIPP, M. E. N.; TRICOLI, V. (Orgs.). Relacionamentos interpessoais no Século XXI e o stress emocional. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. c. 1, p. 15-32

LIPP, M. Inventário de Sintomas de Stress para Adultos - ISSL. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda, 2001.

LIPP, M. E. N. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). 3a ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2015.

LIPP, M. E. N., MALAGRIS, L. E. N; NOVAIS, L. E. Stress ao longo da vida. São Paulo: Ícone, 2007.

LIPP, M. E. N. (Org.). Stress no Brasil: Pesquisas avançadas. Campinas: Ed. Papirus; 2004.

LIPP, M. E. N. Stress: Conceitos básicos. In: Lipp MEN (Ed). Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus; 1996.

LORICCHIO, T. M. B; LEITE, J. R. Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. **Avaliação Psicológica**, v. 11, n. 1, p. 37-47, 2012.

MALAGRIS, L. E. N; FIORITO, A. C. C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 23, n. 4, p. 391-398, 2006.

MOLINA, O.F. Estresse no cotidiano. Editora Comércio e Representações. 1996.

MONDARDO, A. H; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

MULATO, S et al. Estresse na vida do acadêmico de enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. Invest Educ Enferm. 2011 Fev; 29(1):109-117.

MARTINS, M. G. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Revista Lusófona de educação**. 10. 2007. 109-128

MONTEIRO, C. F. S; FREITAS, J. F. M; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery**, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007.

MAGAYA, L; ASNER-SELF, K.K; SCHREIBER, J.B. Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. British Journal Educational Psychology, Leicester, v.75, p. 661–671, 2005.

MASCI, C. A Hora da Virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade. 4a ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003.

MEYER, C. et al. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, Santa Catarina, v. 36, n. 4, p.489-498, jan. 2012.

NETO, J. A. C. et al. Qualidade de vida dos estudantes de medicina e direito. **HU Revista**, v. 34, n. 3, 2008.

NORONHA, A. P. P; LAMAS, K. C.A. Preditores do comprometimento com a carreira e sua relação com o desempenho acadêmico em universitários. **Pensamento Psicológico**, v. 12, n. 2, p. 65-78, 2014.

OLIVEIRA, S. E. S; SILVA, M. A. Avaliação psicológica de adultos: especificidades, técnicas e contextos de aplicação. In: Lins, M. R. C. & Borsa, J. C. Avaliação psicológica: aspectos teóricos e práticos. Petrópolis: Vozes, 2007.

OSSE, C. M. C; COSTA, L. I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 28, n. 1, p. 115-122, 2011.

PACANARO, S. V; SANTOS, A. P. A. Avaliação do estresse no contexto educacional: análise de produção de artigos científicos. *Avaliação Psicológica*. 6 (2): 253-260, 2007.

PAIVA, K. C. M.; MARQUES, Antônio Luiz. Qualidade de vida, stress e situação de trabalho de profissionais docentes: uma comparação entre o público e o privado. **Encontro da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Administração**, v. 23, 1999.

PADOVANI, R. C. 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.  
PARK, J. et al. A structural model of stress, motivation, and academic performance in medical students. *Psychiatry Investigation*, 2012; 9(2): 143–149.

RODRIGUES, L. S; POSSMOSER, K. H. Estresse em universitários: uma revisão da literatura. 2019.

SOUZA, D. C. et al. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017.

SILVA, J. V; SILVA, D. A. ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.  
SANTOS, L. R. et al. Análise do sedentarismo em estudantes universitários [Analysis of sedentary lifestyle among college students]. *Revista Enfermagem UERJ*, 22(3), 416-421, 2014.

SILVA, R. M; GOULART, C.T; GUIDO. L.A. Evolução histórica do conceito de estresse. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(2): 148-56.

SELYE, H. Stress: a tensão da vida. São Paulo: IBRASA;1959.

SELYE, H. The syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32-34; 1936.

SELYE, H. Stress: a tensão da vida. (2 ed) Tradução de Frederico Branco. IBRASA: São Paulo, 1965.

SANTOS, P. L; GRAMINHA, S. S. V. Problemas emocionais e comportamentais associados ao baixo rendimento acadêmico. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 11, n. 1, p. 101-109, 2006.

SANTOS, A. M; CASTRO, J. J. Stress. Análise Psicológica. **Lisboa. Série XVI**, n. 4, p. 675-690, 1998.

SILVA, V. L. S. et al. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Rev enferm UERJ**. 2011; 19(1):121-6.

SCHERER, Z. A.P; SCHERER, E. A; CARVALHO, A. M. P. Reflexões sobre o ensino da enfermagem e os primeiros contatos do aluno com a profissão. **Rev. Latino-Am Enfermagem**. 2006;14(2):285-91.

SADIR, M. A; BIGNOTTO, M. M; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SANTOS, J. C; SANTOS, M.L.C. Descrevendo o estresse. **Rev. Principia**, João Pessoa, n.12, abr. 2005.

## APÊNDICE QUESTIONÁRIO

**Sexo:**

Feminino  Masculino **Idade:**

18 a 25 anos

26 a 30 anos

31 a 35 anos

36 a 40 anos

acima de 41 anos

**Estado civil:**

Solteiro(a)

Casado(a)

- Divorciado(a)
- União estável
- Viúvo(a)

**Atualmente você trabalha?**

- Sim
- Não

**Qual sua renda?**

- Abaixo de 1 salário
- De 1 a 3 salários
- De 4 a 6 salários
- Acima de 6 salários

**1. Como você classificaria às vezes em que se sentiu incapaz de controlar coisas importantes na sua vida acadêmica?**

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Pouco frequente (
- ) Muito frequente

**2. Nos dois primeiros períodos cursados, com que frequência você esteve nervoso ou estressado?**

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Pouco frequente
- Muito frequente

**3. Em uma escala de 1 a 5, quanto o curso de direito influenciou?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**4. Com que frequência você se sentiu sobrecarregado no decorrer dos três períodos cursados?**

- Nunca
- Pouco frequente
- Muito frequente

**5. Como considera o seu nível de estresse?**

- Nenhum
- Baixo
- Médio (
- ) Alto

**6. Você reconhece algum sintoma psicológico do estresse?**

- Sim ( ) Não Quais?
- Perda de interesse pelas coisas

- Alteração de humor
- Problemas de atenção, concentração e memória
- Ansiedade
- Depressão

**7. Marque com um X a alternativa correspondente: você já apresentou alguns desses sintomas físicos de estresse após ingressar no curso de direito?**

- Tontura e dores de cabeça
- Problemas digestivos
- Insônia
- Dores musculares
- Cansaço
- Irritações de pele
- Queda de cabelo

**8. Para o tratamento do estresse, especialistas recomendam pelo menos 8 horas de sono para uma noite boa de descanso. Como é o seu hábito de descanso noturno?**

- Durmo entre 3 a 5 horas.
- Durmo 8 horas
- Durmo mais de 8 horas

**9. Além de mexer com a sua cabeça, o estresse também se manifesta no seu corpo, a longo e a curto prazo. Assinale os sintomas físicos que já identificou:**

- Manchas roxas no corpo
- Fezes soltas
- Necessidade frequente de urinar
- Boca seca
- Problemas para engolir
- Dificuldade para dormir
- Queda de cabelo em excesso
- Cansaço demasiado
- Alergias de pele
- Gastrite e úlceras
- Tensão muscular
- Imunidade baixa
- Dores de cabeça
- Mudanças de apetite
- Acne incomum
- Refluxo

**10. Ao iniciar o curso de direito muitas expectativas são criadas, no decorrer da vida acadêmica podem acontecer coisas frustrantes para o estudante que acaba gerando desconforto e desânimo de continuar o curso. Você acredita que essas expectativas geradas podem afetar no emocional do estudante gerando problemas como: ansiedade, estresse agudo, depressão?**

- Sim
- Não
- Talvez

**11. Marque o sintoma que seja presente no seu cotidiano:**

- fadiga
- mal estar
- cansaço
- esgotamento
- desânimo
- dificuldade de descansar
- alteração no sono

**12. Todos os sintomas listados são identificados como estresse crônico, em base nas opções marcadas, você acredita que esse problema se faz presente no início da sua vida acadêmica?**

- Sim
- Não
- Às vezes