

ESTRESSE UNIVERSITÁRIO: IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS FATORES E SINTOMAS ASSOCIADOS EM ACADÊMICOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA AMAZÔNIA PARAENSE

Edmily Cintia Santos dos Santos¹, Rayssa Silva Cruz Oliveira², Priscilla Bellard Mendes de Souza³

¹Graduanda do curso de Pedagogia da Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Universitário de Altamira-PA, Brasil. cintiaedmilly@gmail.com

²Graduanda do curso de Pedagogia da Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Universitário de Altamira. raissacruz.altamira@gmail.com

³Doutora em Psicologia, Docente da Faculdade de Educação e Coordenadora do Projeto PASES da Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Universitário de Altamira. pribellard@gmail.com

Introdução

O estresse é compreendido como uma resposta do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras ou excessivamente exigentes. Segundo Richard S. Lazarus (1984), sua manifestação está diretamente relacionada à forma como o indivíduo avalia e enfrenta as demandas do ambiente. As pressões do dia a dia na universidade aumentam quando os problemas acadêmicos, familiares e financeiros aparecem juntos, de forma que fica difícil separar um do outro. Nessa situação, os estudantes tentam equilibrar a carga de estudos com as tensões nas relações, e com as restrições financeiras, e essa tentativa funciona como um fio sempre tensionado (Lazarus; Folkman, 1984). O estresse não decorre exclusivamente dos acontecimentos em si, mas da forma como o indivíduo percebe e enfrenta as exigências do contexto, conforme destaca Lipp (2000). No ambiente universitário, a sobrecarga de demandas acadêmicas, sociais e pessoais pode intensificar o sofrimento psíquico e favorecer o desgaste emocional quando ocorre de maneira contínua.

Diante deste cenário, a pergunta problema desta pesquisa foi: quais são os fatores que mais causam estresse nos estudantes universitários, e quais são os principais sintomas de estresse que aparecem nos estudantes? Além disso, estudamos as ligações entre fatores acadêmicos, fatores sociais e fatores emocionais, levando em conta o contexto universitário e as condições de vulnerabilidade dos acadêmicos que participaram da pesquisa. Logo, o objetivo desta pesquisa foi descrever quais os principais fatores e sintomas de estresse relatados por acadêmicos em uma universidade pública na Amazônia paraense.

Metodologia

A pesquisa possui um delineamento quanti-qualitativo, com abordagem descritiva e do tipo bibliográfica e documental, através da análise das fichas de evolução dos atendimentos psicológicos realizados pelas psicólogas vinculadas ao Projeto OÁSIS da Faculdade de Medicina (FAMED), juntamente com o Projeto de Assistência e Avaliação

Psicológica acadêmica - A Saúde e Bem-estar psicológicos no foco do Projeto PASES, ambas vinculadas a uma universidade pública. O projeto foi aprovado pelo Comitê de ética em saúde sob o número de 7. 257.769. Foram analisados 10 prontuários de estudantes de diferentes cursos de graduação atendidos pelas psicólogas do Projeto. O total de sessões recebidas por cada estudante foi 13. A extração dos dados ocorria ao final das sessões quando eram observados os principais fatores de estresse reportados e sintomas registrados, sendo estas informações organizadas em uma planilha do *software Excel*, formando gráficos para análise descritiva da frequência dos resultados. Conforme os estudantes compartilhavam o que gerava estresse, esses dados eram anotados em uma tabela, que abrangia cinco categorias: identificação do aluno, idade, gênero, motivos do estresse, e sintomas. A partir das informações reunidas na tabela, foi feita uma análise das questões ligadas ao estresse, permitindo examinar minuciosamente as experiências de cada aluno e os motivos que levaram ao estresse no ambiente de estudo.

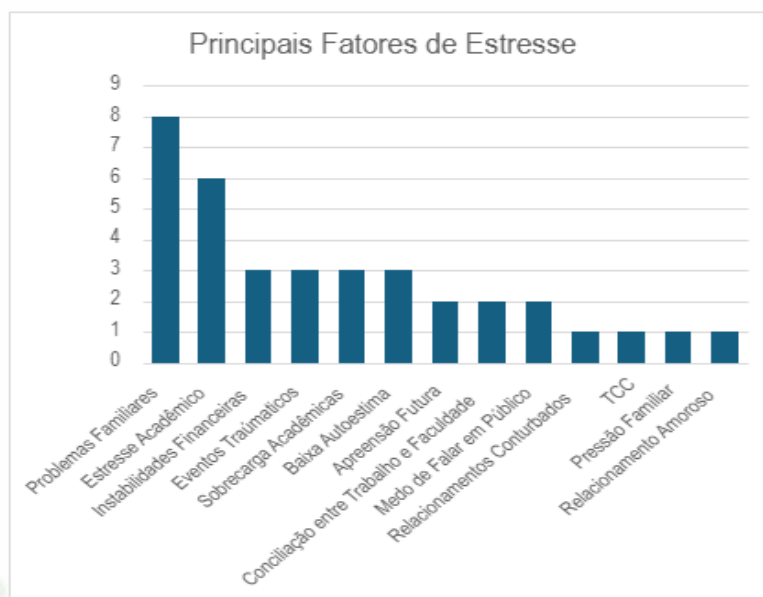
Resultados e Discussão

Em relação à caracterização sociodemográfica dos participantes, a faixa etária dos participantes foi de 19 a 30 anos, mulheres em sua maioria, e os cursos de maior frequência foram Medicina, Engenharia Florestal e Biologia. Observa-se que os dados parecem objetivos à primeira vista, mas os dados funcionam como fios que conectam e ajudam a montar o perfil acadêmico do grupo. Os dados revelam as diferentes áreas do conhecimento que estão inseridas no mesmo contexto institucional. No contexto socioeconômico, a maioria dos estudantes não possuíam renda fixa, onde os estudantes realizam trabalhos informais, ou fazem estágios para complementar a renda. Apenas uma minoria dos estudantes conta com apoio financeiro regular dos pais ou de familiares, e isso indica dependência parcial e instabilidade econômica. Em relação à moradia, a maioria dos participantes mora no município de Altamira. Os participantes vivem em casas alugadas, o que traz mais responsabilidade financeira para a rotina acadêmica. Ao analisar a composição familiar e a de moradia, percebeu-se que a maioria dos estudantes mora com amigos, dividem as despesas e o cotidiano universitário.

Principais fatores de estresse

No que se refere aos fatores de estresse, os relatos registrados revelam um cenário marcado pela sobreposição de demandas, como camadas que se acumulam silenciosamente no cotidiano dos estudantes. No decorrer da pesquisa, foi possível observar que os principais fatores de estresse estavam ligados, sobretudo, às questões familiares, que surgiram de forma persistente nos casos em que o estresse se mostrou mais intenso. Em muitos momentos, a preocupação familiar apareceu como um peso constante, atravessando o cotidiano dos estudantes. Além disso, o estresse acadêmico também se fez presente, acompanhando a rotina universitária e contribuindo significativamente para o aumento da tensão emocional.

Gráfico 1: Principais Fatores de Estresse.



Fonte: próprias autoras.

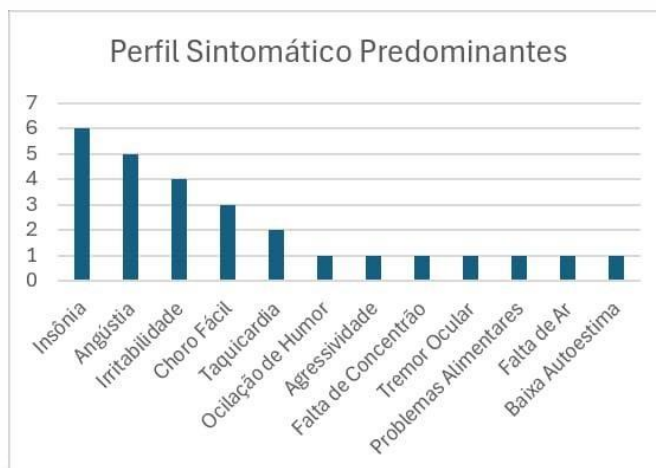
Nesse sentido, Minuchin (1982) compreende a família como um sistema vivo, no qual tensões internas reverberam em todos os seus membros. Quando esse sistema se encontra em desequilíbrio seja pela falta de diálogo, pela rigidez nas relações ou pela desorganização dos vínculos, o sofrimento emocional deixa de ficar restrito ao espaço doméstico e se projeta para além dele, alcançando a universidade, os espaços sociais e as relações interpessoais.

Assim, torna-se evidente que os contextos familiar, social e acadêmico não caminham de forma isolada, mas dialogam constantemente entre si. Quando o ambiente familiar se apresenta fragilizado, o estudante tende a carregar esse peso para outros espaços de convivência, como quem atravessa a rotina com um fardo invisível.

Quais são os Sintomas?

Os dados evidenciaram manifestações recorrentes de estresse, expressas por sintomas como insônia, angústia, irritabilidade, episódios de choro, falta de ar, taquicardia, oscilação de humor, agressividade, falta de concentração, problemas alimentares, baixa autoestima e tremor ocular. Frequentemente, sinais de um corpo e de uma mente que, aos poucos, dão voz ao desgaste emocional acumulado. Aos poucos, esses sinais foram se revelando como peças de um mesmo quadro, indicando que o estresse não atua de forma isolada. Pelo contrário, um sintoma parece chamar o outro, formando uma cadeia que se intensifica com o tempo. Nesse sentido, o estresse provoca múltiplas manifestações no plano psicológico e físico e, não raras vezes, quando esse acúmulo persiste, pode abrir caminho para quadros mais graves.

Gráfico 2: Perfil Sintomático Predominantes



Fonte: arquivo pessoal

Considerações Finais

O estudo demonstra que o estresse entre estudantes universitários não surge de repente, como algo isolado, mas vai se construindo aos poucos, no encontro entre dificuldades financeiras, exigências acadêmicas e conflitos familiares que atravessam o dia a dia dos alunos. De acordo com os dados, as causas financeiras aparecem como o terceiro fator mais recorrente, seguidas pelas demandas acadêmicas, enquanto os fatores familiares se destacam como a principal fonte de estresse.

Quando esses fatores se somam, criam uma pressão contínua que, quase sem perceber, se instala na rotina e passa a afetar a saúde mental dos estudantes. Essa combinação, por assim dizer, funciona como uma reação em cadeia, dando origem a sintomas físicos e psicológicos, insônia, angústia, irritabilidade, episódios de choro, falta de ar, taquicardia, oscilação de humor, agressividade, falta de concentração, problemas alimentares, baixa autoestima e tremor ocular. São sinais de que corpo e mente caminham juntos e, diante do acúmulo de tensões, acabam revelando um cansaço emocional cada vez mais evidente. Assim, o estudo contribui para ampliar a compreensão do estresse no contexto universitário, mostrando que é preciso olhar para além das salas de aula, provas e conteúdo. Afinal, compreender o estresse é reconhecer que a formação universitária também se constrói nas condições emocionais e sociais que sustentam ou dificultam a permanência do estudante na universidade.

Palavras-chave: Saúde mental; Fatores familiares; Vulnerabilidade socioeconômica; Sintomas psicológicos.

Referências Bibliográficas

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress e suas implicações**. Campinas: Papirus, 2000.

MINUCHIN, Salvador. **Famílias: funcionamento e tratamento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1982.

Projeto de Extensão Assistência Estudantil e Assessoramento Pedagógico, PASES. Instituído pela Portaria nº 265 de 2013. Universidade Federal do Pará, Campus Altamira.

