

DESAFIOS DA CONCLUSÃO: ESTRESSE E RENDIMENTO EM FORMANDOS DO CURSO DE PSICOLOGIA

Deborah Cristina DUARTE¹
Maria Eduarda Cerem CORREA¹
Ana Maria MUXFELDT²
anamuxfeldt@fag.edu.br

RESUMO

Considerando as exigências e responsabilidades próprias da formação em Psicologia, o ambiente acadêmico mostrou-se uma fonte significativa de estresse para os estudantes. Este estudo teve como objetivo identificar de que forma o estresse interfere no desempenho acadêmico dos formandos do curso de Psicologia. Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, cuja natureza é básica e descritiva, realizada com oito estudantes do último ano do curso, dos períodos matutino e noturno, por meio de entrevistas semiestruturadas. Os resultados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo. A rotina intensa de estudos e estágios, aliada à elevada cobrança por resultados, contribuiu de maneira expressiva para a sobrecarga emocional e mental dos alunos, o que comprometeu, em alguns casos, seu rendimento e desempenho ao longo da graduação. O problema central buscou compreender como o estresse vivenciado por formandos de cursos de graduação da área da saúde interfere em seu desempenho acadêmico. Diante do presente trabalho foi possível identificar que o estresse interfere no desempenho acadêmico de formandos do curso de graduação em Psicologia. Verificou-se, ainda, que o estresse impactou negativamente aspectos como concentração, motivação e rendimento acadêmico, refletindo em dificuldades na execução de tarefas e na gestão do tempo. Os resultados evidenciaram que o estresse se intensifica nos semestres finais da graduação, em que existe a sobreposição de atividades, afetando diretamente na concentração, motivação e no bem-estar emocional dos alunos. Foi possível constatar uma relação direta entre estresse e a queda de produtividade dos mesmos.

Palavras-chave: Estresse. Desempenho Acadêmico. Área da Saúde. Ensino Superior. Formação em Psicologia.

¹Acadêmicas do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

²Orientadora Psicóloga Especialista, docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

CHALLENGES OF COMPLETION: STRESS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN PSYCHOLOGY GRADUATES

Deborah Cristina DUARTE¹
Maria Eduarda Cerem CORREA¹
Ana Maria MUXFELDT²
anamuxfeldt@fag.edu.br

ABSTRACT

Considering the demands and responsibilities inherent to Psychology training, the academic environment proved to be a significant source of stress for students. This study aimed to identify how stress interferes with the academic performance of graduating Psychology students. It was a qualitative research study, of a basic and descriptive nature, conducted with eight final-year students from morning and evening classes, through semi-structured interviews. The results were analyzed using Content Analysis. The intense routine of studies and internships, combined with the high pressure for results, significantly contributed to the students' emotional and mental overload, which, in some cases, compromised their performance and productivity throughout the undergraduate course. The central issue sought to understand how the stress experienced by undergraduate students in the health field interferes with their academic performance. The study revealed that stress does interfere with the academic performance of Psychology undergraduates. It was also found that stress negatively affected aspects such as concentration, motivation, and academic performance, leading to difficulties in task execution and time management. The results showed that stress intensifies during the final semesters of the program, when activities overlap, directly affecting students' concentration, motivation, and emotional well-being. A direct relationship between stress and decreased productivity was observed.

Key words: Stress. Academic Performance. Health Field. Higher Education. Psychology Training.

¹Undergraduated students in the 10th term of Psychology program at Centro Universitário FAG.

²Advisor, Psychologist, Specialist, and faculty member of the Psychology program at Centro Universitário FAG.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é compreendido como uma resposta adaptativa a estímulos internos ou externos que excedem os recursos individuais, produzindo tensão física e psicológica, conforme formulado por Murakami *et al.* (2019). Essa concepção dialoga com o modelo interacionista proposto por Lipp (1996), que ressalta a dinâmica entre indivíduo e ambiente e a avaliação subjetiva de situações como ameaçadoras ou desafiadoras. No contexto universitário, essa resposta é potencializada por rotinas acadêmicas intensas, pressões por desempenho e contato precoce com realidades clínicas complexas, com repercussões para a saúde mental e o desenvolvimento profissional, como argumentam Costa *et al.* (2017). Evidências mostram que a sobrecarga curricular, os estágios e a produção de relatórios técnicos atuam como catalisadores de estresse, especialmente em cursos da área da saúde, como Enfermagem, Odontologia e Medicina, áreas nas quais os discentes lidam com dor, sofrimento e morte (CESTARI *et al.*, 2017; COSTA *et al.*, 2017).

Dificuldades em interações multiprofissionais e na organização de tarefas figuram entre os principais estressores (COSTA e POLAK, 2009), enquanto relações interpessoais de baixa qualidade associam-se à sensação de incapacidade diante de exigências práticas e ao esgotamento emocional (BARLEM, 2013). A insuficiência de suporte institucional agrava a percepção de isolamento, sobretudo entre mulheres e estudantes com responsabilidades familiares (CESTARI *et al.*, 2017). Em resposta, a literatura recomenda abordagens institucionais integradas — identificação precoce de sintomas, treino de enfrentamento e reestruturação cognitiva (LIPP, 1996), criação de núcleos de apoio psicológico e ações continuadas de acolhimento (MURAKAMI *et al.*, 2019) e currículos com conteúdos de autocuidado e ética do cuidado (COSTA *et al.*, 2017).

Paralelamente, o desempenho acadêmico na área da saúde é influenciado por múltiplas dimensões. Em análise sobre o sistema de cotas, Cavalcanti *et al.* (2019) indicam que fatores socioeconômicos pesam mais que o tipo de ingresso nos resultados, reforçando a necessidade de políticas de permanência. Noro *et al.* (2019), a partir de dados do ENADE, relacionam renda familiar, escolaridade dos pais e hábitos de estudo ao desempenho e destacam o papel de bolsas de permanência e do engajamento em atividades extracurriculares. Em revisão internacional, Teixeira *et al.* (2016) identificam a motivação intrínseca como fator central para o sucesso, seguida de metodologias com feedback contínuo e flexibilidade curricular; por outro lado, carga horária elevada, ansiedade e procrastinação emergem como barreiras recorrentes.

A relação entre estresse e rendimento torna-se mais aguda nos períodos finais da formação, quando aumentam a carga clínica, a pressão por resultados e o contato com situações-limite, associando-se a sintomas depressivos e ansiosos, queda no desempenho e intenção de evasão (SILVEIRA *et al.*, 2024; SILVA, 2022; TOFFANETO, 2022).

A noção de “cuidador precoce” ajuda a explicar a variabilidade de respostas: alguns estudantes transformam desafios em desenvolvimento, enquanto outros os vivenciam como sofrimento psicológico (ALVES, 2014; PADOVANI *et al.*, 2015; LIMA *et al.*, 2019; SILVA e COSTA, 2012). Sobrecarga acadêmica e demandas práticas atuam como gatilhos de estresse (BANDURA, 2001), especialmente quando procedimentos clínicos intensificam a ansiedade por medo de erros. A autoeficácia, por sua vez, emerge como elemento protetivo: crenças de competência favorecem estratégias adaptativas e melhor aprendizagem (BANDURA, 2001; VALADAS, 2014; TOFFANETO, 2022). No plano cognitivo, o estresse pode reduzir atenção, concentração e memória, comprometendo estudo e desempenho (ROAZZI *et al.*, 2010). Considerando que a saúde geral discente influencia a qualidade do cuidado futuro (CATARUCCI *et al.*, 2020), a presença de depressão, ansiedade e estresse tende a associar-se a pior aptidão acadêmica (SHAMSUDDIN, 2013).

No contexto brasileiro, a prevalência de sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde é elevada. Pacheco (2017) aponta que 53,3% dos discentes relataram algum tipo de sofrimento, com 78,8% referindo sentir-se nervosos frequentemente e 56,8% mencionando baixa qualidade de sono. Entre estudantes de Medicina, uma síntese abrangente com 62.728 participantes indicou prevalência de 28,0% de depressão, evidenciando o impacto das demandas acadêmicas sobre a saúde mental (CUNHA, 2023). Do ponto de vista sociodemográfico, dados recentes sugerem tendência de agravamento em níveis formativos mais avançados: Azevedo *et al.* (2025) descrevem distribuição heterogênea dos problemas de saúde mental, com 51,43% dos casos reportados entre mestrandos e 43,02% entre doutorandos, sinalizando que o estresse acadêmico persiste ao longo da trajetória formativa.

A escolha por estudantes do curso de Psicologia para compor a amostra desta pesquisa encontra sólido embasamento no reconhecimento formal da profissão: o Conselho Nacional de Saúde (CNS), por meio da Resolução nº 218/1997, reconhece o psicólogo como profissional de saúde de nível superior. Adicionalmente, esta inclusão é mandatória pela própria concepção de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), que a define como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social” (OMS, 1946).

Entretanto, a formação em Psicologia apresenta características singulares que potencializam o estresse acadêmico. Trata-se de um curso que, além das exigências teóricas e

técnicas, envolve intenso envolvimento emocional e reflexivo, uma vez que o estudante é convidado a olhar para si mesmo e para suas próprias vulnerabilidades durante o processo formativo (VIEIRA; SCHERMANN, 2015). A prática supervisionada, especialmente em estágios clínicos, exige contato direto com o sofrimento humano, o que pode suscitar sentimentos de impotência, insegurança e medo de errar (FIGUEIREDO-FERRAZ *et al.*, 2009).

Outro aspecto relevante é que o futuro psicólogo, desde a graduação, é instigado a desenvolver competências relacionais e empáticas, além de habilidades de escuta e manejo emocional, elementos que, embora fundamentais para a prática profissional, também podem se tornar fontes de sobrecarga quando não acompanhados de espaços de acolhimento e supervisão adequados (LIMA *et al.*, 2019). A necessidade constante de autorreflexão e de manter uma postura ética diante de situações complexas amplia as demandas cognitivas e emocionais, favorecendo a ocorrência de estresse e exaustão.

Ademais, pesquisas indicam que estudantes de Psicologia costumam apresentar níveis de estresse e sintomas de ansiedade comparáveis ou superiores aos observados em outros cursos da área da saúde (CUNHA 2023; VIEIRA; SCHERMANN, 2015). Entre os fatores mais citados estão a sobrecarga de leituras, o grande volume de relatórios e a dificuldade de conciliar vida acadêmica e pessoal (MOURA; SILVA, 2020). Essa realidade é agravada nos períodos de estágio, quando o aluno precisa integrar teoria e prática, adaptar-se a diferentes contextos institucionais e lidar com expectativas de desempenho tanto pessoais quanto de supervisores.

Compreender como o estresse afeta o desempenho acadêmico dos concluintes de cursos da saúde é relevante científica e socialmente. Em termos científicos, tal compreensão pode orientar o desenho de estratégias pedagógicas mais efetivas e suporte estudantil alinhados às suas necessidades. Do ponto de vista social e profissional, contribuirá para a formação de trabalhadores da saúde mais preparados para lidar com pressões inerentes à prática. Ademais, os achados podem fundamentar políticas institucionais de promoção da saúde mental no ensino superior e o aprimoramento de processos educacionais em saúde.

Diante desse cenário, emerge a seguinte questão de pesquisa: como o estresse em formandos de cursos de graduação na área da saúde interfere em seu desempenho acadêmico? Para responder a essa pergunta, este estudo teve como objetivo identificar de que modo o estresse impacta o desempenho acadêmico de formandos da área da saúde. Para tanto, buscou-se conhecer os principais fatores estressores que incidem sobre estudantes de cursos

da saúde, relacionar a percepção de estresse ao desempenho acadêmico desses concluintes e verificar os efeitos do estresse sobre concentração, motivação e rendimento acadêmico.

2 MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se, quanto à sua natureza, como uma investigação básica, pois busca ampliar o conhecimento científico acerca da relação entre o estresse e o desempenho acadêmico. Adota uma abordagem qualitativa, ao priorizar a compreensão das vivências e percepções dos participantes sobre as exigências e desafios enfrentados nos semestres finais da graduação.

Com caráter descritivo, o estudo busca analisar as manifestações do estresse e compreender suas repercussões na motivação, concentração e desempenho acadêmico dos estudantes. Em relação aos procedimentos técnicos, tratou-se de uma pesquisa de levantamento, com coleta direta de dados por meio de entrevistas semiestruturadas aplicadas aos acadêmicos participantes, possibilitando compreender, de forma aprofundada, como o estresse interfere na rotina e no desempenho durante o processo de formação. O projeto de pesquisa foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob o CAAE nº 90390225.9.0000.5219.

O presente estudo contou com oito participantes, sendo estudantes regularmente matriculados no último ano do curso de Psicologia, dos períodos matutino ou noturno, com idade entre 20 e 40 anos, independentemente de gênero e/ou etnia. O processo de recrutamento foi realizado presencialmente, por meio de visitas às salas de aula dos períodos matutino e noturno do último ano do curso de Psicologia em um Centro Universitário do Oeste do Paraná, mediante autorização prévia da coordenação do curso e dos professores responsáveis pelas turmas, para divulgação da pesquisa. Durante essas visitas, foi feita uma breve apresentação sobre os objetivos da pesquisa e os critérios de inclusão, com o intuito de esclarecer dúvidas e convidar os estudantes elegíveis a participarem do estudo. Após essa apresentação inicial, os estudantes interessados em participar puderam manifestar sua intenção diretamente com as pesquisadoras.

A coleta de dados desta pesquisa foi realizada por meio de um roteiro de entrevistas semiestruturadas, contendo 9 questões, o que permitiu interação flexível entre o pesquisador e os participantes. As entrevistas tiveram duração aproximada de 60 minutos e os dados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2011).

3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Essa metodologia qualitativa permite destacar temas, padrões e significados presentes nas falas, preservando a voz dos participantes e garantindo a representatividade e humanização da análise.

O processo de análise envolveu a leitura flutuante (Bardin, 2011) das entrevistas, que se caracteriza por uma leitura inicial, em que as pesquisadoras buscaram ter uma primeira impressão sobre o texto, considerando as percepções e emoções evocadas durante a leitura. Na sequência, foi realizada a seleção dos trechos mais relevantes e a definição dos critérios de análise, seguida da segmentação do texto em unidades de significado, codificação e agrupamento em categorias e subcategorias. Por fim, os dados foram interpretados, buscando compreender como o estresse interfere na rotina e no desempenho dos formandos em Psicologia.

A partir das entrevistas com os acadêmicos do último ano do curso de Psicologia, foi possível perceber que o estresse tende a se intensificar nos últimos semestres, devido à sobreposição de atividades acadêmicas, estágios e o desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso (TCC). Mesmo quando algumas disciplinas apresentam menor carga horária, conciliar TCC, estágios obrigatórios, relatórios, projetos e, em alguns casos, trabalho remunerado torna a rotina extremamente desgastante.

As falas dos participantes evidenciam como essas demandas afetam a concentração, motivação, produtividade e bem-estar físico e emocional, refletindo diretamente no desempenho acadêmico. A seguir, apresentam-se os resultados obtidos, organizados em categorias e subcategorias, acompanhados das próprias palavras dos alunos, garantindo a representatividade de suas experiências e percepções.

3.1 ROTINA ACADÊMICA

O estudo em questão revela que pela experiência dos entrevistados, o último ano da faculdade é composto por alta exigência e pouca flexibilidade, exigindo conciliação entre muitas responsabilidades que são fontes geradoras de estresse. Nesse contexto, P1 relata: “Sinto que não tenho tempo nem pra respirar, é faculdade, estágio, trabalho e casa, tudo junto”, enquanto P3 menciona: “Às vezes parece que o dia precisava ter 30 horas pra dar conta de tudo”. P6 ressalta que “o mais difícil é conciliar a faculdade com as

responsabilidades de mãe, é muito peso pra carregar”. Essas falas reforçam o quanto a sobreposição de papéis e a escassez de tempo contribuem para o aumento do desgaste emocional e físico nessa fase da formação acadêmica. Os aspectos considerados como geradores de estresse são relacionados com a excessiva carga horária do curso em conjunto com fatores externos como responsabilidade familiar e preocupação financeira, gerando assim um desgaste no cotidiano entre trabalho, estudo e estágio obrigatório.

A análise da carga horária imposta aos estudantes no ciclo final da graduação revela a complexidade em administrar as demandas curriculares com a gestão do tempo, correlacionando esta fase com o aumento da fadiga e a potencial redução da qualidade de sono. Nessa perspectiva, P2 comenta: “Durmo mal há meses, sempre tem algo pendente pra fazer”, e P4 relata: “No último semestre, o sono virou luxo, sempre tem relatório pra entregar”. P7 observa que “a rotina é tão intensa que eu acordo cansado, mesmo depois de dormir”. Neste sentido, observa-se o aumento nas exigências acadêmicas, com a produção de relatórios semanais, trabalhos e provas, além de carecer cumprir de horas obrigatórias dos estágios clínicos e institucionais, decorrente de uma modificação na rotina.

Se comparados, o sexto e sétimo período em que iniciam-se os estágios obrigatórios com 80 horas, há um aumento significativo nos três períodos finais onde o nono e o décimo coincidem com o início da pesquisa e a conclusão para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) elevando a carga horária exigida para os estágios para 160 horas por período, representando uma expansão significativa da jornada universitária. Apesar da redução na carga horária das disciplinas do décimo período, o acadêmico mantém obrigações semanais que incluem a elaboração de relatórios de dois estágios distintos, além da dedicação a avaliações e trabalhos letivos. Nesse contexto, P5 relata: “Tenho relatórios para dois estágios e ainda provas; vira uma corrida sem fim”, e P1 complementa: “Mesmo com menos aulas, as obrigações práticas consomem meu tempo livre.” Ademais, estudantes que conciliam a vida acadêmica com atividades profissionais enfrentam o risco de sobrecarga de trabalho ou a necessidade de cumprir com suas responsabilidades fora do horário de expediente, frequentemente motivados pelo receio de instabilidade financeira. Como indica P3: “Eu trabalho à noite para ajudar em casa; às vezes faltam forças pra dar conta do TCC”, e P7 observa: “A insegurança financeira me obriga a priorizar o emprego e acabar sacrificando a faculdade.” Essas falas ilustram a pressão prática que persiste apesar da aparente redução de carga teórica, evidenciando a sobreposição entre demandas acadêmicas e responsabilidades socioeconômicas.

A intensificação da carga de trabalho e a posterior pressão por prazos podem impactar negativamente o bem-estar físico e mental do estudante. Neste sentido P1 afirma: “Me sinto sobrecarregada e que vivo no automático, realizando as atividades sem pensar muito.” Já P2 destaca: “É tudo muito corrido, são estágios e TCC juntos, e quem trabalha, como eu, quase não tem vida social.”

Observa-se que a rotina dos formandos é envolvida por pressão constante e acúmulo de funções, exigindo organização e resiliência emocional. Como relata P2: “Tem dias que eu só continuo porque já cheguei até aqui, não dá pra desistir”; P4 explica: “A pressão é tão grande que eu me sinto no limite quase todo dia”; e P8 indica: “A gente precisa ser resiliente o tempo todo, senão não termina.” Essas falas ilustram os esforços individuais para manter o desempenho diante do desgaste emocional e material imposto pela rotina de conclusão. Segundo Bardin (2011), compreender o sentido das falas permite captar os significados subjetivos atribuídos à experiência. Neste caso, as afirmações dos entrevistados apenas constataam como a múltipla demanda universitária atrelada às exigências da vida pessoal provocam o sentimento de exaustão e em consequência levam ao verdadeiro desafio: conciliar o ideal de desempenho com os limites pessoais e contextuais.

P6 relata, saber que a instituição oferece apoio e já precisou recorrer a ele, dizendo:

“Eu sei que tem o projeto da psicologia para todos [aqui a participante refere-se ao Projeto Faça Terapia], como a grana está curta já pude usar o atendimento por um valor social e isso me ajudou por um tempo, pois mesmo trabalhando acho que não ofereço todo meu empenho no trabalho, estou sempre cansada” (P6)

A instituição onde a pesquisa foi realizada oferece um programa de convênio de atendimento psicológico para os acadêmicos, por meio do Projeto Faça Terapia¹, sendo uma iniciativa que tem se mostrado fundamental onde o cenário é de extrema pressão, acúmulo de funções e até mesmo autocobrança por não conseguir dar o seu melhor em suas atividades. O projeto torna o acesso à psicoterapia mais fácil, sendo por valor social, contribuindo também para profissionais que são egressos da instituição.

3.2 FATORES ESTRESSORES

Segundo Faro (2015), o estresse é um conjunto de processos de regulação do bem-estar, ativados diante de estímulos avaliados como produtores de mal-estar físico, social

¹ O Projeto Faça Terapia organiza encaminhamentos de alunos para psicoterapia com egressos capacitados, garantindo sigilo, conduta ética e atendimento presencial ou online a valores sociais. Visa ampliar o acesso a cuidados psicológicos aos alunos e apoiar a formação profissional.

ou psicológico, onde efeitos são observados por meio de alterações nos funcionamentos neuroendocrinológico e mental quando o indivíduo percebe estímulos como estressores. Seguindo esta perspectiva, a pesquisa revelou que os principais fatores identificados como geradores de estresse incluem prazos curtos, sobrecarga de tarefas, TCC e estágios simultâneos, bem como preocupações futuras relacionadas à carreira.

Como relatou P3: “O que mais me causa estresse é ter que conciliar estágio, TCC e trabalho. Mesmo com menos aulas, a carga de responsabilidades é enorme.” P5 acrescentou: “Quanto mais atividades eu faço, mais aparecem. Parece um ciclo que não termina nunca.”

Esses relatos dos participantes revelam a percepção de que o último ano de graduação é marcado por uma intensificação das exigências e pela sensação de constantes acúmulos de tarefas. O fator mais citado nos relatos é o excesso de demandas acadêmicas. O acúmulo de atividades e a falta de tempo constituem os principais gatilhos do estresse entre universitários, um achado que sustenta a literatura (MURAKAMI *et al.*, 2024).

3.3 IMPACTOS NO DESEMPENHO ACADÊMICO

O principal sintoma emocional identificado nas entrevistas foi o estresse, que influencia diretamente na concentração, motivação e produtividade, refletindo negativamente no desempenho acadêmico. P1 relata: “Tem dias que eu tento estudar e não consigo focar em nada”; P3 comenta: “A cabeça parece travar, e eu fico irritada com tudo”; e P5 observa: “O estresse é tanto que já pensei em trancar o curso.” P6 comentou: “O estresse faz com que eu produza menos, afeta meu desempenho nas provas e faz com que eu procrastine.” P4 relatou algo semelhante: “Antes eu fazia tudo antecipado e queria que ficasse perfeito. Hoje faço do jeito que consigo, o meu mínimo é o meu máximo.”

Os relatos ainda indicam que o estresse reduz a capacidade de foco e o engajamento com as atividades acadêmicas, favorecendo comportamentos de procrastinação e queda na produtividade. Nesse sentido, alguns participantes destacaram sentir-se constantemente esgotados e insatisfeitos com o próprio desempenho. Segundo Alzahem (2013), situações ansiogênicas podem estar associadas a fontes de estresse, como exames e cumprimento de atividades curriculares, contribuindo para que estudantes sejam populações de risco para o transtorno.

Segundo Roazzi *et al.* (2010), o estresse prolongado afeta diretamente funções cognitivas como atenção e memória, comprometendo o desempenho e a qualidade das produções acadêmicas. Os resultados colhidos indicam a necessidade de avaliação do estado

emocional e oferta de soluções para a melhoria da qualidade de vida dos universitários com o intuito de investimento em sua saúde emocional. Além disso, com o levantamento de tais questões se sugere a reorganização da grade curricular, alterando o início dos estágios obrigatórios para períodos anteriores, aliviando a questão de proximidade entre estágios da clínica e instituição e a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

3.4 SINTOMAS DE ESTRESSE

Os estudantes relataram sintomas físicos e emocionais decorrentes do estresse. Abrangendo manifestações como dores de cabeça e cansaço físico, e alterações emocionais como ansiedade. P7 relatou: “Já tive ataques de ansiedade, fico com falta de ar e preciso sair da sala.” P4 descreveu: “Tenho dores de cabeça, cansaço físico e psicológico, esquecimento e sono excessivo.” Esses achados indicam que o estresse vivenciado no contexto universitário extrapola o âmbito acadêmico, afetando também o bem-estar físico e mental dos estudantes. A manifestação de ataques de ansiedade e as queixas somáticas, como dores de cabeça e cansaço, são indicadores de alterações de saúde mental com alta prevalência em estudantes da área da saúde (PACHECO, 2017).

De modo geral, os relatos evidenciam que o estresse não se manifesta de forma pontual, mas atravessa diferentes dimensões da vida dos formandos. P3 comentou: “Mesmo quando tento descansar, fico pensando em tudo o que ainda preciso entregar. Parece que minha cabeça não desliga.” P6 acrescentou: “Fico apreensiva com o que vai acontecer depois da formatura, é como se o futuro dependesse de tudo isso dar certo agora.” Essas falas mostram que as exigências acadêmicas, o cansaço acumulado e as incertezas sobre o futuro acabam interferindo diretamente no equilíbrio emocional e físico dos estudantes.

3.5 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

As estratégias de enfrentamento refletem a tentativa de restaurar o equilíbrio emocional e manter a saúde mental, ainda que muitas vezes de forma limitada pela falta de tempo. A busca por psicoterapia, lazer e o isolamento temporário das tarefas acadêmicas são exemplos de estratégias de *coping*² focadas na emoção, que visam o manejo dos sintomas em

² O termo *coping* refere-se às estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas pelos indivíduos para lidar com situações estressoras, buscando adaptação e equilíbrio emocional frente às demandas externas. Segundo Toffaneto (2022), essas estratégias podem minimizar os efeitos negativos do estresse acadêmico, atuando como recurso psicológico de enfrentamento.

vez de eliminar a fonte do estressor. A adoção dessas estratégias de enfrentamento demonstra a busca dos estudantes por recursos adaptativos e autoeficácia perante o estresse (TOFFANETO, 2022). Contudo, a persistência da sobrecarga sugere que as ações de *coping* individuais se mostram insuficientes para neutralizar a alta pressão do ambiente acadêmico, o que reforça a necessidade de suporte institucional e abordagens integradas (MURAKAMI *et al.*, 2019). Como resposta direta às elevadas exigências do período de conclusão, os acadêmicos desenvolveram e adotaram um repertório próprio de estratégias para lidar com o estresse. P8 mencionou: “Tento me envolver na minha parte pessoal, achando alguns momentos de distração e relaxamento.” P5 acrescentou: “Faço terapia e tento deixar um dia da semana sem fazer nada da faculdade.”

As estratégias de *coping* para saúde mental em períodos estressantes, enfatizam a importância do autocuidado e da regulação emocional como o autocuidado, sendo fundamental para a resiliência individual. Entre as práticas de autocuidado físico destaca-se a prática de atividades físicas regulares, promovendo a liberação da tensão e garantindo um sono adequado. No âmbito do autocuidado mental o investimento em hobbies e lazer é enfatizado como mecanismo de desligamento psicológico, o que permite o indivíduo se recuperar do esgotamento. Em complemento, a regulação emocional é apoiada por estratégias de suporte social e profissional.

A busca por suporte social envolve conversar com amigos, familiares, proporcionando a validação emocional e atuando como um amortecedor contra o estresse. Em situações de estresse persistente ou elevado a busca por apoio profissional se faz de grande importância e demonstra uma alta eficácia, psicoterapia ou atendimento psiquiátrico fornece ferramentas para o manejo das emoções negativas. A combinação dessas estratégias é vital para criar uma base estável para que as estratégias de *coping* focadas no problema possam ser aplicadas de forma eficaz (PORTAL DO IMPACTO, 2024).

Dentro do contexto universitário, algumas estratégias de enfrentamento têm sido relacionadas com boa adaptação ao Ensino superior e maior rendimento ou pior adaptação com menor rendimento. Thomas (2017) expõe que o uso de estratégia de enfrentamento focada na emoção, como evitação, negação ou autocrítica excessiva, tende a ter um impacto negativo sobre o coeficiente de rendimento. Por outro lado, estudantes que utilizam estratégia de enfrentamento focadas no problema, como planejamento, organização do tempo, busca de suporte social e resolução ativa das dificuldades, demonstram a maior satisfação acadêmica e um melhor desempenho (MARTINEZ, 2019). Essa tendência também foi observada entre alguns participantes desta pesquisa. P1 relatou: “Eu comecei a fazer listas semanais e a dividir

as tarefas por prioridade. Isso me ajudou a não acumular tanto e a sentir que estava dando conta.” P6 acrescentou: “Fazer terapia e conversar com colegas me ajuda a reorganizar as ideias e a não deixar o desespero tomar conta.”

Neste sentido Santos e Soares (2020) relatam que (a) assertividade e foco no problema impactam positivamente na formulação do problema; (b) assertividade, foco no problema, foco na emoção, suporte social e práticas religiosas/pensamento fantasioso influenciam positivamente na tomada de decisão; (c) assertividade, foco no problema e expressão de afeto positivo impactam positivamente na geração de alternativas e (d) autocontrole da assertividade e foco no problema afeta positivamente a verificação de soluções.

Vale reforçar que, apesar das estratégias de *coping* utilizadas, ainda é possível identificar sofrimento psíquico decorrente do estresse acadêmico nos participantes da pesquisa, conforme P6 afirma:

“Não tenho conseguido usar minhas estratégias nos últimos semestres desde que começou o projeto do TCC e afins, meu cérebro desliga e eu acabo acumulando muitas tarefas. O que eu faço é tentar usar o tempo livre enquanto estou entre o horário do estágio e aula para concluir esses projetos. Em casa meu cérebro desliga, não consigo pensar e me cobro muito por isso, fico brava comigo mesma”

3.6 SUGESTÕES DE MELHORIA

Os participantes da pesquisa indicaram ações que poderiam reduzir o impacto do estresse. As sugestões dos formandos demonstram que o problema é percebido como uma questão de ordem estrutural, e não individual. P3 sugeriu: “Seria importante ter um período específico só para o TCC e outro para os estágios, sem tudo acontecer ao mesmo tempo.” Já P5 comentou: “Os professores podiam diminuir um pouco as demandas nos últimos semestres, porque já temos muita coisa para lidar.”

Segundo os relatos dos participantes citados acima evidenciam a necessidade de mudanças estruturais e institucionais para tornar o ambiente acadêmico mais saudável, promovendo o bem-estar e o desempenho dos estudantes. P7 demonstra que acredita que seu desempenho poderia ser melhor no final da graduação, desde que ocorresse algumas mudanças em relação às demandas de atividades, dizendo então:

“Acredito que principalmente nos últimos semestres, todos sabem da vasta quantidade de atividades que temos para fazer e podiam deixar um pouco menos pesado para nós, principalmente em relação aos projetos e trabalhos. Acredito que já temos que nos dedicar em estágios, e ainda alguns professores insistem em passar mais demandas e trabalhos desnecessários [...]. Acho que diminuir essa quantidade de trabalhos no final do curso, seria bom para diminuir o estresse.” (P7)

A crítica à sobreposição de atividades e a sugestão de reestruturação do cronograma (P3) reforçam a necessidade de que as instituições de ensino implementem intervenções preventivas e reavaliem as demandas curriculares, uma medida defendida por autores que estudam o estresse em estudantes da saúde (SAMPAIO *et al.*, 2020).

Em suma, a análise dos relatos, conduzida pela metodologia de Bardin (2011), permitiu concluir que a principal interferência do estresse no desempenho acadêmico dos formandos de Psicologia é mediada pelo excesso de demandas acadêmicas e pela sobreposição de responsabilidades (TCC, estágios e trabalho). Tais estressores afetam diretamente a capacidade de foco, concentração e motivação dos estudantes, o que está alinhado com a literatura que relaciona o estresse à queda no rendimento cognitivo (ROAZZI *et al.*, 2010).

Os resultados desta análise confirmam o cumprimento dos objetivos específicos do estudo, considerando que o objetivo de caracterizar os principais fatores estressores que impactam os estudantes de cursos da área da saúde foi plenamente atingido, sendo o excesso de demandas acadêmicas e a falta de tempo (seção 3.2) citados como os principais gatilhos de estresse. Essa sobrecarga reflete a tensão física e psicológica de uma rotina que excede os recursos individuais (MURAKAMI *et al.*, 2019). O objetivo de relacionar a percepção de estresse com o desempenho acadêmico dos formandos de graduação na área da saúde foi estabelecido empiricamente (seção 3.3). A percepção de estresse se manifestou como queda na produtividade e aumento da procrastinação, confirmando que a pressão por resultados e a carga clínica intensificada nos períodos finais estão associadas à queda no desempenho (SILVEIRA *et al.*, 2024; SILVA, 2022). O propósito de verificar os efeitos do estresse na concentração, na motivação e no rendimento acadêmico dos estudantes foi cumprido por meio da descrição dos impactos na rotina (seção 3.3) e da manifestação de sintomas (seção 3.4). As falas dos participantes demonstram que o estresse reduz a capacidade de foco e engajamento, sendo compatível com a tese de que o estresse pode comprometer as funções de atenção e memória (ROAZZI *et al.*, 2010).

Os achados reforçam a validade do problema de pesquisa e a necessidade de que as instituições de ensino implementem ações de apoio psicológico e promovam a reestruturação curricular para atender às necessidades específicas dos concluintes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo identificar como o estresse interfere no desempenho acadêmico de formandos do curso de graduação em Psicologia. Por meio da pesquisa qualitativa e da Análise de Conteúdo das entrevistas, foi possível caracterizar os principais fatores estressores e seus impactos, retomando os objetivos propostos.

Os resultados demonstram que, nos semestres finais da graduação, o estresse se manifesta de forma intensa e multifatorial, pois está relacionado não apenas ao excesso de demandas acadêmicas e à sobreposição de responsabilidades (TCC, estágios e trabalho), mas também à insegurança em relação ao futuro profissional, à pressão por prazos curtos e à dificuldade de equilibrar vida pessoal e acadêmica.

Essa sobrecarga, aliada à insegurança quanto ao futuro profissional e aos prazos curtos, afeta diretamente o bem-estar dos estudantes, gerando sintomas físicos e emocionais, como ansiedade, esgotamento e dores de cabeça. Tais manifestações foram descritas pelos participantes na análise dos resultados (item 3.4), em falas que evidenciam o cansaço constante, a dificuldade de desconectar-se das tarefas e o medo em relação ao futuro. Esses relatos reforçam a complexidade e a abrangência do estresse vivenciado pelos formandos no período final da graduação.

Em termos de desempenho acadêmico, a pesquisa estabeleceu uma relação direta entre o estresse e a queda na produtividade, manifestada por dificuldade de concentração, desmotivação e procrastinação. Os relatos dos participantes, sustentam o referencial teórico adotado, sendo compatíveis com a literatura que relaciona o estresse à queda no rendimento cognitivo. O estudo também apontou que, embora os estudantes adotem estratégias de enfrentamento individuais - como psicoterapia e lazer -, as sugestões de melhoria apontam para uma necessidade de mudanças estruturais e institucionais, como a reestruturação da carga horária e maior amplitude na divulgação do Projeto Faça Terapia oferecido pela instituição.

A pesquisa qualitativa não pressupõe generalizações, pois considera a experiência subjetiva dos participantes. Assim, o objetivo geral foi atingido, uma vez que, desde o início, buscou-se compreender a percepção dos formandos sobre como o estresse interfere em seu desempenho acadêmico. Dessa forma, o estudo fornece uma resposta coerente e consistente ao problema proposto: o estresse interfere negativamente e de forma significativa, atuando como um redutor do engajamento e da produtividade acadêmica.

O alcance deste estudo consiste em dar voz aos formandos, permitindo que suas experiências pessoais e acadêmicas sejam reconhecidas como fonte legítima de conhecimento científico. Ao evidenciar o modo como o estresse interfere no desempenho dos estudantes,

esta pesquisa oferece subsídios importantes para que as Instituições de Ensino Superior (IES) repensem suas práticas pedagógicas, curriculares e de cuidado com a saúde mental.

Acredita-se que ouvir os próprios formandos é um passo fundamental para compreender os desafios enfrentados no período de conclusão da graduação, momento em que se intensificam as demandas e se aproximam as responsabilidades profissionais. Dessa forma, os resultados aqui apresentados reforçam a necessidade de ações institucionais que acolham as fragilidades emocionais dos estudantes e promovam o equilíbrio entre o desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico.

Com base nas reflexões emergentes deste estudo, são sugeridas algumas estratégias que as IES podem adotar para mitigar os efeitos do estresse e potencializar o desempenho dos formandos: Reestruturação Curricular: reavaliar a organização da carga horária e do cronograma do último ano da graduação, priorizando uma distribuição mais equilibrada entre as atividades obrigatórias. Sugere-se, por exemplo, a definição de períodos específicos para o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e para a realização dos estágios supervisionados, a fim de evitar a sobreposição de tarefas e reduzir a sobrecarga emocional; fortalecimento do suporte psicológico: ampliar divulgação do núcleo de apoio psicológico voltado à comunidade acadêmica, tendo como referência inicial o projeto Faça Terapia, buscando promover o bem-estar emocional dos estudantes por meio desse acesso facilitado à psicoterapia, que conecta alunos da instituição com egressos da mesma, com foco na escuta qualificada e no acolhimento contínuo dos estudantes. Essas ações podem envolver atendimentos individuais, oficinas de manejo do estresse, grupos de apoio e campanhas institucionais de promoção da saúde mental (MURAKAMI *et al.*, 2019).

Além dessas medidas, destaca-se a importância de que as instituições estimulem a criação de espaços de diálogo entre docentes e discentes, promovendo uma cultura acadêmica mais empática, colaborativa e humanizada. O reconhecimento das demandas emocionais dos formandos pode favorecer não apenas a redução dos níveis de estresse, mas também o fortalecimento da identidade profissional e o desenvolvimento de competências socioemocionais necessárias ao exercício da Psicologia.

Contudo, este trabalho apresenta limitações inerentes à sua abordagem metodológica. Por tratar-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, com uma amostra composta apenas por formandos de uma única instituição, os resultados não devem ser generalizados para outros contextos. Ainda assim, as análises realizadas oferecem um panorama relevante sobre a experiência subjetiva dos estudantes na fase final da graduação, contribuindo para reflexões sobre a saúde mental no ensino superior.

Diante dos resultados obtidos, sugere-se a continuidade das investigações por meio de estudos quantitativos e de caráter longitudinal, que possam mensurar a prevalência do estresse acadêmico em diferentes cursos e instituições, acompanhando sua evolução ao longo da formação universitária. Além disso, recomenda-se que futuras pesquisas analisem a efetividade das estratégias de enfrentamento adotadas pelos discentes e o impacto das intervenções institucionais voltadas à promoção do bem-estar psicológico e prevenção do estresse.

Em síntese, compreender o impacto do estresse na formação do psicólogo é também compreender o desafio de cuidar de quem aprende a cuidar, uma tarefa que exige sensibilidade, autoconhecimento e compromisso ético com o bem-estar humano.

REFERÊNCIAS

ALVES, T. C. T. F. Depressão e ansiedade em estudantes da área da saúde. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105>. Acesso em: 19 abr. 2025.

ALZAHM, A.M; MOLEN H.T.V.D; DE BOER B.J. Effect of year of study on stress levels in male undergraduate dental students. **Advances in Medical Education and Practice**, p. 217, out. 2013. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3805183/>. Acesso em: 09 nov. 2025.

AZEVEDO, M. J. de *et al.* Effects of physical activity and sociodemographic aspects on the mental health of the Brazilian population at different times of the COVID-19 pandemic. **SciELO Preprints**, 2025. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/11373>. Acesso em: 25 mar. 2025.

BANDURA, A. Social cognitive theory: an agentic perspective. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, p. 1-26, 2001. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.1>. Acesso em: 19 abr. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARLEM, J. G. T. **Relações interpessoais e saúde mental no ambiente universitário**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**: que trata de pesquisas e testes em seres humanos. Brasília, DF, 12 dez. 2012.

CATARUCCI, F. M. *et al.* Uma estratégia de redução do estresse entre estudantes médicos. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 44, n. 3, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200105>. Acesso em: 17 abr. 2025.

CAVALCANTI, I. T. N. *et al.* Desempenho acadêmico e o sistema de cotas no ensino superior: evidência empírica com dados da Universidade Federal da Bahia. **Avaliação (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 305-327, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/3Cx6Y5J3HnYV8w8BYDKs3gd/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2025.

CESTARI, V. R. F. *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 190-196, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 19 abr. 2025.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). **Resolução nº 218, de 6 de março de 1997**. Reconhece o psicólogo como profissional de saúde de nível superior. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 1997.

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, p. 1017-1026, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/FtmXMKDCW6kHpRfCrXpqMxn/>. Acesso em: 19 abr. 2025.

COSTA, E. S. *et al.* Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Revista UNINGÁ**, Maringá, v. 53, n. 1, p. 96-99, 2017. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/download/1406/1021>. Acesso em: 19 abr. 2025.

CUNHA, C. M. *et al.* Common mental disorders in medical students: prevalence and associated factors. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 47, n. 4, p. e117, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/zghdjzd3hcRfCZBrTb4B4xw/>. Acesso em: 25 mar. 2025.

DIAS, Sara. **Coping: estratégias de saúde mental para períodos estressantes**. Portal do Impacto. Disponível em: <https://www.portaldointacto.com/coping-estrategias-de-saude-mental-para-periodos-estressantes>. Acesso em: 09 nov. 2025.

FARO, A., & PEREIRA, M. E. Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 14(1), 78-100, 2013.

FIGUEIREDO-FERRAZ, H.; CARDONA, H.; GIL-MONTE, P. R. Desgaste psíquico e problemas de saúde em estudantes de psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 2, p. 349-353, 2009.

LIMA, S. O. *et al.* Prevalência da depressão nos acadêmicos da área de saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 39, p. 1-14, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.

MARTINEZ, I. M., MENEGHEL, I., & PEÑALVER, J. (2019). Does gender affect coping strategies leading to well-being and improved academic performance? **Revista de Psicodidáctica** (English Ed.), 24(2), 111–119.

MURAKAMI, K. *et al.* Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 98, n. 2, p. 108-113, 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>. Acesso em: 19 abr. 2025.

MURAKAMI, K. *et al.* Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 44, e258748, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2025.

NORO, L. R. A. *et al.* Condições sociais, escolarização e hábitos de estudo no desempenho acadêmico de concluintes da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/JTKk5bbvB9F6RwBLqYDgsWS/>. Acesso em: 19 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference**, New York, 19-22 June, 1946. Official Records of the World Health Organization, n. 2, p. 100, 1946.

PACHECO, J. P. *et al.* Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 39, p. 369-378, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/FsKx7VwgRVSvwS638BqhbmK/?Format=pdf&lang=en>. Acesso em: 25 mar. 2025.

PADOVANI, R. da C. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2015.

ROAZZI, A. *et al.* Avaliação das escalas de ansiedade, depressão e estresse (EADS): Um estudo universitário do Amazonas. In: CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 8., 2010, Lisboa. **Actas do 8º congresso nacional de psicologia da saúde: saúde, sexualidade e género**. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada, 2010. p. 137-143.

SAMPAIO, R. L. *et al.* A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. Suplemento 1, p. e0130, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200354>. Acesso em: 28 out. 2025.

SHAMSUDDIN, K. *et al.* Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 6, n. 4, p. 318-623, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>.

SILVA, L. M. C. **Estresse e desempenho acadêmico**: compreendendo o sofrimento psíquico de estudantes do ensino superior. 2022. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em

Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/54050/1/LIGIA_SILVA.pdf. Acesso em: 19 abr. 2025.

SILVA, R.; COSTA, L. A. Prevalência de transtornos mentais comuns entre universitários da área da saúde. **Encontro: Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 23, p. 102-112, 2012.

SILVEIRA, R. B. F. *et al.* Ansiedade e estresse como fatores que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes do curso de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 24, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/15597>. Acesso em: 19 abr. 2025.

TEIXEIRA, F. A. *et al.* Revisão sistemática acerca da produção científica na área da saúde sobre desempenho acadêmico de universitários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 24, n. 1, p. 189-199, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/6090>. Acesso em: 19 abr. 2025.

THOMAS, C. L., CASSADY, J. C., & HELLER, M. L. The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. **Learning and Individual Differences**, 55, 40–48, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.001>

TOFFANETO, A. I. **Sintomas de estresse e desempenho acadêmico entre graduandos em Odontologia**. 2022. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) - Universidade Estadual de Campinas, Piracicaba, 2022. Disponível em: <https://www.repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1265535>. Acesso em: 19 abr. 2025.

VALADAS, S. T.; ARAÚJO, A. M. D. de C.; ALMEIDA, L. S. Abordagens ao estudo e sucesso acadêmico no ensino superior. **Revista E-Psi: Revista Eletrônica de Psicologia, Educação e Saúde**, Coimbra, v. 4, n. 1, jun. 2014. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/30120>. Acesso em: 3 jun. 2025.

VIEIRA, L. N.; SCHERMANN, L. B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 35, n. 1, p. 46-57, 2015.