

Estresse Acadêmico e Hábitos de Autocuidado em Universitárias da Saúde

Samanta Garcia de Souza; José Agtônio Guedes Dantas; Rina Márcia Magnani;
Lídia Acyole de Souza

O estresse acadêmico é um fenômeno multifatorial que incide de forma significativa sobre estudantes da área da saúde, marcado por alta carga horária, exigências emocionais do cuidado, competitividade e incertezas quanto ao futuro profissional. Esses fatores repercutem na saúde mental e na qualidade de vida, favorecendo sintomas ansiosos, depressivos e dificuldades de manejo interpessoal. O objetivo deste estudo foi identificar a adoção de comportamentos para controle de estresse em acadêmicas de cursos da saúde. Trata-se de estudo transversal, descritivo e quantitativo, desenvolvido com acadêmicas de saúde de um Centro Universitário em Goiânia. A coleta de dados ocorreu por meio de formulário eletrônico aplicado durante aulas virtuais, contemplando ficha sociodemográfica e o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (Nahas; Barros; Francalacci, 2000), especificamente no componente “Controle do Estresse”. Projeto aprovado no Comitê de Ética da UFG (parecer nº 3.966.951). A estatística foi realizada no software SPSS Statistics, versão 20.0, com cálculo de frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão. Participaram do estudo 324 acadêmicas, com média etária de 25 anos ($\pm 6,09$). Entre elas, 51% ($n=164$) relataram realizar práticas de relaxamento diariamente, 37% ($n=120$) raramente e 12% ($n=40$) nunca as praticavam. Apenas 36% ($n=117$) afirmaram conseguir manter discussões sem se alterar, enquanto 54% ($n=173$) relataram dificuldade frequente nesse aspecto. No que se refere ao equilíbrio entre trabalho e lazer, 57% ($n=186$) declararam buscar ativamente essa prática. O escore médio do componente “Controle do Estresse” foi de 1,66 (DP: 0,68), classificado como regular. Os resultados revelam vulnerabilidade significativa na adoção de comportamentos de enfrentamento (CAO et al., 2020; LI et al., 2021). A baixa capacidade de controle emocional e de manejo de conflitos relaciona-se a fatores como sobrecarga acadêmica e isolamento social (BROWNING et al. 2021). Ademais, a adoção irregular de práticas de relaxamento confirma achados de Zheng et al. (2021), que observaram manutenção parcial de hábitos de autocuidado, frequentemente interrompidos em períodos de maior pressão. Blackwell et al. (2024) reforçam ainda que sintomas de estresse e ansiedade permaneceram elevados mesmo após a flexibilização das restrições sanitárias, evidenciando a necessidade de estratégias contínuas de suporte psicológico. O estudo evidencia lacunas importantes no controle do estresse na amostra. A implementação de programas institucionais de apoio psicológico, bem como de estratégias de promoção da saúde mental e incentivo a hábitos de autocuidado, mostra-se fundamental para a amostra avaliada.