

NÍVEL DE ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA EM PERÍODO DE ESTÁGIO

Juliana Vancin¹
Scheila Beatriz Sehnem²

RESUMO

A formação acadêmica é primordial para a capacitação profissional, e sua legitimidade depende de diversos fatores, como condições e meio físico adequados, qualidade de ensino, tempo dedicado ao estudo, concentração e nível de atenção. No presente artigo discute-se o estresse na vida acadêmica de estudantes concluintes de um Curso de Psicologia da região Sul do País. Metodologicamente, é uma pesquisa descritiva, com amostra composta por 27 acadêmicos do nono período do Curso de Psicologia. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL) e um questionário. Os resultados apontaram que 70% dos acadêmicos entrevistados apresentam sintomas de estresse patológico em um ou mais níveis (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão), enquanto 30% não apresentam sintomas em nenhum nível. Conclui-se que para os acadêmicos concluintes do Curso de Psicologia há a necessidade de apoio psicológico, maior prática de atividades físicas e de lazer, que tragam prazer para eles, pois é um fator importante no combate ao estresse.

Palavras-chave: Estresse. Estresse em acadêmico. Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é um fator que pode prejudicar a homeostase interna do indivíduo e, como consequência, afetar sua qualidade de vida. Para Andrews (2003, p. 12 apud SOUSA et al., 2010), estresse é a resposta do corpo diante de qualquer demanda, quando forçado a se adaptar à mudança.

Eliminar o estresse de forma definitiva da vida de uma pessoa seria o mesmo que constatar seu óbito. Fisiologicamente, a ausência total de estresse é igual à morte. O que se deve fazer é reduzir os efeitos ruins do estresse que a sociedade proporciona e buscar uma maneira de percebê-lo como algo positivo e não uma barreira ao desempenho pessoal, à saúde e à felicidade do sujeito (CARVALHO; SERAFIM, 2002 apud SEGANTIN; MAIA, 2007, p. 21).

A existência humana consiste em uma constante série de mudanças, problemas e frustrações, o que faz com que as pessoas estejam sempre se adaptando para que consigam superar os obstáculos que enfrentam diariamente. Em virtude de todas essas mudanças, o estresse surge como uma consequência da busca pela adaptação. Ele é considerado um sintoma de muitas patologias, mas não necessariamente um transtorno. Farnè (2003, p. 67) afirma que o estresse maléfico não depende apenas do acúmulo dos eventos, mas também de como os avaliamos, do peso emocional que eles têm a nós. O modo como cada um reage determina as consequências.

Até o século XVII, o termo estresse tinha um significado de aflição e adversidade (LAZARUS; LAZARUS, 1994 apud LIPP, 1996). Depois, ele aparece pela primeira vez com o significado de uma composição de tensão, angústia e desconforto. Ainda, no século seguinte, o estresse mudou novamente o enfoque e começou a expressar ação de força, pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, vindo a causar-lhe uma deformação; Lipp (2003, p. 17) usou como exemplo um peso que faz com que uma viga se dobre.

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; jullyanna_vancin@hotmail.com

² Mestre em Educação pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professora na Universidade do Oeste de Santa Catarina; scheila.sehnem@unoesc.edu.br

Se o estressor, que é um estímulo que ameaça o organismo e gera um padrão de respostas físicas usado pelo corpo para evitar ou escapar de uma situação vista como ameaça (BUSNELLO; SCHAEFER; KRISTENSEN, 2009), for contínuo, há uma quebra total de resistência, o organismo exaure sua reserva de energia adaptativa, e a fase de exaustão manifesta-se, apresentando doenças mais sérias e podendo ocorrer a morte como resultado final (LIPP, 2003).

Nota-se que o estresse está presente basicamente em todos os momentos da vida, podendo ser tanto positivo quanto negativo, e suas consequências ocorrerão de acordo com a estrutura de cada indivíduo.

De acordo com Andrews (2003, p. 59), tanto o pouco estresse quanto o estresse em excesso podem fazer uma pessoa improdutiva, pois ele é a resposta do corpo a alguma mudança, boa ou ruim, excitante ou trágica. É uma parte necessária na vida, não se pode e nem se deve eliminá-lo. Sem o estresse a pessoa fica desestimulada, portanto se faz necessário certo nível de estresse para estimular o empenho máximo e usar o máximo do potencial de cada um. Pode-se comparar o estresse no sistema nervoso com a corda de um instrumento musical, que deve estar suficientemente tensa para produzir um som, mas não tão tensa a ponto de arrebentar.

Existe toda uma gama de consequências por trás do modo como se reage ao estresse e da capacidade de resiliência de cada um. Kobasa (1979) verificou que as pessoas mais resistentes ao estresse possuem algumas características em comum: abertura quanto a mudanças, sensação de estar no controle de suas vidas e envolvimento em alguma atividade que as motiva (LIPP, 2003). Percebe-se, assim, que para se manter, de certa forma, mais saudável, manejando de forma adequada o estresse, é preciso estar em contato com atividades prazerosas.

Muitas vezes, diante de agentes estressores, grande parte das pessoas não reage de forma assertiva, acarretando danos maiores. Um fator gerador de estresse é a aprendizagem no ensino superior em razão da grande carga que envolve a responsabilidade pelo próprio destino.

A vida acadêmica é caracterizada como um período estressante, em que os acadêmicos têm a responsabilidade de aprender uma profissão e se preparar para o futuro profissional que escolheram; porém, ainda é pouco estudada a qualidade de vida nos discentes universitários (TORQUATO et al., 2010 apud ASSIS et al., 2013, p. 24).

Para avaliar o estresse causado pela vida acadêmica nos universitários, foram realizadas pesquisas referentes ao estresse em acadêmicos de Psicologia. Uma das pesquisas foi realizada em uma faculdade privada de nível superior da Cidade de Cacoal, RO, em 2011. Concluiu-se que os sujeitos com idades entre 21 e 25 anos apresentam maior frequência do nível de resistência. E os alunos entre 36 e 42 anos são os mais prejudicados com o estresse. No entanto, todos apresentaram maiores sintomas físicos do que psicológicos (ASSIS et al., 2013).

Em outra pesquisa realizada em uma universidade de Curitiba, em 2005, com o objetivo de avaliar a presença e o nível de estresse em alunos do Curso de Psicologia, os autores concluíram que houve uma frequência três vezes maior de estresse em alunos do turno noturno quando comparados aos alunos do turno diurno, o que provavelmente seja em razão da dupla jornada, menos horas de sono e menos tempo de lazer, uma vez que o tempo livre é frequentemente utilizado para estudos (MARTINS; TREVISANI; AMORIM, 2005).

A vida acadêmica é caracterizada como um fator gerador de estresse, o que muitas vezes envolve a questão de o acadêmico ter uma jornada dupla ou até tripla, dependendo de como faz para conseguir conciliar a faculdade e o trabalho. Portanto, com o presente trabalho objetivou-se verificar o nível de estresse em acadêmicos do Curso de Psicologia, uma vez que os psicólogos são os profissionais responsáveis pela manutenção do equilíbrio mental das pessoas e é de plena importância que o acadêmico tenha boa saúde mental, para que consiga realizar seu trabalho de forma responsável e ética. O Relatório

Mundial da Saúde, da Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002, p. 31-32), diz que, em um panorama transcultural, é praticamente impossível definir saúde mental de forma completa. Os conceitos de saúde mental abrangem o bem-estar pessoal, a autoeficiência, a autonomia, a competência, a dependência entre gerações e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa. De modo geral, a saúde mental é mais do que a ausência de perturbações mentais.

1.2 ESTRESSE

Viver bem não significa viver sem problemas, mas viver para conseguir superar os problemas que aparecem diariamente. Atualmente vive-se uma era em que a maioria das coisas feitas é geradora de estresse, a marcha da vida está acelerada, as pessoas estão sem tempo até mesmo para se ajustarem às tantas mudanças que ocorrem em suas vidas, a saúde acaba ficando debilitada, já não se consegue dormir bem ou se alimentar corretamente, e tudo isso, se não for lidado com muita habilidade, torna-se um conjunto de fatores geradores de estresse.

O estresse pode ser definido como qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo e uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo. Tanto o agente estressor como seus efeitos sobre os indivíduos podem ser descritos como situações desagradáveis que provocam dor, sofrimento e desprazer [...] O estresse pode também ser descrito como uma “força, tensão, pressão compressão”, ou ainda como um estado físico ou psíquico “carregado de energia deformante”. Tal força ou tensão é capaz de produzir uma deformação ou adaptação no indivíduo, geralmente na forma de mudanças comportamentais ou de sinais e sintomas que podem estar presentes no sistema cardiovascular, aparelho motor, trato gastrointestinal, musculo esquelético, cabelos e até na forma como o indivíduo se comporta com os outros. (MOLINA, 1996, p. 18).

O estresse existe há muito tempo e ataca pessoas de todas as etnias, idades e classes sociais; cada indivíduo reage de maneira diferente a ele, e é essa forma de relação com o estresse que fará diferença entre o estresse ser uma doença ou uma ajuda.

A forma como nos relacionamos com o estresse pode estabelecer a diferença entre saúde e doença, vida e morte. Pode alterar o modo como olhamos o mundo à nossa volta. Afeta nossos sentimentos sobre nós mesmos. Um relacionamento bem-sucedido com o estresse pode aumentar nossa produtividade. Pode tornar-nos mais saudáveis. E pode resultar em uma vida mais plena, mais feliz e mais descontraída. (PERKINS, 1995).

Muito estresse pode ter efeitos dramáticos, mas, quando mantido em equilíbrio, é um fator útil no dia a dia, diante de mudanças e adaptações necessárias em várias situações, ou seja, o estresse pode ser utilizado de forma positiva, já que ele faz com que as pessoas se tornem mais produtivas e criativas.

O termo estresse pode ser entendido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, decorrente das alterações psicofisiológicas que ocorrem quando há um confronto com uma situação que provoque, de um modo ou de outro, irritação, medo, excitação ou confusão, ou mesmo que faça a pessoa imensamente feliz. Ele se mostra como um processo e não uma reação única, uma vez que um longo processo bioquímico instala-se quando a pessoa se depara com um estressor; cuja manifestação inicial ocorre de modo bastante semelhante, com o surgimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de estar alerta. Posteriormente, no desenvolvimento do processo do estresse, diferenças surgem de acordo com as predisposições genéticas do indivíduo, potencializadas pelo enfraquecimento desenvolvido ao longo da vida em função de acidentes ou doenças. (LIPP, 1996).

Os efeitos causados pelo estresse são muito subestimados pelas pessoas; mesmo sendo instruídas, muitas delas costumam usar frases minimizando-o e poucas realmente têm consciência de todos

os efeitos e consequências que o estresse pode causar em diferentes órgãos e sistemas do organismo. O estresse diminui de forma significativa a resistência de todos os sistemas do organismo a um grande número de doenças; a quantidade de males e distúrbios que podem ser associados ao estresse não deve surpreender ninguém. Alguns dos efeitos mais comuns associados ao estresse são problemas cardíacos (arritmia), níveis elevados de colesterol, hipertensão, hipertonia nos músculos esqueléticos, enfarto, doenças musculares crônicas e dor de cabeça (MOLINA, 1996, p. 211).

O sistema imunológico desempenha um papel importante em ajudar os indivíduos a lidar com o estresse. No que concerne à natureza, qualquer situação de luta ou fuga é repleta de riscos de ferimentos; até em situações estressantes, com pouca probabilidade de resultar em dano físico, o sistema imunológico prepara-se para lidar com ferimentos na pele, nos músculos e nos tecidos e para combater qualquer infecção que possa ocorrer como resultado, enviando rapidamente grandes quantidades de células imunológicas protetoras a lugares vulneráveis do corpo (MCEWEN; LASLEY, 2003, p. 121).

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, que consiste em apresentar as características de determinada população (GIL, 2008 apud SANTOS, 2010).

Participaram deste trabalho de investigação, como sujeitos em potencial todos os acadêmicos regularmente matriculados no último ano de um Curso de Graduação em Psicologia da região Sul do País, totalizando 27 acadêmicos. Os instrumentos utilizados foram um questionário semiestruturado e o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL) (LIPP, 2000), validado para sujeitos acima de 15 anos. O Instrumento é composto por três quadros referentes às fases do estresse (alerta, resistência e exaustão). O teste visa identificar de modo objetivo a sintomatologia que o paciente apresenta, avaliando se este possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente e a fase em que se encontra (LIPP, 2000). A coleta das informações aconteceu em sala de aula, de forma coletiva, com os acadêmicos matriculados no componente curricular Estágio Curricular Supervisionado I, ofertada no nono período do Curso. Na data previamente agendada com o professor compareceram 20 alunos, de um total de 27 matriculados. No entanto, para melhor resultado da pesquisa, posteriormente, o teste foi aplicado aos sete alunos faltantes. Cada um deles respondeu ao questionário e realizou o teste de maneira individual.

No momento da aplicação foi esclarecido o objetivo da pesquisa e entregue aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Os dados foram coletados em sala de aula, com autorização da coordenação e do docente. Antes de iniciar a aplicação do instrumento ISSL foi realizada uma explicação sobre ele e foram expostos os objetivos deste trabalho de investigação.

3.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

A Psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e animal, em toda sua variedade e complexidade, na medida em que responde aos eventos físicos e sociais que formam o meio ambiente. Ao estudar o comportamento humano em suas diversas manifestações, a Psicologia busca compreender a natureza do homem, seus desejos, esperanças, medos, aptidões e limitações. Tenta descobrir por que as pessoas fazem o que fazem, compreender a capacidade que o ser humano tem de se adaptar ao seu

meio, a natureza da inteligência humana, as causas originais de seus conflitos internos e o seu comportamento como animal social (CABRAL; NICK, 2006, p. 262).

Na Tabela 1, descrevem-se os dados sociodemográficos resultantes da coleta de dados:

Tabela 1 – Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa

Gênero	Estado Civil	Idade	Filhos	Trabalha	Renda	
Feminino	25 Casado	4 18 a 23	18 Sim	5 Sim	18 Um salário	15
Masculino	2 Solteiro	22 24 a 29	4 Não	22 Não	7 Dois salários	6
	Amasiado	1 Acima de 30	5	Não respondeu	2 Mais de três salários	2
					Sem renda	4

Fonte: os autores.

Na amostra, verificou-se o predomínio do gênero feminino, sendo 25 mulheres e dois homens. Nota-se, assim, que a maior parte dos estudantes do Curso de Psicologia é do sexo feminino. Segundo o Conselho Federal de Psicologia (CFP) (2012), 89% dos profissionais que exercem a Psicologia no Brasil são mulheres, ou seja, nove entre 10 profissionais são do sexo feminino.

Bonnas e Müller (2013 apud FIGUERÊDO; CRUZ, 2014) afirmam que a predominância de mulheres na profissão de Psicologia ocorre em grande parte dos países do mundo, ao contrário do que indicava a maioria dos dados sobre a situação há três décadas.

Sousa (2009 apud SILVA; CORDEIRO, 2011) afirma que observar, interagir, avaliar e envolver-se são características intrínsecas à natureza fisiológica-instintiva do sexo feminino. Essas características, ao encontrarem um meio científico para sua apuração de maneira organizada, subjetiva e qualitativa, ganham espaço considerável em relação aos sujeitos que não possuem tais características naturalmente mais aguçadas, no caso, o sexo masculino.

Referente ao estado civil, dos 27 acadêmicos, 22 são solteiros, quatro são casados e um é amasiado, o que reflete a pouca idade dos acadêmicos e a intenção de obter uma estruturação profissional como prioridade antes de aderir ao matrimônio. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2015), observou-se, claramente, nos últimos 40 anos, a redução dos casamentos nas faixas etárias de 15 e 19 anos e entre 20 e 24 anos, evidenciando a postergação dessas uniões para idades mais avançadas. No conjunto das mulheres para o grupo de 20 a 24 anos, a taxa passou de 61,6 por mil habitantes, em 1974, para 30,01 por mil habitantes, em 2014.

Com idades entre 18 e 23 anos são 18 acadêmicos, quatro possuem idades de 24 a 29 e com idade acima de 30, são cinco alunos. De acordo com o Ministério da Educação (TANCREDI, 2011), a média de idade dos universitários é de 21 anos. Eles ingressam por meio de vestibular, aos 19 anos, e a idade mais frequente de conclusão do curso é de 23 anos. As mulheres predominam entre os estudantes universitários; na graduação presencial elas representam 55,1% do total de matrículas e 58,8% do total de concluintes. Esses dados constam do Censo da Educação Superior de 2009.

Os acadêmicos que têm filhos somam cinco sujeitos, e 22 deles não possuem filhos. De acordo com o IBGE (2012), está-se a caminho de um padrão de fecundidade mais tardio. A fecundidade das mulheres abaixo de 30 anos representava 72,4% da fecundidade total em 2000. Em 2010, essa participação foi de 68,6%. A idade média em que as mulheres tiveram seus filhos na região estudada foi de 27,4 anos (IBGE, 2012). Quanto ao vínculo empregatício, duas pessoas não responderam, resultando em um total de 18 acadêmicos que trabalham e sete que não trabalham. O trabalho do estudante tanto prejudica seu desempenho em atividades de aprendizagem quanto reduz seu envolvimento com o ambiente acadêmico. É como se pelo fato de trabalhar, o jovem deixasse de aproveitar totalmente sua condição de estu-

dante e sua experiência do trabalho estivesse deslocada (CARDOSO; SAMPAIO, 2013, p. 2 apud SIQUEIRA; DIAS, 2016). Todavia, para Siqueira (2011 apud SIQUEIRA; DIAS, 2016), os estudantes trabalham muito e têm poucas horas por dia para estudar; porém, se não estudarem, não terão chances melhores de trabalho.

Atualmente, conciliar tempo de trabalho com tempo para estudar é a sua principal questão. Podem ser destacados fatores que contribuem para o ingresso em salas de aula, geralmente lotadas, dos cursos noturnos, mas o principal deles é a possibilidade de conciliar trabalho, família e estudo (CARDOSO; BZUNECK, 2004 apud MOREIRA; LIMA; SILVA, 2011).

No que diz respeito à renda, 15 acadêmicos recebem um salário mínimo, seis deles recebem dois salários mínimo, dois recebem acima de três salários mínimos e quatro pessoas estão sem renda. Na pesquisa, dos 27 participantes, 19 participantes afirmam que sua situação financeira lhe causa estresse, o que pode estar associado ao fato de que a maioria ganha somente um salário mínimo e o custo de um curso superior é maior do que o que ganham, assim, dependem de bolsas para conseguir ingressar e se manter na faculdade.

De modo geral, há predominância do gênero feminino, solteiras, com idade entre 18 e 23 anos, sem filhos e com média salarial de um salário mínimo.

3.2 CONCEITO DE ESTRESSE

O conceito de estresse vem sendo muito usado atualmente, chegando a se tornar parte do senso comum. Observa-se, inclusive, que os meios de comunicação vêm trazendo o conceito de maneira indiscriminada, gerando uma confusão referente ao verdadeiro significado do termo. Nos dias atuais, o estresse passou a ser o responsável por quase todos os males que afligem as pessoas, potencializando-se em decorrência da vida moderna. Portanto, é necessário que futuros psicólogos, que estarão envolvidos em ajudar na saúde mental das pessoas, tenham conhecimento do conceito de estresse.

Tabela 2 – Conceito de estresse

Nível	Feminino	Masculino
Variável pressão/sobrecarga emocional	10	1
Variável irritação	6	1
Variável ansiedade	5	0
Variável financeira	2	0
Conceito de estresse	1	0
Não respondeu	1	0
Total	25	2

Fonte: os autores.

De acordo com os resultados obtidos, dos 27 participantes da pesquisa que foram questionados a respeito do estresse, um deles especificou o estresse como: “Sintomas físicos ou psicológicos decorrentes de algum fato ou situação.” (F, 18-23 anos, informação verbal), o que vem ao encontro do pensamento de Milsted, Amorim e Santos (2009 apud ASSIS et al., 2013), que afirmam que o estresse pode ser entendido como uma reação interna do organismo para enfrentar situações percebidas como ameaçadoras, preparando o indivíduo para agir, enfrentar ou fugir delas.

Dos 27 acadêmicos, 11 colocam variáveis que se relacionam com pressão e sobrecarga tanto emocional quanto de trabalhos e atividades a serem realizadas sem tempo hábil, como: “Quando não conseguimos resolver certos assuntos e eles vão aumentando, gerando estresse.” Ainda, dois acadêmicos colocam como variáveis do estresse a sua situação financeira: “Não ter dinheiro para comprar o que eu tenho vontade e dar o que meus filhos precisam.” (informações verbais). A fonte que causa estresse pode ser tanto interna quanto externa. É externa quando o indivíduo tenta se adaptar às mudanças no ambiente em que está inserido, e é interna quando está relacionada à autocobrança do indivíduo (EVERLY, 1990 apud LIPP, 2001). As duas fontes contribuem para determinar o nível de estresse que o indivíduo terá, no entanto, a junção dessas fontes é medida pelo repertório de estratégias de enfrentamento e vulnerabilidade ao estresse do sujeito (LIPP, 2001 apud ASSIS et al., 2013).

Outros cinco acadêmicos fizeram uso de variáveis do estresse para determiná-lo, alguns deles envolvem ansiedade: “Situações que fogem do controle causando ansiedade.” Ainda, sete acadêmicos colocaram variáveis que se referem à irritabilidade, como: “Quando o assunto me causa irritação.” (informações verbais). O que colocaram como variáveis são sintomas psíquicos que se referem ao estresse, entre os quais estão: diminuição da concentração e da memória, indecisão, confusão, perda do senso de humor, ansiedade, nervosismo, depressão, raiva, frustração, preocupação, medo, irritabilidade e impaciência (POSEN, 1995 apud ASSIS et al., 2013). Somente um dos acadêmicos não respondeu.

Apesar de os acadêmicos de Psicologia lidarem diariamente com a saúde mental, eles possuem dificuldade em conceituar o estresse. Somente uma acadêmica conceituou-o corretamente, outros 11 usaram variáveis relacionadas à pressão, cinco citaram variáveis como a ansiedade e sete utilizaram variáveis relacionadas à irritabilidade.

3.3 NÍVEL DE ESTRESSE

O estresse é um fator que acaba prejudicando a homeostase do sujeito, o que pode vir a afetar a sua qualidade de vida. Todas as atividades realizadas no dia a dia possuem um potencial de estresse, o que vai determinar sua intensidade é a reação de cada sujeito que é submetido à pressão e a resposta que ele dará. Na Tabela 3 apresentam-se os resultados obtidos com a aplicação do instrumento Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL).

Tabela 3 – Resultados da aplicação do Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL)

Nível	Feminino	Masculino
Com estresse	19	0
Sem estresse	6	2
Total	25	2

Fonte: os autores.

Dos 27 acadêmicos, oito não apresentaram estresse, enquanto 19 apresentaram seus sintomas. De acordo com Silva e Marchi (apud SILVA, 2002), o estresse é um estado entre saúde e doença, em que o corpo luta contra o agente causador da doença. Foi Hans Selye que, em 1926, definiu o estresse como “[...] um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação”, e estressor como “[...] todo agente ou demanda que evoca reação de estresse, seja de natureza física, mental ou emocional.” (CARVALHO; SERAFIM, 2002 apud SEGANTIN; MAIA, 2007).

O estresse desenvolve-se em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta é aquela em que a pessoa precisa empenhar mais esforço e energia para executar o que está sendo exigido e enfrentar a situação desafiadora. Na segunda fase há um aumento na capacidade de resistência, que gera a busca pelo reequilíbrio com a utilização de grande quantidade de energia e pode desgastar a pessoa sem causa aparente, além de apresentar dificuldades na memória. Na última fase, a de exaustão, há uma quebra total da resistência; o indivíduo apresenta sintomas semelhantes aos da fase de alerta, porém com maior magnitude, produzindo grande exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física (SILVA; MARTINEZ, 2005 apud ASSIS et al., 2013).

No decorrer de seus estudos, Lipp e Guevara (1994 apud SEGANTIN; MAIA, 2007) identificaram outra fase do processo, a qual denominaram quase-exaustão, por esta se encontrar entre a fase de resistência e a de exaustão. Caracteriza-se por um enfraquecimento da pessoa que não está conseguindo se adaptar ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, porém ainda não são tão graves quanto na fase de exaustão.

De acordo com os dados coletados na presente pesquisa, 19 acadêmicos entrevistados apresentaram sintomas de estresse em um ou mais níveis, enquanto oito não apresentaram sintomas em nenhum nível.

Tabela 4 – Fases do estresse em que se encontram os acadêmicos

Nível	Feminino	Masculino
Alerta	0	0
Resistência	16	0
Quase exaustão	2	0
Exaustão	1	0
Total	19	0

Fonte: os autores.

Constatou-se que nenhum dos sujeitos estava na fase de alerta, que é aquela em que a pessoa precisa dispor de mais esforço e energia para fazer o que está sendo exigido e enfrentar a situação desafiadora (SILVA; MARTINEZ, 2005 apud ASSIS et al., 2013).

O nível de estresse mais presente foi na fase de resistência, somando 16 sujeitos. Nessa fase, considerada a segunda fase, há um aumento na capacidade de resistência, gerando uma busca pelo reequilíbrio, para a qual se utiliza grande quantidade de energia, podendo desgastar a pessoa sem nenhuma causa aparente; pode, ainda, causar dificuldades na memória (SILVA; MARTINEZ, 2005 apud ASSIS et al., 2013).

Constatou-se a presença da fase de quase-exaustão em dois sujeitos; essa fase encontra-se entre a fase de resistência e a de exaustão. É uma fase recém-identificada que se caracteriza pelo enfraquecimento da pessoa, que não está conseguindo se adaptar ou resistir diante de um estressor; nessa fase, as doenças começam a surgir, no entanto, ainda não são tão graves como na fase de exaustão.

Por fim, a fase de exaustão apresentou somente um sujeito, esta é considerada a última fase, na qual há uma quebra total da resistência; o sujeito apresenta grande exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física (SILVA; MARTINEZ, 2005 apud ASSIS et al., 2013).

A prevalência do estresse ocorre na fase de resistência; nota-se que os alunos ainda conseguem “se defender” dos estímulos que lhe são estressores; somente três encontravam-se na fase de quase-exaustão, e um chegou à fase de exaustão. Mesmo que poucos tenham atingido fases mais graves do estresse, é necessário esclarecer que a fase de resistência é caracterizada pela busca da homeostase pelo organismo quando se vê diante de um estressor constantemente atuante, acontecendo um gasto excessi-

vo de energia, a qual é necessária para outras funções do corpo (SELYE, 1965 apud LIPP, 1996). Também, segundo Lipp (1987 apud FURTADO; FALCONE; CLARK, 2003), a contínua presença do estresse pode afetar o sistema imunológico, tornando o organismo vulnerável a várias infecções e doenças.

Outros fatores de importância para que seja mantida a saúde tanto física quanto mental dos acadêmicos são a alimentação, o lazer e o exercício físico, porém a maioria dos entrevistados confirma não ter uma alimentação saudável, não praticar exercício físico e dedicar poucas horas ao lazer, pois, quando há algum tempo livre, este é dedicado aos estudos e à família. Mondardo e Pedon (2005 apud ASSIS et al., 2013) dizem que o estresse aparece ao longo de toda a vida universitária em vários contextos, em especial pelas exigências de alto desempenho, concentração de esforços, rotina de estudos, competitividade e outros elementos. Isso leva com que o sujeito se dedique muito aos estudos, focando em seu futuro e negligenciando algumas áreas de sua vida pessoal.

Segundo Witter (1997 apud ASSIS et al., 2013), existem duas variáveis externas e geradoras de estresse no meio acadêmico, quais sejam: as variáveis relacionadas à disciplina e as variáveis do aluno. As relacionadas às disciplinas são: imagem social da disciplina na escola; prestígio da disciplina na escola; professor da matéria; metodologia de ensino utilizada; sistema de avaliação; e diferenças e limitações específicas da disciplina. E as variáveis do aluno são: motivação para a aprendizagem da disciplina; autopercepção de seu potencial para aprendê-la e seu real desempenho. Do total de respondentes, 22 relatam que seu nível de estresse aumentou depois de começar a cursar Psicologia, principalmente no último ano do Curso, em razão de que precisam usar as suas horas de folga para o estudo e dedicar pouco tempo para o lazer e para a família. No contexto acadêmico, muitas vezes, nota-se um rendimento inadequado em relação às atividades estudantis por parte do aluno que trabalha e sustenta a família. Em muitos casos acontece a falta de tempo para os estudos, além do desânimo, cansaço, falta de sono e estresse. Alguns hábitos dos estudantes também podem prejudicar o rendimento, como dormir tarde e alimentar-se mal (SANTOS; CARELLI 1999 apud MOREIRA; LIMA; SILVA, 2011).

Quando questionados a respeito de exercício físico, somente oito acadêmicos praticam algum tipo de exercício. Segundo Thirlaway e Benton (1992) e Maroulakis e Zervas (1993 apud NUNOMURA; TEIXERA; CARUSO, 2004), a prática regular da atividade física vem sendo associada a mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando bem-estar psicológico e aumentando a resistência diante do estresse psicossocial. Segundo Bolsanello e Bolsanello (1992 apud NUNOMURA; TEIXERA; CARUSO, 2004), quando um programa de exercícios é iniciado, vê-se que a maioria dos sintomas associados às tensões de natureza psicológica desaparecem.

No que diz respeito à alimentação, que também é fator muito importante para uma boa saúde, tanto física quanto psíquica, dos 27 acadêmicos, somente seis relataram ter uma alimentação saudável, 13 relataram ter uma alimentação razoavelmente saudável, e os outros oito não possuem uma alimentação saudável. O estresse também influencia na alimentação, podendo vir a modificar o metabolismo do indivíduo (COMBS, 1998; LIPP; ROCHA, 1996; MELLO FILHO, 2001 apud RONSEIN et al., 2014). Ainda, quando o indivíduo se encontra estressado, há a tendência de negligenciar a dieta e, assim, piorar a condição patológica por ingerir minerais inadequados. As deficiências desses minerais estão ligadas a várias disfunções, que vão desde infertilidade e redução do crescimento, até úlcera, hipertensão arterial e doença isquêmica do coração.

Os sintomas de estresse costumam se apresentar no dia a dia, o que antes era fácil fica difícil, o que era satisfatório fica irritante, e a maioria das pessoas não percebe, justamente por estarem estressadas. Elas perceberão somente quando o estresse se tornar uma doença. Na Tabela 4 demonstram-se os sintomas presentes nos sujeitos participantes.

Tabela 5 – Sintomas de estresse nos indivíduos entrevistados

Sintoma	Feminino	Masculino
Psicológico	13	0
Não apresentou	6	2
Físico	3	0
Físico e psicológico	3	0
Total	25	2

Fonte: os autores.

No que diz respeito à prevalência de sintomas, foi possível observar que entre os sujeitos com estresse houve predominância de sintomas psicológicos em relação aos sintomas físicos.

Dos 27 sujeitos, 19 apresentaram sintomas, sendo a maioria do sexo feminino, com 13 indivíduos apresentando mais sintomas psicológicos. Em termos psicológicos, vários sintomas podem acontecer, como ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si mesmo, preocupação excessiva, inabilidade de se concentrar em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva (CAMELO; ANGERAMI, 2004 apud SEGANTIN; MAIA, 2007). Além de desencadear sintomas psicológicos, o estresse pode, ainda, contribuir para a causa de várias doenças (hipertensão arterial essencial, úlceras, câncer, psoríase, vitiligo) e afetar a qualidade de vida individual e de populações específicas (LIPP, 1996).

No grupo pesquisado, três acadêmicos apresentaram predominância de sintomas físicos, visto que na questão física várias doenças podem ocorrer e dependem muito da herança genética de cada sujeito; alguns podem ter úlceras, outros, hipertensão, outros, crise de pânico, herpes e outras doenças. A partir disso, sem o tratamento especializado e de acordo com as características pessoais, existe o risco de acontecerem problemas graves, como infarto, acidente vascular cerebral, entre outros (CAMELO; ANGERAMI, 2004 apud SEGANTIN; MAIA, 2007).

Ainda, três sujeitos apresentaram os dois sintomas igualmente. Bauk (apud SEGANTIN; MAIA, 2007) enfatiza que ser responsável por pessoas demanda um tempo maior de trabalho voltado à interação, aumentando a probabilidade de ocorrência do estresse em razão de conflitos interpessoais.

Verificou-se que houve predominância de sintomas psicológicos, ainda que em vários sujeitos os sintomas tenham sido tanto psicológicos quanto físicos em proporções iguais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da conquista de um objetivo que demora anos para ser alcançado, a etapa final de uma graduação traz preocupações e medos que, por consequência, podem gerar estresse, o que é bastante comum diante das cobranças existentes nessa “etapa final”. O estresse é um assunto tratado tanto na literatura quanto pelos acadêmicos de Psicologia, pois ele é um fator agravante que prejudica a vida do sujeito em vários aspectos, seja na fase acadêmica, seja na profissional e na emocional, acarretando muitos problemas.

Com o crescimento da Psicologia em várias áreas de atuação, precisa-se cada vez mais de capacitação e preparo dos profissionais para suprirem a demanda assídua no mercado de trabalho. Os acadêmicos devem ter conhecimento técnico e competência prática para preencher os requisitos. As condições emocionais têm destaque, pois se a saúde mental do estudante estiver estável, os sujeitos terão maior satisfação no atendimento.

A partir dos dados coletados, percebe-se que os acadêmicos apresentam um nível de estresse patológico, com predominância de sintomas psicológicos, considerando-se que o último período do Curso traz maiores preocupações com o futuro próximo em relação à inserção no mercado de trabalho. A maior parte dos acadêmicos não tem uma alimentação saudável e não pratica exercícios físicos, em razão de trabalharem e utilizarem o tempo restante para estudo e lazer com familiares.

São poucas as pesquisas referentes ao estresse em acadêmicos de Psicologia. Dessa forma, sugere-se, dentro da demanda, que outras pesquisas sejam elaboradas a título de aprofundar a investigação, gerando maior riqueza literária e subsidiando as instituições na sensibilização frente à situação para realizar mudanças em benefício dos acadêmicos.

É notável que o estresse também está ligado a questões psicológicas, portanto, os acadêmicos não percebem a carga emocional que estão recebendo, o que os faz entrar em um estado de confusão mental, causando descontrole das funções normais de seu organismo. Como consequência, o indivíduo perde a noção de suas reações psicológicas, principalmente por já estar lidando com muitas mudanças e ter preocupações futuras com o mercado de trabalho. Além disso, ele precisa prestar conta do que lhe é cobrado na faculdade, e, ao mesmo tempo, inclui-se o estágio obrigatório em dois ambientes, o trabalho de conclusão de curso, os relatórios finais, as aulas teóricas, os trabalhos de estágio e as disciplinas em andamento. E, apesar de essa grande sobrecarga no Curso, a grande maioria dos acadêmicos divide o tempo entre trabalho, família, filhos e relacionamento.

Portanto, sugere-se a indicação de apoio psicológico aos acadêmicos na etapa do último ano de faculdade, considerando sua extrema importância, pois ele pode trazer maior segurança aos alunos, fornecendo o aprimoramento de seus mecanismos de enfrentamento para lidar melhor com os fatores que causam estresse, além de colaborar para o melhor aproveitamento em sua formação. Ressalta-se também a importância da conscientização desses acadêmicos de que há variáveis, como alimentação adequada, atividade física, sono adequado, evitar hábitos viciantes, técnicas de relaxamento, entre outras, que podem ser adotados na rotina diária e auxiliam na prevenção do estresse.

Recomenda-se, também, uma avaliação da grade curricular, visando à diminuição da carga horária de disciplinas teóricas no último ano do curso, em razão da atenção exercida na confecção do trabalho de conclusão de curso ao mesmo tempo em que se pratica o estágio profissionalizado, situação que exerce um grau elevado de tensão. Assim, os acadêmicos terão melhores condições emocionais para obter maior aproveitamento do Curso e frequentá-lo com mais qualidade e, posteriormente, terão maior assertividade no mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, S. **Stress a seu favor**: como gerenciar sua vida em tempos de crise. Tradução Niels Nikolaj Gudme. São Paulo: Ágora, 2003.

ASSIS, C. L. de et al. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 23-28, jan./jun. 2013. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/download/3668/3644>>. Acesso em: 10 out. 2016.

BUSNELLO, F. de B.; SCHAEFER, L. S.; KRISTENSEN, C. H. Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. **Abrapee**, Porto Alegre, v. 13, n. 2, p. 315-323, jul./dez. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572009000200014&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 19 mar. 2016.

CABRAL, Á.; NICK, E. **Dicionário Técnico de psicologia**. 14. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Jornal do Federal**, ano 23, n. 104, jan./ago. 2012.

FARNÊ, M. **O estresse**: as vezes é positivo, às vezes é negativo, mas pode ser transformado em um aliado. Tradução Mario José Zambiasi. São Paulo: Paulinas; Edições Loyola, 2003.

FIGUERÊDO, R. B. de; CRUZ, F. M. L. Conversando com os(as) estudantes de graduação sobre gênero e profissão de psicologia. In: ENCONTRO INTERNACIONAL DA REDE FEMINISTA NORTE E NORDESTE DE ESTUDOS E PESQUISAS SOBRE MULHER E RELAÇÕES DE GÊNEROS, 18., 2014. **Anais...** Pernambuco, 2014. Disponível em: <<http://www.ufpb.br/evento/lti/ocs/index.php/18redor/18redor/paper/viewFile/1910/628>>. Acesso em: 03 out. 2016.

FURTADO, E. de S.; FALCONE, E. M. de O.; CLARK, C.. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 43-51, 2003. Disponível em: <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi3oYjk_OLPAhXS-l5AKHR3ZBFYQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Frevistas.ufpr.br%2Fpsicologia%2Farticle%2Fdownload%2F3222%2F2584&usg=AFQjCNFCU9TRsr40nG_YLflcotaeDngRSg&sig2=qJAAKKmMtslQQUT-qb0oI_w&bvm=bv.135974163,d.Y2I>. Acesso em: 10 out. 2016.

IBGE. **Censo demográfico 2010**. Resultados gerais da amostra. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/00000008473104122012315727483985.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2016.

IBGE. Cidadania e Justiça. Casamentos crescem e Brasil tem 1,1 milhão de uniões em 2014. **Portal Brasil**, nov. 2015. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/11/casamentos-crescem-e-brasil-tem-1-1-milhao-de-unioes-em-2014>>. Acesso em: 10 out. 2016.

KOBASA, S. C. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 37, i. 1, p. 137-155, 1979.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm>>. Acesso em: 06 out. 2016.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Estress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress**: Teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N. Stress: Conceitos básicos. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil**: Saúde, ocupações e grupos de risco. São Paulo: Papyrus. 1996. p. 17-31.

MARTINS, P. C. P.; TREVISANI, M. F.; AMORIM, C. Alunos de Psicologia e estresse. In: EDUCERE, 5., 2005, CONGRESSO NACIONAL DA ÁREA DE EDUCAÇÃO DA PUC-PR, 3., 2005, Curitiba. **Anais...** Curitiba, 2005. p. 307-317.

MCEWEN, B.; LASLEY, E. N. **O fim do estresse como nós o conhecemos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.

MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

MOREIRA, C. A.; LIMA, F. M.; SILVA, P. N. da. A difícil tarefa de acadêmicos de curso noturno em conciliar trabalho e estudo. **Interdisciplinar**: Revista Eletrônica da Univar, n. 6, p. 51-56, 2011.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004. Disponível em: <http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10_edfis3n3.pdf>. Acesso em: 09 out. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial da Saúde. **Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. 1. ed. Tradução Gabinete de Tradução Climepsi Editores. Lisboa: The World Health Report, 2002. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf>. Acesso em: 12 out. 2016.

PERKINS, V. **Viver sem estresse: técnicas poderosas para a saúde e a longevidade trazidas dos Andes, Ycatan e do Extremo Oriente**. São Paulo: Gente, 1995.

RONSEIN, G. E. et al. Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos. **Acta Bioquím Clín Latinoam**, v. 38, n. 1, p. 39-46, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org.ar/pdf/abcl/v38n1/v38n1a06.pdf>>. Acesso em: 04 out. 2016.

SANTOS, C. J. G. dos. Tipos de pesquisa. **Oficina da Pesquisa**, 2010. Disponível em: <http://www.oficinadapesquisa.com.br/APOSTILAS/METODOL/_OFTIPOS_PESQUISA.PDF>. Acesso em: 01 out. 2016.

SEGANTIN, B. das G. de O.; MAIA, E. M. de F. L. **Estresse vivenciado pelos profissionais que trabalham na saúde**. 2007. 49 p. Monografia (Pós-Graduação em Saúde da Família)–Instituto de Ensino Superior, Londrina 2007. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-id-vol_5_1247866839.pdf>. Acesso em: 10 out. 2016.

SIQUEIRA, M. R.; DIAS, N. K. de L. D. **Estudantes que Trabalham e Trabalhadores que Estudam no Curso de Licenciatura Plena em História da Universidade Estadual de Goiás, Unidade Universitária de Iporá (2011 a 2014)**. Disponível em: <[http://www.congressohistoriajatai.org/anais2014/Link%20\(167\).pdf](http://www.congressohistoriajatai.org/anais2014/Link%20(167).pdf)>. Acesso em: 10 out. 2016.

SILVA, E. P. da; CORDEIRO, N. C. A. Psicologia: Diferenças de Gênero na Escolha Profissional. **Psicólogos**, 2011. Disponível em: <<https://psicologado.com/psicologia-geral/psicologia-diferencas-de-genero-na-escolha-profissional>>. Acesso em: 06 out. 2016.

SOUSA, F. R. N. de et al. Estresse do universitário: estilos de pensar e criar como estratégia de enfrentamento. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES, 13., 2010, Mogi das Cruzes. **Anais...** Mogi das Cruzes, 2010. Disponível em: <http://www.umc.br/_img/_diversos/pesquisa/pibic_pvic/XIII_congresso/projetos/Fabio%20Rogerio%20Nunes%20de%20Sousa.pdf>. Acesso em: 12 out. 2016.

TANCREDI, L. **Mulheres são maioria entre os universitários, revela o Censo**. Ministério da Educação, 2011. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=16227>>. Acesso em: 09 out. 2016.

