

FATORES ESTRESSORES E AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ENTRE OS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE TERAPIA OCUPACIONAL

Sources of stress and coping strategies among occupational therapy undergraduate students

Factores de estrés y estrategias de afrontamiento em estudantes de pregrado em terapia ocupacional

Andressa Oshiro Hainoski

<https://orcid.org/0000-0003-2600-1127>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Departamento de Terapia Ocupacional, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Erika Renata Trevisan

<https://orcid.org/0000-0002-3015-1630>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Departamento de Terapia Ocupacional, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

RESUMO

Introdução: A sobrecarga acadêmica no ensino superior tem sido veementemente explorada na literatura, associada a cobranças, sobrecarga de trabalhos acadêmicos, mudança de rotina e manejo de responsabilidades. Todos esses fatores são ao mesmo tempo associados ao estresse. **Objetivo:** Identificar os fatores estressores e as estratégias de enfrentamento entre os estudantes de graduação de Terapia Ocupacional. **Método:** O levantamento qualitativo se deu por meio de grupos focais norteados por um roteiro semiestruturado com a análise de conteúdo temática. **Resultados:** Foram elencadas duas categorias, nas quais foram identificados temas emergentes associados em causa e em efeito quanto à fatores estressores (sobrecarga associada ao meio acadêmico, gerenciamento do tempo, má qualidade de sono, má alimentação, falta de dinheiro, distância de casa e saudade de entes queridos, sentimento de culpa e insegurança sobre a qualidade do aprendizado durante a pandemia) e a estratégias de enfrentamento (consumo de álcool/tabaco/maconha, rede de apoio, dormir em excesso, comer exacerbado, uso de medicações, realização de atividade física e lazer). **Conclusão:** O meio acadêmico tem um grande impacto na saúde mental dos estudantes de graduação de Terapia Ocupacional e se faz necessário a implementação de programas voltados para promoção de saúde entre estudantes de ensino superior.

Palavras-chave: Estresse psicológico. Ensino Superior. Adaptação Psicológica. Saúde Mental. Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: Academic overload in higher education has been vehemently explored in the literature, associated with demands, overload of academic work, change of routine and management of responsibilities. All these factors are at the same time associated with stress. **Objective:** To identify stressors and coping strategies among undergraduate Occupational Therapy students. **Method:** The qualitative survey was carried out through focus groups guided by a semi-structured script. **Results:** Two categories were listed, in which emerging themes associated with cause and effect were identified regarding stressors (overload associated with the academic environment, time management, poor sleep quality, poor diet, lack of money, distance from home and missing loved ones, feelings of guilt and insecurity about the quality of learning during the pandemic) and coping strategies (consumption of alcohol/tobacco/marijuana, support network, sleeping too much, overeating, use of medication, carrying out physical activity and leisure). **Conclusion:** The academic environment has a great impact on the mental health of undergraduate Occupational Therapy students and it is necessary to implement programs aimed at promoting health among higher education students.

Keywords: Stress, Psychological; Universities; Adaptation, Psychological, Mental Health; Occupational Therapy.

Resumen

Introducción: La sobrecarga académica em la educación superior há sido explorada con vehemencia em la literatura, asociada a exigências, sobrecarga de trabajo académico, cambio de rutina y gestión de responsabilidades. Todos estos factores están a la vez asociados al estrés. **Objetivo:** Identificar factores estressantes y estrategias de afrontamiento entre estudiantes de grado de Terapia Ocupacional. **Método:** La encuesta cualitativa se realizó a través de grupos focales guiados por un guión semiestructurado. **Resultados:** Se enumeraron dos categorías, em las que se identificaron temas emergentes asociados a causa y efecto em relación con los estressores (sobrecarga asociada al ambiente académico, gestión del tiempo, mala calidad del sueño, mala alimentación, falta de dinero, distancia del hogar y pérdida de seres queridos, sentimientos de culpa e inseguridad sobre la calidad del aprendizaje durante la pandemia) y estrategias de afrontamiento (consumo de alcohol/tabaco/marihuana, red de apoyo, dormir demasiado, comer em exceso, uso de medicamento, realización de atividade física y ócio). **Conclusión:** El ambiente académico tiene um gran impacto em la salud mental de los estudiantes de pregrado em Terapia Ocupacional y es necesario implementar programas dirigidos a la promoción de la salud entre estudiantes de educación superior.

Palabras clave: Universidades; Estrés Psicológico; Adaptación Psicológica; Salud Mental; Terapia Ocupacional.

Como citar:

Hainoski, A. O.; Trevisan, E. R. (2024). Fatores estressores e as estratégias de enfrentamento entre os estudantes de graduação de Terapia Ocupacional. Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup. 8(1). DOI: 10.47222/2526-3544.rbto59518.

INTRODUÇÃO

A evolução histórica do conceito de estresse tem início no século XIV, quando o termo era utilizado para entender sentimentos de angústia e ansiedade. Na atualidade, o conceito de estresse é generalizado e pode ser atribuído ao humor e ao cansaço, também relacionado a um processo de adaptação do indivíduo. A permanência dos fatores desencadeantes do estresse pode propiciar sua evolução, que é compreendida em três fases. A primeira é a de despertar, que pode ser positiva quando o indivíduo está bem psicologicamente, e a situação estressante acaba por ajudar em seu desenvolvimento. A próxima fase é de adaptação, que pode ocasionar a perda da homeostase e provocar doenças físicas e psíquicas. Por fim, a fase exaustiva, em que ocorre a perda do equilíbrio permanente (Dias et al, 2021).

Reconhecendo o ingresso na universidade como uma situação estressora, uma vez que representa a aquisição de novas responsabilidades, desenvolvimento de competências atrelado ao manejo do tempo para conseguir desempenhar todas as tarefas exigidas pela instituição, uma pesquisa realizada para investigar a interrelação entre a rotina acadêmica e os níveis de estresse evidenciou que a maior parte dos alunos que participaram do estudo considera que a rotina universitária influencia negativamente nos níveis de estresse e o principal fator identificado foi a sobrecarga de atividades (Moretti & Hübner, 2017). Outro enfoque importante na vida universitária está relacionado à mudança de hábitos no cotidiano, frente a alta demanda de compromissos e exigências, evidenciando que esses fatores têm um alto impacto na saúde dos estudantes, levando-os a adquirir novos hábitos, o que desencadeia o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento para o cuidado da saúde física e mental. Estratégia de enfrentamento é um conjunto de táticas e processos cognitivos e comportamentais que atuam como barreira protetora, atenuando situações de cominação física, psicológica e emocional que podem vir a impactar questões internas e externas (Morero et al., 2018).

Ademais, deve-se reconhecer, assim como a literatura apresenta, que a maior parte desses estudantes que ingressam na graduação encontram-se em transição para a fase adulta do desenvolvimento, sendo este, também, um momento de adaptação. Esse período tem sido nomeado como "adulto emergente", uma fase exploratória quanto à própria identidade e as possibilidades futuras, podendo variar quanto a faixa etária, uma vez que está voltada para a maturação e desenvolvimento psicológico do indivíduo. Ao mesmo tempo que há essa liberdade para exploração, há uma pressão social para que esse intermeio seja mediado e resolvido, para então passar para a fase adulta (Andrade, 2010).

A compreensão das principais dificuldades vivenciadas pelos universitários, torna-se relevante, principalmente, para prevenir ou minimizar situações que podem contribuir para o adoecimento do estudante ou para o agravamento de quadros que já existiam, conforme aponta a literatura da área (Friedrich et al., 2015; Ramos et al., 2018), além de outros agravantes para a saúde, como o uso abusivo de drogas lícitas e ilícitas como forma de enfrentar os desafios da vida universitária (Zeferino et al., 2015).

Alguns estudos sugerem como estratégias de enfrentamento desse processo, programas de intervenção que ofereçam suporte a essa população, mediante oferta de serviços psicossociais voltados para o desenvolvimento de habilidades específicas requeridas na vida profissional e pessoal do acadêmico, diminuindo fatores de risco para o adoecimento e contribuindo para sua saúde mental (Lantyer et al., 2016; Ramos et al., 2018).

Desta forma, reconhecendo a importância da saúde mental dentro do âmbito acadêmico e que esse mesmo ambiente é descrito na literatura como fator disparador de processos estressores, este estudo tem como objetivo identificar os possíveis fatores estressores e as estratégias de enfrentamento entre os estudantes de graduação em Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana da Universidade Federal do Triângulo Mineiro sob CAAE 59331022.4.0000.5154, respaldado nos preceitos éticos e legais da Resolução nº 510/12.

A pesquisa qualitativa foi escolhida por se caracterizar como uma metodologia interpretativa que traduz acontecimentos no nível social e que poderiam se dizer subjetivas, mas que podem ou não exprimir um resultado a partir de uma dominância de ideias. A coleta de dados foi feita por meio do grupo focal (GF), que se caracteriza por entrevistas grupais, no qual o foco não é o indivíduo, mas os diálogos que resultam da interação entre os integrantes do grupo. Os participantes do GF devem ser agrupados por alguma característica em comum e devem ser mediados pelo pesquisador, que segue um roteiro pré-definido em um espaço neutro e de fácil acesso às pessoas (Trad, 2009). Deve ser constituído de no mínimo seis e no máximo dez participantes (Gil, 2007).

A técnica de GF, tem sido muito utilizada em pesquisas sociais e humanas, pois, em pouco tempo e com baixo custo pode-se investigar questões complexas, de modo detalhado, com o objetivo de produzir novos conhecimentos, por meio da interação entre os participantes (Corrêa et al, 2021).

Os critérios de inclusão para participação do estudo foram: estar matriculado no curso de Terapia Ocupacional da UFTM e ter mais de 18 anos.

Foram organizados dois grupos focais, com delineamento de uma característica comum, um grupo de estudantes ingressantes, isto é, estar matriculado do primeiro ao quarto período; e o outro grupo de estudantes concluintes, matriculados do quinto ao oitavo período. Esses critérios de organização dos grupos foram definidos para aproximar as características vivenciadas pelos estudantes no decorrer da graduação, como os interesses, as dificuldades, facilidades, entre outros fatores.

Os grupos foram realizados em uma sala de aula, previamente agendada, na própria universidade, de acordo com os dias e horários, conforme a disponibilidade dos participantes, visando a confidencialidade e a integridade das identidades. Foi necessário apenas um encontro, com duração aproximada de duas horas, para cada grupo. A mediação foi realizada pelas próprias pesquisadoras.

Foi elaborado um roteiro semiestruturado, que reuniu perguntas disparadoras que relacionavam aspectos da vida do estudante e situações que identificam a produção de estresse em seu cotidiano, como: a grade curricular; os horários de aula; as avaliações; os conteúdos ministrados; e as relações afetivas e sociais. Além disso, foram abordadas questões referentes as formas como os estudantes enfrentam o estresse percebido e as estratégias que utilizam no ambiente acadêmico. Na vida pessoal, como ele concilia as atividades acadêmicas com outras áreas de ocupação, se ele considera que a rotina acadêmica teve impacto na sua saúde mental e emocional desde que ingressou no curso, se já pensou em deixar a graduação por esse motivo e, se pudesse, qual conselho daria a si mesmo no início da graduação. Conjuntamente à entrevista, foi solicitado aos participantes o preenchimento de um questionário com informações sociodemográficas. Antes do início dos grupos todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O GF foi audiogravado, mediante autorização de todos os participantes, e posteriormente transcrito na íntegra, sem a utilização de software. A transcrição foi feita pela audição e digitação das falas dos participantes em documento Word®. A transcrição foi feita pelas pesquisadoras, de modo independente e manual, isto é, as falas eram ouvidas e digitadas separadamente. No caso de incoerência nas transcrições, o arquivo audiogravado foi conferido para evitar equívocos e validar fielmente as transcrições. O método de análise de conteúdo temática foi realizado, seguindo as etapas de uma leitura flutuante, para que seja feita a comparação da distribuição dos dados de unidades de significado. Logo, foram identificados frente a frequência e repetição de palavras, estereótipos que permitiram a categorização e domínio de ideias. Posteriormente, foi realizada uma leitura exaustiva e então a codificação, categorização e a interpretação dos resultados (Bardin, 2016).

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 18 alunos do curso de Terapia Ocupacional da Universidade do Triângulo Mineiro. Os participantes da pesquisa serão identificados de A1 a A8 para os estudantes ingressantes e de B1 a B10 para os concluintes, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Perfil dos alunos participantes com identificação, gênero e idade.

Ingressantes – 1º ao 4º período			Concluintes – 5º ao 8º período		
Participantes	Gênero	Idade	Participantes	Gênero	Idade
A1	Masculino	20	B1	Feminino	25
A2	masculino	38	B2	Feminino	20
A3	Feminino	20	B3	Feminino	22
A4	Masculino	21	B4	Feminino	22
A5	Feminino	22	B5	Masculino	22

A6	Feminino	19	B6	Feminino	20
A7	Feminino	20	B7	masculino	24
A8	Feminino	23	B8	Feminino	21
			B9	Feminino	22
			B10	Feminino	20

Fonte: autores

O perfil sociodemográfico dos alunos participantes da pesquisa (n=18) é a maioria do gênero feminino (72,2%), com a faixa etária entre 21 a 25 anos (55,5%). Quanto ao engajamento em atividades religiosas, a maior parte tem como a religião a católica (66,7%) e 50% da amostra praticam sua religião (50%). Além disso, a maioria apresenta a frequência da prática de exercícios físicos (77%).

Após a transcrição dos grupos focais, foram realizadas as leituras flutuantes para a comparação da distribuição dos dados de unidades de significado. Identificou-se, frente as categorias pré-definidas de fatores estressores e estratégias de enfrentamento, os temas relacionados à frequência e repetição simples de palavras e o domínio das ideias, de acordo com o objetivo proposto pelo estudo, que são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 – Apresentação das categorias e dos temas que foram abordados pelos alunos ingressantes e concluintes.

Categorias	Temas emergentes	
	Estudantes ingressantes (1 a 4 período)	Estudantes concluintes (5 a 8 período)
1. Fatores estressores	▪ Sobrecarga associada ao meio acadêmico (38x)	▪ Sobrecarga associada ao meio acadêmico (61x)
	▪ Gerenciamento do tempo (8x)	▪ Gerenciamento do Tempo (14x)
	▪ Má qualidade de sono (5x)	▪ Má qualidade de sono (13x)
	▪ Má alimentação (7x)	▪ Má alimentação (11x)
	▪ Falta de dinheiro (18x)	▪ Falta de dinheiro (30x)
	▪ Distância de casa e saudade de entes queridos e sentimento de culpa (29x)	▪ Insegurança sobre a qualidade do aprendizado durante à pandemia (14x)
2. Estratégias de enfrentamento	▪ Consumo de álcool, tabaco e maconha (29x)	▪ Consumo de álcool, tabaco e maconha (6x)
	▪ Rede de apoio (20x)	▪ Rede de apoio (8x)
		▪ Uso de medicações (24x)
		▪ Comer em excesso (9x)
		▪ Realização de atividade física e lazer (31x)

Fonte: autores

Fatores estressores

Entre os alunos participantes do estudo a *sobrecarga acadêmica* foi um tema muito discutido nos grupos de estudantes iniciantes e concluintes. Eles relataram o excesso de tarefas que precisam realizar após as aulas. Como o curso acontece em período integral, essas atividades são realizadas, normalmente, a noite ou nos finais de semana, comprometendo o lazer e o descanso.

“Eu chegava em casa e tinha que fazer um trabalho. Aí, no outro dia, disse ‘não, agora eu vou poder fazer alguma coisa, que eu quero’. Não, tem que fazer outro trabalho. Aí todo dia tinha um trabalho para fazer, tinha uma prova pra estudar” (A7).

Os participantes do GF referem as atividades acadêmicas como um fator de esgotamento emocional frente a sobrecarga de atividades que precisam ser desenvolvidas no horário das aulas e fora dele.

“Todo dia que eu saio de lá é muito exaustivo, emocionalmente falando, tipo, eu fico horrível, assim, horrível” (B7).

Outra questão abordada pelos estudantes foi a pressão que sentem de determinados professores. Eles consideram desproporcional e pouco producente.

“Tem professor que não te compreende, tem professor que acha que só tem a matéria dele. Tem professor que acha que a gente é de pedra e pode, como se diz, ser sem educação com a gente. Dá patada e a gente tá aqui pra aturar, e a gente, como se diz, tem que tratar bem” (A7).

Os estudantes concluintes relacionaram a sobrecarga acadêmica com a aproximação da formatura. Segundo eles, essa é mais uma fonte de estresse.

“Nossa! Lembrei de uma coisa, a gente está perto de formar e isso tá me estressando bastante” (B7).

“Insegurança de saber se eu vou ser um profissional bom e se vai dar certo, se não vai. Tipo emprego, eu sei que a gente consegue rápido, porque falta profissional, né? Mas e aí, será que vai dar certo? Chegar lá e ouvir: faça isso. Será que eu vou dar conta? Isso me assusta um pouco” (B7)

Além disso, foi abordado, entre os estudantes concluintes, as atividades do estágio que ocorrem nos últimos semestres de formação. Segundo eles, são elementos muito estressantes nesse processo de formação e de sobrecarga associada ao meio acadêmico.

“Sem contar também que por exemplo, né? A gente, eu pelo menos sinto que a gente dá o sangue com muitas coisas e chega o supervisor (*professor do estágio*), igual hoje que aconteceu, vem falando que não está sentindo que a gente tá se envolvendo muito. E a gente, tem que fazer dois relatórios toda semana, planejar atividades [...]” (B2).

Em consonância com a sobrecarga associada ao meio acadêmico, como uma fonte de estresse, o *gerenciamento do tempo* aparece na análise dos diálogos produzidos nos GF. Organizar suas atividades de modo adequado na vida universitária parece ser um desafio, mas é fundamental para o êxito nas atividades acadêmicas e para alcançar os objetivos estabelecidos. Porém, os participantes da pesquisa identificaram que têm dificuldades em conciliar as ocupações do cotidiano.

“Eu tava tendo dificuldade de conciliar faculdade, academia e as atividades que preciso entregar na faculdade. E então, por exemplo, o meu rendimento começou a melhorar depois que eu parei, entendeu? Como quando eu priorizei mais a faculdade, mas eu estou vivendo para faculdade, entendeu? Eu não tenho uma vida. Não tem o meu momento” (A6).

O tema sobre o *gerenciamento do tempo* rendeu uma discussão muito participativa dos estudantes nos dois GF. Eles avaliam que as tarefas acadêmicas prejudicam a relação com familiares e a realização de outras atividades, como as de lazer e de descanso.

“Eu senti muito isso esse final de semana. Eu fui *pra* casa e foi uma coisa que me doeu muito porque não deu tempo de ir ver minha vó no domingo. E a minha tia que cuida dela falou ‘Nossa, você não foi lá, vê a gente’. (Choro) E isso foi horrível porque, *cê* não tem tempo, não dá tempo” (B1).

Relacionado ao *gerenciamento do tempo*, como um fator de grande potencial para desencadear o estresse, aparece também a *má qualidade do sono*, que está associada à falta de tempo para realização de atividades acadêmicas.

“Eu faltei em aula, porque eu tinha que entregar três, quatro coisas no mesmo dia. Ai, diz que a gente dorme, não dorme. Descanso... esquece o descanso” (B5).

“Junto disso, ainda tem TCC (*Trabalho de Conclusão de Curso*), tem que estudar *pras* provas, tem que fazer outras coisas. E querendo ou não meu horário de sono fica por último” (B5).

“Aí, eu paro e penso assim, ‘nossa, tenho que fazer o trabalho pra entregar’. Aí, eu vou dormir meia-noite. No outro dia, eu acordo morrendo de sono, não presto atenção na aula direito, porque eu estou com muito sono. Então, acaba que, não rende, de qualquer forma, porque *cê* tá saturado” (A7).

Outro aspecto explorado pelos participantes da pesquisa foi a *qualidade da alimentação*, justificada pela falta de tempo para o preparo das refeições ou de recursos financeiros para o consumo de refeições mais saudáveis.

“Eu controlava minha alimentação, controlava minhas calorias e controlava minha proteína. E aí hoje eu como uma latinha de ervilha, porque tem proteína e *pra* mim, olha, eu tô ‘controlando’ ” (A6).

“Teve um dia em específico, assim, isso tá acontecendo mais vezes, mas eu tô tentando me policiar. Que tem um estágio que é muito cansativo e aí, por exemplo, eu chego em casa e falo ‘não, não vou nem comer, eu tô exausta’. Ai eu deixo de comer e vou dormir” (B10).

A má *qualidade da alimentação*, expressa nos diálogos apreendidos neste estudo, se relaciona diretamente com a falta de tempo, mas também a falta de dinheiro, outro tema muito abordado pelos participantes dos GF.

“Agora que eu estou na faculdade, eu não tenho mais dinheiro e aí isso me incomoda muito, porque antes eu podia comprar as coisas que eu queria no momento que eu queria. E agora eu fico contando moeda e torcendo para conseguir fechar o meu mês, entendeu?” (A4).

“Isso me estressa muito. Eu também sobrevivo aqui com o dinheiro da minha avó, né? A mesma renda que recebia quando eu entrei e dava *pra* passar um mês tranquilo, agora não dá mais. E ela não tem condição de me mandar mais que isso, então tenho que trabalhar. Não que ela diga que eu tenho que trabalhar, mas eu trabalho por achar que eu já sou incômodo demais de ela ter que gastar o dinheiro dela comigo. Ela fica sem dinheiro, então eu não vou pedir mais. Então, eu vou trabalhar *pra* poder ir na cantina, ir num barzinho, comprar uma coisa diferente pra comer. Aí nos finais de semana que eu tinha que descansar, eu trabalho” (B9).

O tema *distância de casa, saudade de entes queridos e sentimento de culpa* foi apontado como um fator estressor apenas entre os estudantes ingressantes, que descreveram ainda sentirem muita falta dos pais e amigos que ficaram nas cidades de origem. Esse fator é considerado uma fonte de estresse.

“Também, sobre essa questão que ele comentou de saudade. Eu sou muito apegada a minha mãe, a minha família e agora o meu círculo social é 100% de pessoas que eu nunca vi na minha vida” (A7).

Além da saudade, há o *sentimento de culpa*, por realizarem atividades que não tenha relação com universidade.

“Eu chego da faculdade cansado, eu vou dormir. Eu poderia estar caçando um jeito de conseguir essas coisas que eu tô precisando, sabe? Aí eu acabo me sentindo muito culpado e isso me estressa bastante” (A6).

“Uma coisa que me estressa bastante, é o sentimento de culpa [...] eu me sinto meio que forçado a não usar tipo dinheiro nenhum ou ter que ou fazer tudo na faculdade certinho pra tipo, meio que não decepcionar, sabe? Não estar gastando tempo à toa” (A1).

Já o tema *insegurança sobre a qualidade do aprendizado durante à pandemia*, foi apontado apenas entre os estudantes concluintes, visto que somente eles passaram por essa fase, em que as aulas presenciais

foram suspensas e o ensino foi realizado por meio do Ensino à Distância (EAD), com uso de recursos tecnológicos e acesso à internet.

“Basicamente, toda minha base é EAD, ou seja, não tenho base nenhuma, então assim é desesperador eu ir pra campo de estágio, olhar e falar ‘eu não sei o que eu faço’. Porque eu não tive essa base. E o EAD me trouxe toda insegurança e ainda mais agora, que a gente só mais um ano. [...] toda aula eu tenho sentimento de que eu não sei o que eu estou fazendo. Eu não aprendi” (B8).

“Por exemplo, eu lembro muito mais das matérias que tive no primeiro, segundo semestre, que foram presenciais, do que as que eu tive tipo dois semestres atrás, que foram *online*” (B10).

Os fatores estressores observados nesta pesquisa com estudantes de graduação em Terapia Ocupacional, podem contribuir para dificultar a capacidade de raciocínio e de memorização, afetar o interesse do estudante pelo aprendizado e influenciar negativamente a sua formação e, conseqüentemente, sua atuação profissional. A pressão por responder às exigências para aprovação nas disciplinas, nos estágios, a autocobrança para corresponder às suas expectativas, assim como às dos familiares e da sociedade, tornam esses estudantes vulneráveis às situações estressantes, o que pode interferir e modificar seu estilo de vida.

Estratégias de enfrentamento

Esta pesquisa investigou se os estudantes ingressantes e concluintes desenvolvem estratégias de enfrentamento para os fatores estressores abordados na categoria anterior. Foram identificados os seguintes temas emergentes, comuns aos dois grupos, e descritos como as estratégias adotadas pelos participantes para manejar o estresse cotidiano associado à vida acadêmica: consumo de álcool/tabaco/maconha e rede de apoio.

“Eu bebo em festa, só em festa, porque, tipo, a bebida mexe com a minha cabeça. Eu fico meio tipo, me faz mal, sabe?” (B1).

“Eu sinto que quando eu *tô* estressado, quando eu estou triste, eu tipo, sei lá, tomo uma cerveja pra eu relaxar” (B7).

“Meu consumo de cigarro aumentou muito. Eu sou fumante desde dos 14 anos. Já tive problemas com drogas também, e... Só que eu tinha parado e não via necessidade, *tava* tranquila. Suave na minha rotina, lá sem as drogas. Aqui eu sinto uma necessidade de usar.” (A8).

“[...] e eu também faço uso de maconha que me ajuda muito na ansiedade e essas são as minhas estratégias” (B9)

Os estudantes relatam que, como têm dificuldade em se adaptar a essas situações estressantes desencadeadas pela vida acadêmica, muitos buscam alívio e equilíbrio emocional por meio do uso de substâncias psicoativas.

A *rede de apoio* é reconhecida, pelos dois grupos, como um fator de proteção contra o estresse e é descrita como positiva.

“Eu me encontro mais nas amigas que eu estou hoje do que todas as amizades que eu já tive na minha vida, eu nunca me identifiquei tanto com pessoas tão diferentes de mim e que me ajudam tanto e que eu sei que eu ajudo elas também, porque né? A gente chora junto” (A3).

“Mas, enfim, questão de família, não é? A minha mãe que é tudo para mim, tá aqui (*aponta o coração*)” (A3).

“Estuda, respira, vai se cuidar, olha um pouco pra você e não só pra faculdade vai dá bom e se apega nas amigas, são elas que vão te segurar as vezes” (B3).

Comer em excesso foi um tema abordado apenas no grupo dos estudantes concluintes.

“As minhas estratégias são comer, como muito, mas isso é quando eu já tô num limite, que aí eu não consigo controlar mesmo e saio caçando coisas pra comer” (B1).

“E aí, eu desconto em comida compulsivamente” (B4).

“Ou eu comia o dia inteiro, tipo de ter panela de arroz, a panela inteira de arroz, comer, sem tá com fome, só tá compulsiva” (B4).

O *uso de medicações* como estratégia de enfrentamento também foi relatado apenas no grupo de estudantes concluintes. Pode ser entendido como uma das estratégias que pode ser positiva ou negativa, visto que alguns participantes utilizavam medicamentos com prescrição médica e cuidado contínuo, assim como, outros diálogos apontaram para o consumo excessivo ou sem prescrição médica.

“Eu, quando eu não tô na faculdade, pode ter certeza absoluta que eu tô dopada de remédio, quando eu não tô aqui, eu tomo muito remédio” (A8).

“E aí mesmo com a atividade física, hoje estando super bem, hoje eu considero que a medicação... é...assim essencial pra eu tá assim hoje, entendeu?” (B10).

“Mas tinha esse costume de descontar tudo em bebida e um remédio, e aí eu parei com o remédio, e eu percebi que recentemente assim, sinto falta do remédio por conta dos estresses do dia, porque era fácil [...]. Eu não tomo assim, com frequência, mas quando eu tenho episódios de muita irritabilidade, por exemplo, às vezes, uma semana inteira muito irritado ou uma semana

inteira muito triste, a minha tia, ela usa remédio para depressão e aí ela me dá. E aí eu tomo. E aí eu fico tranquilo” (B7).

Dentre as estratégias descritas como positivas, foram abordadas as atividades física e de lazer como estratégias de enfrentamento aos fatores estressores.

“Então, assim o que a gente acaba descontando é no lazer. Na parte que a gente gosta, é no sair, ver um filme, é de comer, é de beber” (B5).

“E uma das estratégias que eu considero mais positivas assim, tô nervoso, vou para academia, tô feliz, vou pra academia.” (B7).

“E além disso, também, eu faço umas coisas de lazer para mim, tipo assistir um *anime*, uma série que eu gosto, isso me deixa melhor também” (B2).

“É, e outra coisa que eu gosto é de fazer coisa manual? É estressante? É, mas eu fico lá horas e horas e aquilo *pra* mim é ótimo como se eu não tivesse nenhum problema na minha vida, como se tudo fosse lindo” (B3).

Frente a todos esses fatores, foi questionado aos participantes se em algum momento já cogitaram trancar ou abandonar o curso, devido a essas fontes de estresse e o grande impacto que têm em suas vidas cotidianas, bem como, outras esferas de relacionamentos. Dentre os participantes, a maioria relatou pensar em trancar ou abandonar o curso, mas apenas um (B1) relatou nunca ter pensado desta forma.

“Eu já pensei, mas eu não quero. Eu realmente não quero, quero ser TO, mas eu já pensei pelo estresse. Por medo de não conseguir, também de perder tempo” (A6).

As estratégias de enfrentamento aos fatores de estresse, que são um conjunto de atividades psicológicas e comportamentais que visam a redução ou o manejo do estresse, foram identificadas entre os participantes como estratégias positivas e negativas, individuais e coletivas.

DISCUSSÃO

Apesar da amostra apresentar um número de pouca relevância para o delineamento do perfil sociodemográfico dos estudantes de Terapia Ocupacional na UFTM, a presente pesquisa apresenta como perfil o que a literatura descreve dentre os estudantes de graduação em Terapia Ocupacional. A maioria é do sexo feminino, com a faixa etária média de 22 anos. Essa característica pode ser observada em um estudo realizado com alunos concluintes do curso de graduação de Terapia Ocupacional. Quanto a

avaliação de estresse nessa população, revelou que em seu grupo amostral 100% das participantes eram mulheres, solteiras e com a idade média de 21 anos (Sanches, *et al.*, 2018).

Da mesma forma, em um estudo realizado com estudantes de Terapia Ocupacional e Psicoterapia em uma Universidade do Reino Unido, quanto a relação do bem-estar mental e constructos psicológicos positivos, revelou que dentre 145 participantes, com 133 de graduação e 12 de pós-graduação, 130 eram do sexo feminino, com a idade média de 26,8 anos (Kotera *et al.*, 2019).

Diálogos desenvolvidos ao longo do GF apontaram que o meio acadêmico, a fase da vida e as reponsabilidades advindas deles são importantes fatores de estresse. Alguns outros estudos, que permeiam a mesma linha de pesquisa e associam o estresse à graduação na área da saúde, também apresentam essa relação (Umerenkova & Flores, 2018; Sanches *et al.*, 2018; Murakami *et al.*, 2019; Witt *et al.*, 2019; Marcílio *et al.*, 2021, Lavoie-Tremblay *et al.*, 2022).

Em um estudo abrangendo o nível de estresse acadêmico e a resiliência em estudantes dos cursos de graduação de enfermagem, farmácia e fisioterapia, os resultados demonstraram a prevalência de um alto nível de estresse geral em 52,9% dos participantes. Ao passo que, o baixo nível de estresse se configurou como associado à realização de atividades práticas (64,7%), comunicação profissional (58,8%), ambiente (82,4%), formação profissional (64,7%), atividade teórica (58,8%) e gerenciamento do tempo (58,8%) (Murakami *et al.*, 2019).

Em um estudo realizado em Witwatersrand, África do Sul, com alunos de graduação em Terapia Ocupacional, constatou-se que 70% dos estudantes tinham sintomas de estresse. Esse estresse estava relacionado ao meio acadêmico nos primeiros anos de graduação, sendo que, no último ano, o estresse estava associado, em sua maioria, a fatores pessoais e sociais (Witt *et al.*, 2019).

Esses estudos são importantes para evidenciar o que foi apreendido nesta pesquisa qualitativa, a identificação pelos participantes de sentimentos de estresse e de fatores percebidos como estressores associados à sobrecarga do meio acadêmico. Tais informações podem auxiliar na reflexão dos próprios estudantes, sobre as situações de estresse que estão expostos e, com isso, consigam criar medidas preventivas para as situações e para a universidade, o desenvolvimento de estratégias institucionais de minimização de fatores estressores e evitáveis nos estudantes.

Da mesma forma, Murakami *et al.* (2019) realizou um estudo para detectar a presença de estresse em diferentes cursos da área da saúde, sendo esses fisioterapia, fonoaudiologia, medicina, nutrição e terapia ocupacional. Foi constatada uma prevalência de 70% de estresse entre os participantes da pesquisa. Nesse mesmo estudo, foi possível averiguar a alternância da prevalência de estresse conforme o período de graduação, apresentando uma porcentagem de 23% no início e no meio da graduação, e uma porcentagem de 26% no final do curso, representando um aumento desse estresse ao longo dos anos.

Uma pesquisa realizada com alunos concluintes do curso de graduação de Terapia Ocupacional teve como resultado que 84% estavam afetados, apresentando sintomatologia de estresse. Sendo que destes,

90,3% se sentiam emocionalmente afetados pelos problemas apresentados pelos pacientes em campo de estágio e 32,2% sentiam uma necessidade de apoio emocional. Foram apontados, ainda, como fatores que resultavam na prevalência do estresse, o relacionamento com a gestão do estágio e os relacionamentos interpessoais (Sanches *et al.*, 2018).

Esse tema também foi abordado pelos estudantes concluintes participantes desta pesquisa. As atividades de estágio são fonte de estresse, percebido pela pressão sentida dos supervisores/professores de estágio, a insegurança de pensar que não têm conhecimento suficiente para atuarem como terapeutas ocupacionais, as responsabilidades vinculadas às ações do estágio e a proximidade com a formatura. O estágio vai além da associação entre a teoria e a prática. É no estágio profissionalizante que há a construção da identidade profissional e da possibilidade de desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudáveis e supervisionados diante das dificuldades encontradas na área da saúde (Sanches *et al.*, 2018).

O estágio é uma atividade que pressupõe demandas decorrentes da relação direta com os pacientes. Portanto, é fundamental que a estrutura e a supervisão do estágio não sejam fatores adicionais geradores de estresse dentro do contexto de estágio em campo, que, por si só, já comporta um cenário que pode desvelar medo, incertezas, sofrimento e adoecimento dos estudantes, como é o caso do estresse. Além disso, pode comprometer a qualidade da assistência e do cuidado ao paciente. Nesse sentido, deve ser considerado como prioritário o suporte emocional aos estudantes pela instituição, pelos supervisores, pelos professores e demais envolvidos nessa etapa da formação (Sanches *et al.*, 2018).

Os fatores estressores se diferenciam com o passar dos períodos da graduação. No primeiro ano, estão voltados para a novidade de ser estudante em um meio universitário, administrar finanças e gerenciar a alta carga horária com prazos de entrega de várias matérias. Enquanto no último ano, o estresse está associado ao aumento de demanda em ambientes clínicos, maior exigência de conhecimento aprofundados e a transição para o meio profissional (Lavoie-Tremblay *et al.*, 2022).

Um dos temas mais discutidos nos dois grupos foi o gerenciamento do tempo por parte dos estudantes. Utilizar o tempo de modo satisfatório apresenta impacto positivo no desempenho acadêmico e não está apenas relacionado ao aumento da produtividade nas tarefas acadêmicas, mas também a qualidade do tempo envolvido nas diferentes atividades, com a produção de bem-estar, redução do estresse e maior satisfação com a aprendizagem (Umerenkova & Flores, 2018; Marcílio *et al.*, 2021).

Relacionado ao gerenciamento do tempo, está a qualidade do sono, apontado neste estudo como negativa. A *má qualidade do sono* pode contribuir para condições clínicas prejudiciais à saúde, relacionado aos aspectos cognitivos, psicológicos e metabólicos do ser humano. As alterações cognitivas impactadas pelo sono podem trazer prejuízos e impactos na memória, no raciocínio, no aprendizado, na atenção e na tomada de decisões. Além disso, alterações no sono podem ocasionar baixa autoestima, ansiedade e estresse, com impactos significativos na qualidade de vida (Costa *et al.*, 2021).

Além da má qualidade do sono, o tempo mal gerenciado ou a falta de tempo, como apontada pelos estudantes, ocasionam também a má qualidade da alimentação, outro fator fundamental para qualidade de vida e para a promoção da saúde dos estudantes. Ressalta-se, ainda, que no período da coleta de dados, a UFTM não dispunha de restaurante universitário. Os estudantes tinham que fazer suas refeições nos restaurantes da região ou se alimentarem em casa, o que dificultava muito o desenvolvimento das atividades acadêmicas que são em período integral (manhã e tarde).

Uma pesquisa realizada em uma universidade americana, sobre os hábitos alimentares dos estudantes, identificou uma associação dos hábitos alimentares ao estresse, uma vez que muitos estudantes descontavam o estresse na comida e optavam por escolher opções menos saudáveis devido à falta de tempo para preparação de refeições mais saudáveis. Outros estudantes pulavam uma refeição pela falta de tempo para o preparo e o consumo de alimentos não saudáveis, que são mais baratos e acessíveis para o estudante (Sogari *et al.*, 2018).

Em consonância à má qualidade do sono e da alimentação está também a preocupação com os recursos financeiros. Para os participantes desta pesquisa, foi um tema muito importante, abordado pela maioria dos estudantes ingressantes e concluintes. É entendido por eles como um fator de insegurança e de necessidade de trabalho para ajudar com as finanças, comprometendo ainda mais o gerenciamento do tempo e das atividades acadêmicas.

Um estudo realizado com alunos das universidades de Michigan, Ohio e Pensilvânia correlacionou a má qualidade do sono ao estresse financeiro, estresse percebido e ao risco alimentar. Isso se deu uma vez que o estresse financeiro estava associado a menor quantidade de ingestão de alimentos, como vegetais e frutas, e o maior consumo de açúcares totais, revelando uma relação entre ambos, que leva ao risco alimentar (Du *et al.*, 2021).

Quanto à preocupação com a formação e o conhecimento adquirido, apenas os estudantes concluintes demonstraram insatisfação com o período da pandemia de COVID-19, quando o ensino foi realizado remotamente. Uma pesquisa realizada com estudantes universitários da área da saúde, mostrou que os principais desafios do ensino remoto foram a internet e a falta de equipamentos necessários como computador e conexão rápida, imprescindíveis para o ensino. Outros pontos de desconforto, apontados pela pesquisa, foram as interferências externas, muitas vezes vindas da família, e se ater aos prazos e entregas das atividades acadêmicas. Ressaltam que, por se sentirem confortáveis em ambiente doméstico, alguns dos alunos sofreram com a adaptação às aulas remotas tendo dificuldade de concentração, assim como falta de um ambiente próprio e adequado para o estudo (Pereira *et al.*, 2020).

Estratégias de enfrentamento

As estratégias de enfrentamento são tidas como estratégias cognitivo-comportamentais, com o fim de manejar situações de estresse (Liu *et al.*, 2022).

Em uma pesquisa realizada com estudantes de enfermagem, abordando estratégias de enfrentamento ao longo do período inicial no estágio clínico, têm-se nos resultados a separação entre estratégias negativas, as quais caracterizam estratégias que não esperam de fato resolver o estresse, se configurando em comportamentos não saudáveis ou inadequados. Enquanto as estratégias positivas têm por objetivo, de fato resolver ou criar soluções para manejar o estresse. Dentre as estratégias negativas, estão uso do álcool, tabaco, uso de substâncias, comer e deixar o problema de lado (Liu *et al.*, 2022). Neste estudo foram apreendidas estratégias negativas e positivas.

O *consumo de álcool, tabaco e maconha* foi mencionado em ambos os grupos de participantes. Contudo, a literatura aponta que, quanto ao consumo de substâncias dentro da categoria estratégia de enfrentamento, esse pode ser dita como uma estratégia negativa, juntamente ao uso de medicamentos psicoativos sem prescrição, uma vez que ambos estão associados. Essas estratégias não buscam, de fato, solucionar o problema ou lidar com ele de forma positiva, além de ser um fator de risco ao qual se deve ter atenção (Sousa *et al.*, 2020).

Pode-se perceber essa diferenciação em uma mesma categoria. A literatura já trouxe a realidade do abuso de substâncias prescritas entre universitários, ressaltando um número considerável (12%) do uso de sedativos no contexto acadêmico. Há também um estudo realizado com estudantes de enfermagem, ressaltando o uso de medicamentos psicoativos, prevalente em 79,2% dos estudantes, associando esse uso no primeiro ano de graduação à curiosidade, melhora no desempenho e fácil acesso. Enquanto que no último ano de graduação foi associado ao estresse devido sobrecarga acadêmica e a inserção no mercado de trabalho (Liu *et al.*, 2022; Fadhel, 2022; Sousa *et al.*, 2020).

Comer em excesso foi um tema abordado apenas no grupo dos estudantes concluintes. Nos diálogos do grupo, esse comportamento foi apontado pelos participantes como sendo um movimento de válvula de escape, frente ao estresse identificado. Esse tema também é explorado na literatura, em um estudo realizado na China com estudantes universitários. Foram associadas atitudes alimentares desordenadas ao sofrimento psíquico, como uma forma compensatória ao adoecimento emocional (Liu *et al.*, 2021).

A *rede de apoio* é reconhecida pelos dois grupos como um fator de proteção contra o estresse e é descrita como positiva pela literatura. É uma das estratégias mais utilizadas. O nível de satisfação com o apoio social relaciona-se diretamente com a baixa intensidade de estresse frente às exigências acadêmicas, sinalizando o efeito direto e positivo do apoio social neste quesito (Almeida *et al.*, 2018).

Dentre as estratégias de enfrentamento positivas, a prática de atividade física é realizada por 77% dos participantes da pesquisa, em consonância com um estudo que indica que o maior nível de atividade física está associado ao menor nível de estresse. Ao passo que o engajamento em atividades de lazer está entre as quatro estratégias de enfrentamento mais utilizadas para o estresse e descritas como positivas, dentro da porcentagem amostral da pesquisa (Liu *et al.*, 2022).

Por fim, é chamada a atenção para a prática religiosa, que é descrito na literatura como sendo uma estratégia de enfrentamento importante. Dentre os participantes, 50% pratica sua religião. Contudo,

não houve relatos ao longo das entrevistas referentes a religião, religiosidade ou à espiritualidade como uma estratégia de enfrentamento aos fatores de estresse. A espiritualidade é uma estratégia importante em situações adversas e negativas. Por meio da espiritualidade as pessoas são impulsionadas a buscarem sentido para a vida, resultando em bem-estar físico e mental. A procura por algo transcendente pode, muitas vezes, trazer alívio em momentos difíceis e contribuir para redução de angústias e do estresse (Skalski-Bednarz *et al*, 2022; Zeligman *et al.*, 2020).

Entre os principais fatores de evasão no ensino superior, as experiências acadêmicas, atividades letivas, sociais e interações com docentes estavam relacionadas com a evasão do curso (Barroso *et al*, 2022). Desta forma, se faz necessário um olhar mais atento para os alunos de graduação em Terapia Ocupacional, de forma a prevenir e a promover a identificação de fatores estressores e o manejo deste sentimento em suporte emocional. Assim, é possível que menos estudantes abandonem o curso de graduação e possam ter sucesso em suas carreiras acadêmicas e profissionais (Sanchez *et al.*, 2018).

CONCLUSÃO

Com este estudo foi possível concluir que o estresse do estudante de graduação de Terapia Ocupacional tem relação com o meio acadêmico e sua sobrecarga, permeado pelas dificuldades financeiras, de gerenciamento do tempo, da má alimentação, má qualidade de sono, distância e saudade de casa e dos entes queridos, sentimento de culpa, insegurança sobre a qualidade do aprendizado durante à pandemia e seu reflexo na prática em campo, esse último, especialmente dos estudantes concluintes.

Apesar de muitos desses fatores estressores serem comuns entre alunos ingressantes e concluintes, foram identificadas diferentes preocupações com relação ao meio acadêmico. Enquanto alunos ingressantes apresentam uma sobrecarga de trabalhos teóricos, alunos concluintes demonstram uma preocupação maior com a transição para o meio profissional, com sua prática no estágio obrigatório e o TCC.

Da mesma forma, não é possível dizer que o meio acadêmico é o único fator gerador de estresse. Embora existam estratégias de enfrentamento frente a esses estresses cotidianos, nem sempre elas podem ser consideradas positivas e, muitas vezes, acabam por afetar ainda mais a saúde do estudante universitário, como o comer em excesso, uso abusivo de medicações e consumo de álcool, tabaco/maconha.

Entretanto, também existem estratégias de enfrentamento positivas, tais como o reconhecimento da rede social de apoio e a prática de atividades física e de lazer. Por vezes, esse estresse e o mau gerenciamento de tal sentimento acabam por levar o estudante a questionar o seguimento em sua formação no ensino superior.

Sendo assim, ressalta-se a importância do desenvolvimento, na universidade, de espaços mais acolhedores no ambiente acadêmico, assim como, a criação de estratégias de transição da fase dos estudantes que chegam à universidade como os que saem para se tornarem terapeutas ocupacionais. A universidade e seus docentes precisam contribuir para uma formação acadêmica que considere as

demandas psicossociais dos estudantes, com o desenvolvimento de estratégias que possam apoiar e acolher os estudantes, com espaços para o diálogo, com o objetivo de rastrear precocemente os sinais de estresse e minimizando seus efeitos.

As limitações deste estudo estão relacionadas com o fato de ter sido realizado com uma população de um curso específico, não sendo possível generalizar os resultados obtidos. Destaca-se a necessidade de ampliação de estudos sobre esse tema, para melhor entender, discutir e propor programas e modos de enfrentamento e adaptação destes estudantes às situações estressoras, que poderão contribuir para um melhor bem-estar emocional, qualidade de vida, desempenho acadêmico e profissional.

REFERÊNCIAS:

Almeida, L. Y., Carrer, M. O., Souza, J., & Pillon, S. C. (2018). Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*, 52, e03405. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017045703405>

Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *ISPA – Instituto Universitário*, 28 (ISPA – Instituto Universitário. 2010 28 (2)), 255-267. <http://10.14417/ap.279>

Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Almedina Brasil. (1th ed.). Disponível em: <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>

Barroso, P. C. F., Oliveira, Í. M., Noronha-Sousa, D., Noronha, A., Mateus, C.C., Vázquez-Justo, E., & Costa-Lobo, C. (2022). Fatores de evasão no ensino superior: uma revisão de literatura. *Psicologia Escolar E Educacional*, 26(Psicol. Esc. Educ., 2022 26), e228736. <https://doi.org/10.1590/2175-35392022228736>

Corrêa, M. C., Oliveira, G., & Oliveira, A. C. (2021). O grupo focal na pesquisa qualitativa: princípios e fundamentos. *Revista Prisma*, 2(1), 34-47. Recuperado de <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/41>

Costa, A. L. S., Silva, R. M. da, Sena, A. R. A. da S., Silva, G. V. da, Mussi, F. C., Gonçalves, A. K. P., Lima, T. P., & Moraes Filho, I. M. de. (2021). Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos a saúde em estudantes de enfermagem. *Journal Health NPEPS*, 6(2). <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/5355>

Dias, Ernandes Gonçalves, Barbosa, Elton Teixeira, Barbosa, Elizeu Kleno Teixeira, & Bardaquim, Vanessa Augusto. (2021). Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Avances en Enfermería*, 39 (1), 11-20. Epub. <https://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>

Du, C., Wang, W., Hsiao, P. Y., Ludy, M. J., & Tucker, R. M. (2021). Insufficient Sleep and Poor Sleep Quality Completely Mediate the Relationship between Financial Stress and Dietary Risk among Higher Education Students. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 11(5), 69. <https://doi.org/10.3390/bs11050069>

Fadhel F. (2022). Misuse of prescription drugs and other psychotropic substances among university students: a pilot study. *Eastern Mediterranean health journal = La revue de sante de la Mediterranee orientale = al-Majallah al-sihhiyah li-sharq al-mutawassit*, 28(4), 288–295. <https://doi.org/10.26719/emhj.22.019>

Friedrich, A. C. D., Macedo, F., & Reis, A. H. (2015). Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 15(1), 59-70. <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2015.1.499>

Gil, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, SP: Atlas, 2007.

- Kotera, Y., Green, P., Sheffield, D. (2019). Mental health of therapeutic students: relations with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(5), 701-712. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Lantyer, A. S., Varanda, C. C., Souza, F. G., Padovani, R. C., Viana, M. B. (2016). Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(2), 4-19. <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880/476>
- Lavoie-Tremblay, M., Sanzone, L., Aubé, T., Paquet, M. (2022). Fontes de estresse e estratégias de enfrentamento entre estudantes de graduação em enfermagem em todos os anos. *Revista Canadense de Pesquisa em Enfermagem* ;54(3):261-271. <https://doi.org/10.1177/08445621211028076>.
- Liu J., Yang Y., Chen J., Zhang Y., Zeng Y., Li, J. (2022). Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study. *Int J Nurs Sci*. 2022 Mar 2;9(2):222-229 <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.02.004>.
- Liu, X., Ren, X., Li, Z., Lin, Y., Pan, C., Li, T., Zhao, W., Chen, G., Wu, M., He, L. (2021). Disordered Eating Attitudes Among University Students: The Role of Psychological Distress. *Altern Ther Health Med*. 27(5):58-60. 34144528. <http://www.alternative-therapies.com/oa/6842.html>
- Marcilio, F. C. P., Blando, A., Rocha, R. Z. da., & Dias, A. C. G. (2021). Guia de Técnicas para Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 41(Psicol. cienc. prof., 2021 41), e218325. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>
- Morero, J.A.P., Bragagnollo, G.R., Santos, M.T.S. (2018).Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Revista Cuidarte* 9(2),2257-2268. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>
- Moretti, F. A., & Hübner, M. M. C. (2017). O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional?. *Revista Psicopedagogia*, 34(105), 258-267. Recuperado, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003&lng=pt&tlng=pt.
- Murakami, K., Panúncio-Pinto, M. P., Santos, J. L. F., & Troncon, L. E. D. A. (2019). Psychological stress in students from undergraduate courses in health professions: contribution to promote mental health/Estresse psicologico em estudantes de cursos de graduacao da area da saude: subsidios para promocao de saude mental. *Revista de Medicina*, 98(2), 108-114.: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>
- Pereira, R. M. da S.; Selvati, F. de S.; Ramos, K. de S.; Teixeira, L. G. F., Conceição, M. V. da. (2020). Vivência de estudantes universitários em tempos de pandemia do covid-19. *Revista Praxis*. 12 (1) 47-56. <https://doi.org/10.47385/praxis.v12.n1sup.3458>
- Ramos, F. P., Andrade, A. L. De, Jardim, A. P., Ramallete, J. N. L., Pirola, G. P., & Egert, C. (2018). Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 221-232. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902018000200010
- Sanches, B. P., Silva, N. R., & Silva, M. L. (2018). Avaliação do estresse em estudantes concluintes de terapia ocupacional/Evaluation of stress in students graduating from Occupational Therapy. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 26(1), 153-161. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1025>
- Skalski-Bednarz, S. B.; Konaszewski, K.; Toussaint, L. L; Büssing, A.; Surzykiewicz, J. (2022). Positive religious coping acts through perception of nature and silence in its association with well-being and life satisfaction among Polish Catholics. *Front Public Health*, 10 (Front Public Health, 2022), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1020007>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>

Sousa, B. de O. P., Souza, A. L. T. de., Souza, J. de., Santos, S. A. dos., Santos, M. A. dos., & Pillon, S.C.. (2020). Nursing students: medication use, psychoactive substances and health conditions. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 73, e20190003. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0003>

Trad, L. A. B. (2009). Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Physis* ;19(3):777-96. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312009000300013>

Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2018). Gestão del tempo em alumnado universitário com diferentes niveles de rendimento académico. *Educação E Pesquisa*, 44 (Educ. Pesqui., 2018 44). <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201708157900>

Witt, P. A., Monareng, L., Abraham, A. A. H., Koor, S. e Saber, R. (2019). Resiliência em estudantes de terapia ocupacional. *South African Journal of Occupational Therapy* , 49 (2), 33-41. <https://dx.doi.org/10.17159/23103833/2019/vol49n2a6>

Zeferino, M. T., Hamilton, H., Brands, B., Miotto Wright, MDG, Cumsille, F., & Khenti , A. (2015). Consumo de drogas entre estudantes universitários: família, espiritualidade e entretenimento moderando a influência dos pares. *Texto & Contexto Enfermagem*, 24 ,125-135. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71439758016>

Zeligman, M., Ataga, J., & Shaw, Z. (2020). Posttraumatic Growth in Trauma Survivors: Associations With Attachment to God and God Representation. *Counseling and Values*, 65(2), 155–169. <https://doi.org/10.1002/cvj.12135>

Contribuição dos autores: A. O. H.: Elaboração, coleta de dados, formatação, análise dos dados, revisão do texto. E. R. T.: Organização do manuscrito, orientação do trabalho, análise dos dados e revisão do texto.

Recebido em: 04/07/2023

Aceito em: 11/11/2023

Publicado em: 31/01/2024

Editor(a): Katia Maki Omura