Psi Unisc
REVISTA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
AVALIAÇÃO QUADRIENAL 2021 - 2024
Qualis B1
ISSN: 2527-1288
Mestrado Profissional em Psicologia
EDUNISC
UNISC

*Como citar (APA): Abacar, M., Aliante, G., José, C. M., Carlos, F. Q., & Pastola, A. (2026). Sintomas de estresse em estudantes finalistas do curso de medicina clínica. *Psi Unisc*, 10, Artigo e19560. http://doi.org/10.17058/psiunisc.v10i.19560

Tipo de Artigo: Artigos de Pesquisa

Sintomas de estresse em estudantes finalistas do curso de medicina clínica[1]

Síntomas de estrés en estudiantes de medicina clínica de último año

Symptoms of stress in final year of clinical medicine students

Mussa Abacar
Universidade Rovuma (UniRovuma), Nampula - NPL/Moçambique
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7797-8101
E-mail: mabacar@unirovuma.ac.mz

Gildo Aliante
Universidade Save (UniSave), Massinga - IB/Moçambique
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6283-9544
E-mail: aliantegildo@unisave.ac.mz

Coutinho Maurício José
Universidade Rovuma (UniRovuma), Nampula - NPL/Moçambique
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2396-334X
E-mail: josenlepa@gmail.com

Florinda Quid Carlos
Universidade Rovuma (UniRovuma), Nampula - NPL/Moçambique.
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-7386-6219
E-mail: florindaquidcarloscarlosa@gmail.com

Arlindo Pastola
Centro de Saúde Academia Militar, Nampula - NPL/Moçambique
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2708-8765
E-mail: arlindopastola@gmail.com

[1] Os autores declaram que esta contribuição é original e inédita. Deste modo, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

Resumo

Introdução: O ingresso no ensino superior traz consigo grandes mudanças na vida pessoal, familiar, profissional e social do estudante, às vezes caracterizadas por momentos de crises emocionais e psicológicas, culminando com o desenvolvimento de manifestação de estresse e demais transtornos mentais. **Objetivo:** Avaliar a sintomatologia de estresse em estudantes finalistas do curso de medicina clínica de uma universidade pública da região norte de Moçambique. **Método:** Este estudo do tipo transversal, descritivo e quantitativo, embasado pelo modelo teórico quadrifásico de estresse de Lipp, foi desenvolvido por meio de questionário sociodemográfico e Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp para Adultos aplicado a 33 estudantes. Os dados foram analisados com auxílio de *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 20. **Resultados:** Identificou-se pouca frequência de sintomas de estresse, maior ocorrência de sintomas da fase de alerta e de natureza psicológica. **Conclusão:** Os estudantes pesquisados apresentaram uma sintomatologia de estresse e sua cronicidade pode evoluir para a síndrome de burnout e comprometer, sobremaneira, o desempenho acadêmico. O estudo serve de alerta a comunidade acadêmica sobre os desafios impostos na contemporaneidade, inerentes às práticas preventivas de gestão de estresse para a manutenção da saúde e do bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: estresse psicológico; medicina clínica; saúde mental; universidades.

Resumen

Introducción: El ingreso a la educación superior conlleva cambios significativos en la vida personal, familiar, profesional y social de los estudiantes, que en ocasiones se caracterizan por momentos de crisis emocionales y psicológicas que culminan en el desarrollo de estrés y otros trastornos mentales. **Objetivo**: Evaluar la sintomatología del estrés en estudiantes de medicina de último año de una universidad pública del norte de Mozambique. **Método**: Este estudio transversal, descriptivo y cuantitativo, basado en el modelo teórico de cuatro fases del estrés de Lipp, se desarrolló mediante un cuestionario sociodemográfico y el Inventario de Síntomas de Estrés de Lipp para Adultos, aplicado a 33 estudiantes. Los datos se analizaron con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, versión 20. **Resultados**: Se identificó una baja frecuencia de síntomas de estrés, con una mayor incidencia de síntomas en la fase de alarma y de naturaleza psicológica. **Conclusión**: Los estudiantes estudiados presentaron síntomas de estrés, y su cronicidad puede derivar en síndrome de burnout y comprometer significativamente el rendimiento académico. Este estudio sirve como advertencia a la comunidad académica sobre los desafíos que plantea la actualidad, inherentes a las prácticas preventivas de gestión del estrés para mantener la salud y el bienestar de los estudiantes.

Palabras-clave: estrés psicológico; medicina clínica; salud mental; universidades.

Abstract

Introduction: Entering higher education brings with it significant changes in the personal, family, professional, and social lives of students, sometimes characterized by moments of emotional and psychological crises, culminating in the development of stress and other mental disorders. **Objective**: To evaluate the symptomatology of stress in final-year medical students at a public university in northern Mozambique. **Method**: This cross-sectional, descriptive, and quantitative study, based on Lipp's four-phase theoretical model of stress, was developed using a sociodemographic questionnaire and the Lipp Stress Symptom Inventory for Adults applied to 33 students. Data was analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences, version 20. **Results**: Low frequency of stress symptoms was identified, with a higher occurrence of

symptoms in the alarm phase and of a psychological nature. **Conclusion**: The students studied presented stress symptoms, and their chronicity can evolve into burnout syndrome and significantly compromise academic performance. This study serves as a warning to the academic community about the challenges posed in contemporary times, inherent in preventive stress management practices for maintaining the health and well-being of students.

Keywords: stress; clinical medicine; mental health; universities.

Introdução

A universidade é uma instituição social de extrema importância para o desenvolvimento educacional, científico, tecnológico e cultural, assim como de vida dos estudantes, já que é capaz de promover a ampliação do rol de habilidades e competências profissionais e pessoais, além de melhorar a cognição destes (Ariño & Bardagi, 2018). Deste modo, o ingresso em uma Instituição do Ensino Superior (IES) é um período marcado por desafios e exigências, em que estudantes se deparam com mais responsabilidades e autonomia na realização de suas tarefas acadêmicas cotidianas (Casanova et al., 2021; Faria et al., 2021, 2023), além das mudanças próprias de nível de ensino, as incertezas naturais da escolha profissional, mudanças de residência e afastamento da família (Calais et al., Lipp, 2003; Wang & Liu, 2022).

Como se pode depreender, a transição para a universidade compreende um momento de grande mudança de vida do estudante, que pode ter implicações para sua saúde física e mental (Wang & Liu, 2022). Períodos de transição no desenvolvimento são considerados momentos de crise normativa. Crise normativa entendida como momentos de transformações no ciclo de vida do indivíduo, em que as diferenciações de um momento anterior e a emergência da nova condição ou situação provocam a perda de um equilíbrio já estabelecido e o restabelecimento de um novo equilíbrio, com base na condição que emerge (Minuchin, 1988). Nos períodos de transição humana, novas competências são requeridas para lidar com as mudanças e incertezas que se apresentam no novo curso de desenvolvimento.

A vivência universitária pode ser um período marcado por características únicas, sendo uma fase de transição e alterações em todos os aspectos da vida do estudante, podendo se configurar para alguns estudantes como um estressor e impactar diretamente na saúde mental deles (Ariño & Bardagi, 2018; Wang & Liu, 2022). Lameu et al. (2016) asseveram que por se tratar de um momento decisivo na vida do estudante, pode ser configurado como estressor, prejudicando a capacidade de adaptação e a sua qualidade de vida. Um estressor pode ser definido como qualquer evento, situação ou condição ambiental que é subjetivamente percebida como tendo um impacto negativo no indivíduo (Halberich, 2021).

Diversas pesquisas atinentes à saúde mental e ao bem-estar de estudantes do ensino superior denunciam que as IES vêm enfrentando diversos problemas como o sofrimento e adoecimento mental dos acadêmicos, que se caracteriza, por exemplo, pelo aumento do uso de psicofármacos, alta demanda de procura em atendimento psicológico fornecido pela instituição, abandono dos estudos, transtornos mentais graves, tentativa de suicídio e até suicídios (Demenech et al., 2021; Dessauvagie et al., 2023; Li et al., 2022; Oliveira et al., 2020; Oliveira & Verás, 2023; Rufato et al., 2022; Wang & Liu, 2022).

Outros fatores que podem contribuir para essa realidade são: deveres e cobranças adjacentes ao âmbito acadêmico (produtividade, resultados e avaliações), dificuldade de inserção no mercado de trabalho, de autorregularem sua aprendizagem e de adaptação acadêmica, altas cargas de estudo devido à quantidade de disciplinas, conciliar trabalho e atividades acadêmicas, problemas financeiros, falta de apoio familiar, desorganização de professores, mau relacionamento interpessoal com professores, dificuldades de acesso aos serviços de saúde mental da IES (Abacar et al., 2021; Ghizoni et al., 2024; Oliveira et al., 2019; Oliveira & Véras, 2023).

Além desses fatores, em Moçambique, Mandlate e Nivagara (2019), aludem que os estudantes do ensino público, na sua maioria, não frequentam os cursos da sua primeira preferência, por falta de vagas, contrariamente ao que acontece no ensino privado, o que teoricamente pode minar a motivação destes no decorrer dos seus estudos. Adicionalmente, a insuficiência e/ou ausência de programas de assistência integral dos estudantes nas instituições de ensino público (Aliante, 2023; Mechisso, 2017, Sunde, 2022) e a crise econômico-financeira que o país atravessa desde 2016, podem condicionar o agravamento do sofrimento mental da

população estudantil universitária. A vivência e exposição contínua a este conjunto de fatores pode causar prejuízos à saúde mental dos estudantes.

Um dos problemas de saúde mental que acomete os estudantes e que tem sido recorrentemente identificado é o estresse (Fragelli & Fragelli, 2021; Montinho et al., 2017; Oliveira et al., 2020; Viana et al., 2023). O estresse pode ser compreendido como o resultado de uma interpretação que provoca mecanismos regulatórios de caráter emocional, fisiológico e comportamental, eliciando um estado de resposta adaptativa (Faro, 2015). Na mesma senda, Lipp (2021) definiu o estresse como um estado de desequilíbrio do funcionamento psicobiológico do organismo que se manifesta em resposta a situações de perigo, desafiadoras ou nocivas do ambiente. Ou seja, um sentimento subjetivo de inadequação e incapacidade de lidar com a situação (Halberich, 2021).

Nogueira-Martins e Nogueira-Martins (2018), afirmam que os estresses vivenciados pelos estudantes decorrem tanto do ambiente acadêmico, político, institucional e social quanto de suas vulnerabilidades psicológicas. Partindo da noção de estresse, estes sugeriram três categorias: estresse relacionado ao processo de profissionalização (construção de carreira e identidade profissionais em um mercado muito competitivo associadas às complexidades da faixa de adulto); estresse situacional (pressões e exigência da formação, qualidade de ensino, provas, dificuldades nas relações com colegas e professores, meritocracia, competitividade e produtivismo acadêmico) e estresse pessoal (características individuais, traços de personalidade, história pessoal e familiar, transtornos mentais, situação econômica e social, dentre outros). Somam-se a esses estressores, o estresse estrutural/estruturante, relacionado à cultura capitalística neoliberal, ao colonialismo, ao capacitismo e às interseccionalidades de gênero, classe, raça, etnia, entre outras vulnerabilidades (Romanini et al., 2024).

O estresse é um processo que se desenvolve em fases. Diferentemente de Hans Selye, que propunha o modelo trifásico (alarme, resistência e exaustão), Lipp e Lipp (2019), apresentam um modelo teórico quadrifásico de ocorrência de estresse, a saber: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Cada uma dessas fases é constituída por um conjunto de sintomas físicos e psicológicos.

A fase de alerta inicia-se quando a pessoa se torna consciente da presença de um agente causador de estresse e consiste na resposta aos estímulos para os quais o organismo não está adaptado. Esta fase caracteriza-se por sinais como irritabilidade, ansiedade, insônia, esquecimento e impossibilidade para se concentrar (Lipp, 2016; Koteswari, 2006).

A fase de resistência ocorre quando o estressor continua presente por períodos muito prolongados ou quando se acumulam mais estressores. Manifesta-se através de sinais de fadiga, isolamento social, indiferença, letargia, aumento do consumo excessivo de álcool e de café (Lipp, 2016; Koteswari, 2006). Se o indivíduo consegue enfrentar o estressor e restabelecer a homeostase, volta à normalidade; mas caso contrário, passa para a fase de quase-exaustão.

A fase quase-exaustão se caracteriza por um enfraquecimento da pessoa, que não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao estressor. Nesta fase, a pessoa ainda consegue trabalhar ou estudar, apesar do desgaste. Mas não cria e nem tem ideias originais, caem drasticamente à criatividade e a produtividade. É uma fase caracterizada por muita ansiedade. As doenças que surgem na fase de resistência tendem a aumentar, porém ainda não são tão graves quanto na exaustão (Lipp, 2016). Precisa-se, então, de ajuda tanto médica para tratar o problema físico que já surgiu, como psicológica para aprender a lidar com a causa do estresse. Devido ao enfraquecimento do organismo, doenças que permaneciam latentes são desencadeadas. Caso o estressor permaneça presente e a pessoa não aprenda a lidar com ele, a última fase, a de exaustão, ocorrerá.

A fase de exaustão ou de esgotamento, última fase, constitui o estado patológico, em que a pessoa esgota as reservas de energia necessária levando à diminuição da resistência ao agente indutor de estresse, ao progressivo esgotamento físico e mental, à doença e, finalmente,

entra em colapso (Lipp, 2016; Koteswari, 2006). É uma fase marcada por tristeza crônica, depressão, fadiga física e mental crônica, dores de cabeça crônicas, problemas estomacais, isolamento e pensamentos auto-destrutivos (Lipp, 2016; Koteswari, 2006). Igualmente, Cardoso et al. (2019) elencaram os seguintes sintomas desta fase: insônia, diminuição do tempo de sono e repouso, quase inexistência da libido, desinteresse pelo trabalho/estudos, desgaste e cansaço intenso, inexistência de socialização, perda do senso de humor, apatia, desejo de morte, surgimento de doenças graves como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, infarto e até a morte.

Assim, Lipp e Lipp (2019) afirmam que a lista de sintomas, classificados em quatro fases de acordo com a gravidade, pode revelar-se um método útil para ajudar a diagnosticar o estresse desde o início até a fase mais avançada, permitindo não só aos indivíduos, mas também às organizações públicas e privadas, conduzirem medidas preventivas que possam reduzir o estresse e talvez a doença mental, no local de trabalho ou acadêmico. Portanto, o modelo quadrifásico é de extrema utilidade no diagnóstico e tratamento do estresse, pois permite identificar exatamente em que nível do processo de desenvolvimento do estresse a pessoa se encontra, a fim de possibilitar a implementação de medidas terapêuticas eficazes (Carpenter et al., 2023).

A prevalência de estresse em estudantes de diversas áreas de conhecimento tem sido preocupante, sobretudo os da medicina clínica (Conceição et al., 2019; Li et al., 2022; Lima et al., 2023; Ottero et al., 2022). Na verdade, embora se reconheça que o estresse pode afetar e se manifestar em estudantes de todas as áreas do saber, a literatura científica destaca que os da área de saúde (Li et al., 2022; Murakami et al., 2024), sobretudo os da medicina clínica são mais propensos (Araújo & Silva, 2024; Pacheco et al., 2017), pois além de lidarem com estressores de natureza acadêmica, são, igualmente, expostos aos estressores da clínica médica, tais como: morte, doentes em estado de saúde grave, violência hospitalar, sobrecarga, pressão, condições insuficientes ou inadequadas de trabalho (Lima et al., 2023; Monteiro et al., 2020; Ottero et al., 2022).

Em uma pesquisa realizada com 151 graduandos da área de saúde concluiu que 49,7% dos estudantes apresentaram sintomas de estresse, com a maioria de indivíduos cursando o 8º e 9º períodos. E os sintomas psicológicos foram mais presentes (50,7%) (Mota et al., 2016). Na mesma direção, noutra pesquisa que envolveu 761 estudantes da área de saúde, verificou-se que 47,1% reportaram sintomas de estresse. Igualmente, uma investigação que teve a participação de 391 estudantes universitários, concluiu que 192 (49,1%) da amostra apresentaram escores para nível de estresse acima da média de todos os estudantes envolvidos (Cardoso et al., 2019).

Na mesma direção, Alzahrani et al. (2020), observaram que 65,1% e 15,2% dos 289 estudantes de medicina clínica investigados revelaram níveis moderados e graves de estresse, respectivamente. Por sua vez, Preto et al. (2020) constataram que dos 209 universitários de enfermagem, 163 (78,0%) destes revelaram sintomas de estresse, com predominância para fase de resistência 120 (57,4%), seguida pela fase de quase exaustão 28 (13,4%), acompanhado por sintomas psicológicos 121 (57,9%).

Por sua vez, Gharti et al. (2023) concluíram que 52,2% dos 150 estudantes que responderam ao instrumento usado para avaliar estresse reportaram níveis altos. Por fim, na investigação de Murakami et al. (2024), participaram 162 estudantes dos cursos de graduação da área de saúde (e.g., Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional), e concluiu-se que a presença de estresse foi identificada em proporções entre 45% e 100% dos estudantes, conforme o curso e a etapa frequentada.

Neste contexto, a saúde mental dos estudantes constitui uma preocupação de âmbito internacional e da quantidade de publicações dessa área tem aumentado consideravelmente nos últimos anos (Nobre et al., 2023; Oliveira et al., 2020; Romanini et al., 2024). No entanto, a maior produtividade acadêmica ocorre nos países de alta renda que mantêm parcerias entre si

(Li et al., 2022; Nobre et al., 2023). É assim que Nobre et al. (2023), enfatizam a necessidade e a importância de mais países de média e baixa renda, como é caso de Moçambique ampliarem e investirem mais em pesquisas na área, bem como o estabelecimento das parcerias entre os países de alta renda e os de média e baixa renda para intercâmbio de experiências.

Destaca-se a importância dos estudos voltados à saúde mental dos estudantes quando são observadas as consequências de estresse nesse público-alvo. O estresse diminui a motivação para estudar, aumentando os riscos de evasão escolar, pode propiciar comportamentos violentos, depressão, impulsos suicidas e outros quadros prejudiciais à saúde mental do estudante e dos membros de seu convívio (Halberich, 2021).

Esta pesquisa incrementa a escassa literatura moçambicana sobre estresse no contexto acadêmico universitário, em especial em estudantes da área de medicina clínica, além de fundamentar futuras investigações da mesma natureza. O estudo fornece indicadores para a Estratégia de Saúde Escolar, Adolescente e Jovem 2019-2029 do Ministério da Educação e Cultura, bem como da Agenda de Investigação em Saúde Humana 2024 - 2028 do Ministério da Saúde que contemplam a saúde mental, como um dos temas do interesse nacional.

Adicionalmente, este trabalho encontra enquadramento na Estratégia Científica 2016 - 2025 do Instituto Nacional de Saúde que contempla o programa 2 - saúde mental, trauma e violência (Instituto Nacional de Saúde, 2016). Deste modo, pesquisas sobre alcoolismo, drogas, saúde mental, violência e trauma constituem atividades prescritas no programa. Esta investigação foi realizada com o objetivo de avaliar os sintomas de estresse em estudantes finalistas do curso de medicina clínica.

2. Metodologia

A metodologia de uma pesquisa explicita o trajeto percorrido em um estudo. Nesta pesquisa participou de uma amostra não probabilística por acessibilidade de 33 estudantes do curso de medicina clínica de uma Universidade pública, localizada em Nampula, no norte de Moçambique. No perfil sociodemográfico, os participantes com 21 e 41 anos eram majoritariamente (26=78,8%) do sexo masculino. Todos eles frequentavam o 6º ano, regime laboral.

Para o alcance do objetivo deste estudo optou-se em realizar uma pesquisa de tipo descritivo, quantitativo e transversal. Os participantes foram convidados a responder a um breve questionário de dados sociodemográficos, para fins da descrição da amostra, e Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp para Adultos (ISSL). O ISSL é um teste psicológico aprovado pelo Conselho Federal de Psicologia do Brasil e amplamente utilizado para avaliar a presença de sintomas de estresse, sua gravidade e a maior vulnerabilidade do respondente, se é psicológica ou física (Carpenter et al., 2023; Faiad et al., 2018; Lipp et al., 2017; Lipp & Lipp, 2019).

Composto por diferentes conjuntos de sintomas, o ISSL é um instrumento que permite avaliar tanto sintomas de estresse psicológicos como físicos, de acordo com o modelo quadrifásico de estresse (Lipp & Lipp, 2019), que inclui as fases de alerta, resistência, quaseexaustão e exaustão. O respondente é solicitado a indicar se teve ou não o sintoma nas últimas 24 horas, na última semana ou no último mês. Cada quadro se refere a uma das fases do estresse, sendo que os dois primeiros quadros contêm 15 itens e o último (fase de quase-exaustão e exaustão) 23 itens (Faiad et al., 2018; Lipp et al., 2017). A avaliação da presença de estresse é feita através de escores brutos. Neste contexto, escores acima de seis no quadro 1, de três no quadro 2 e de oito no quadro 3 são indicativos de diagnóstico positivo de estresse. Caso os escores obtidos estejam acima dos limites nos três quadros é identificado processo de agravamento do estresse (Faiad et al., 2018; Sadir et al., 2010).

Para definição da fase de estresse em que a pessoa se encontra, considera-se o quadro em que ela mais pontuou, em termos percentuais e não em termos da quantidade de sintomas sinalizados de natureza física ou psicológica (Faiad et al., 2018; Sadir et al., 2010). Além de o

ISSL para Adultos ser um instrumento amplamente usado para avaliação de estresse em diferentes contextos, a opção por este instrumento deveu-se as suas qualidades psicométricas determinadas por alfa de *Cronbach*, cujo valor foi de 0,91, demostrando que os itens refletem um alto valor para o conceito intencional, qual seja: medir o nível de estresse (Lipp et al., 2017).

Os dados foram coletados depois da autorização pela Direção de Ciências da Saúde da universidade investigada, cuja solicitação ocorreu por meio de uma carta credencial emitida pela Faculdade de Educação e Psicologia, da Universidade Rovuma, datada a 14 de julho de 2022. A carta submetida à direção em alusão foi respondida favoravelmente no dia 21 de julho do mesmo ano. E, depois disso, a penúltima autora, a qual coletou os dados, dirigiu-se ao hospital que os estudantes praticavam o estágio, onde inicialmente se apresentou aos supervisores do estágio e à direção do hospital. Nos contatos mantidos com os estudantes foram explicados, com brevidade, os objetivos, os procedimentos metodológicos e solicitados a participarem da pesquisa. Todos os participantes deram seu consentimento livre e aceitaram oralmente fazer parte da pesquisa, e não houve troca monetária ou de qualquer natureza para a sua participação.

Foram assegurados os direitos dos participantes plasmados em diversos documentos orientadores de pesquisas com seres humanos, como por exemplo a Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial, nomeadamente: aceitação, privacidade, anonimato, acesso à informação, confidencialidade das informações e consentimento e livre informado oral. O protocolo não teve aprovação de um comitê de ética em pesquisa, e sim autorização da direção da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Rovuma, pois a universidade a que se vincula foi criada em 2019 e até então não possui um comitê de ética em pesquisa.

Ademais, cabe informar que esta investigação foi desenvolvida antes de entrada em vigor da Lei de Investigação em Saúde Humana (Lei n.º 6/2023, 2023) e seu Regulamento (Decreto n.º 53/2024, 2024), que instituem a obrigatoriedade de aprovação dos protocolos aos comitês de ética em pesquisas da saúde humana em Moçambique. A análise descritiva de dados ocorreu com base no *software Statistical Package for the Social Sciences*, versão 20. Deste modo, foram determinadas as frequências absolutas e percentuais de cada item que compõe o ISSL e para caracterização do perfil dos participantes. Ao critério dos pesquisadores, foram considerados os sintomas mais frequentes aqueles sinalizados com pelo menos 20% dos participantes.

3. Resultados e discussão

Os resultados da análise de frequência absolutas e percentuais dos sintomas de estresse na amostra investigada constam na Tabela 1. Tomando em consideração a decisão tomada pelos autores de considerar sintomas mais sinalizados aqueles cuja frequência for igual ou superior a 20%, infere-se que na fase de alerta, os sintomas físicos mais sinalizados foram: insônia, boca seca, tensão muscular, mudança de apetite e nó no estômago. Quanto aos sintomas psicológicos desta fase, os mais indicados foram: vontade súbita de iniciar novos projetos e aumento súbito de motivação. Em síntese, nesta fase, cinco dos 12 sintomas físicos (41,7%) e dois psicológicos dos três (66,7%) foram os mais indicados.

Já fase na resistência, os sintomas físicos mais comuns foram: sensação de desgaste físico constante, cansaço constante e mudança no apetite. Pensar constantemente em um só assunto e sensibilidade emotiva excessiva foram os o que mais se destacaram nos sintomas psicológicos. Em termos percentuais, nesta fase houve maior registro de três dos 10 sintomas físicos (30%) e dois dos cinco sintomas psicológicos (40%) previstos no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp para Adultos (ISSL).

Por fim, a insônia é sintoma físico mais sinalizado no quadro 3, referente à fase de quase exaustão e de exaustão. E cansaço emocional constante excessivo, perda de senso de humor e pesadelos frequentes constam entre os sintomas psicológicos mais frequentes do quadro 3. Recorrendo o critério de frequência de sintomas em termos percentuais, os sintomas

psicológicos (n = 3; 27,3%) foram os mais apontados seguidos dos sintomas físicos (n = 1; 8,3%).

Tabela 1
Sintomatologia de estresse nos estudantes investigados

Sintomas	*fi*	%
Sintomas físicos (F1 – fase de alerta)		
Mãos e pés frios	3	9,0
Boca seca	14	42,4
Nó no estômago	10	30,3
Aumento de sudorese	1	3,0
Tensão muscular	11	33,3
Aperto mandibular/ranger de dentes	—	—
Diarreia passeira	5	15,1
Insônia	15	45,4
Taquicardia	—	—
Hiperventilação	—	—
Hipertensão arterial súbita e passageira	—	—
Mudança de apetite	11	33,3
Sintomas psicológicos (P1 – fase de alerta)		
Aumento súbito de motivação	8	24,2
Entusiasmo súbito	6	18,1
Vontade súbita de iniciar novos projetos	19	57,6
Sintomas físicos (F2 – fase de resistência)		
Problemas com memória	2	6,0
Mal-estar generalizado, sem causa específica	4	12,1
Formigamento nas extremidades	2	6,0
Sensação de desgaste físico constante	16	48,5
Mudança no apetite	13	39,4
Aparecimento de problemas dermatológicos	—	—
Hipertensão arterial	—	—
Cansaço constante	15	45,5
Gastrite, úlcera ou indisposição estomacal muito prolongada	5	15,1
Tontura ou sensação de estar flutuando	1	3,0
Sintomas psicológicos (P2 – fase de resistência)		
Sensibilidade emotiva excessiva	7	21,2
Dúvida quanto a si próprio	2	6,0
Pensar constantemente em um só assunto	11	33,3
Irritação excessiva	5	15,1
Diminuição da libido	6	18,2

Sintomas	*fi*	%
Sintomas físicos (F3 e 4 – fase de quase-exaustão e exaustão)		
Diarreia frequente	1	3,0
Dificuldades sexuais	3	9,0
Insônia	16	48,5
Náuseas	6	18,2
Tiques	2	6,0
Hipertensão arterial continuada	—	—
Problemas dermatológicos (de pele) prolongados	2	6,0
Mudança extrema de apetite	4	12,1
Tortura frequenta	3	9,0
Úlcera, colite ou outro problema digestivo	3	9,0
Enfarto	1	3,0
Sintomas psicológicos (P3 e 4 – fases de quase-exaustão e exaustão)		
Impossibilidade de trabalhar/estudar	1	3,0
Pesadelos frequentes	7	21,2
Sensação de incompetência em todas as áreas	1	3,0
Vontade de fugir tudo	3	6,0
Apatia, depressão ou raiva prolongada	1	3,0
Cansaço constante excessivo	14	42,4
Pensar e falar constantemente em um só assunto	5	15,2
Irritabilidade frequente sem causa aparente	3	6,0
Angústia, ansiedade, medo e diariamente	1	3,0
Hipersensibilidade emotiva	—	—
Perda de senso de humor	7	21,2

Nota. Tabela elaborada pelos autores (2025).

Com base no critério definido pelos autores ora enunciado, no geral observou-se maior prevalência de sintomas do quadro 1 - fase de alarme - (46,7% dos 15 sintomas previstos) seguindo o quadro 2 - fase de resistência - (33,3% dos 15 sintomas listados) e do quadro 3 – fase de quase-exaustão e de exaustão - (n = 4; 17,4%), com predomínio da sintomatologia de natureza psicológica. Embora a maioria dos participantes não revelou a ocorrência de sintomas de estresse, há que ter atenção aos sintomas psicológicos da fase de exaustão, última fase do modelo teórico de Lipp adotado nesta investigação, a qual constitui um estágio severo, pois pelos menos três (27, %) dos 11 sintomas registraram uma frequência acima de 20%.

De acordo com os critérios definidos no manual de ISSL devidamente descritos no método, em termos de globais, houve maior frequência dos sintomas de natureza psicológica, pois cinco (36,8%) dos 19 listados foram sinalizados com mais de 20% dos participantes. Por sua vez, nove (24,3%) dos 37 sintomas do ISSL tiveram uma frequência igual ou superior a 20%. Portanto, a fase de alerta apresentou maior registro de sintomas de estresse, com destaque os psicológicos.

Os achados alcançados neste estudo podem estar relacionados à capacidade cognitiva dos estudantes lidarem com os estressores relacionados ao contexto da sua formação, pois o estudo envolveu estudantes finalistas do curso de medicina clínica do 6º ano. Estar no 6º ano

pode propiciar maior estabilidade emocional e psicológica, considerando que os estudantes podem se valer de estratégias adequadas para o enfrentamento funcional das adversidades acadêmicas, bem como se sentirem mais próximos a inserção no mercado de trabalho e da sua prática clínica. É importante salientar que os profissionais de medicina clínica constituem o grupo de trabalhadores da área de saúde com prestígio social e salarial em Moçambique. Estes elementos podem ser fatores protetivos ao estresse e demais problemas de saúde mental dos estudantes no final da formação em medicina clínica no país.

Os resultados desta pesquisa corroboram com os de diversos estudos que recorreram o ISSL para avaliar estresse em estudantes da área de saúde, sobretudo os de medicina. Santos et al. (2017) recorrendo ao mesmo instrumento (ISSL) avaliaram estresse de 78 acadêmicos de medicina, tendo verificado que aproximadamente 59% da amostra apresentava sintomas de estresse da fase de alarme; revelando que houve baixa prevalência de fases avançadas de estresse.

Os baixos níveis de estresse em estudantes de medicina nas fases de quase-exaustão e exaustão justifica-se, possivelmente, pelo fato de o período compreendido entre o quarto e o oitavo semestre ser de maior estabilidade e adaptação dos acadêmicos em relação à presença de agentes estressores (Santos et al., 2017). Estudos que avaliam o estresse em estudantes dos primeiros ou últimos períodos do curso de medicina podem mais facilmente detectar maiores níveis da doença, pois trata-se de momentos de maior preocupação com a atuação acadêmica e profissional emergente ou mesmo de adaptação a novos sistemas de ensino e aprendizagem.

Pelo contrário, outras pesquisas desta natureza concluíram que os estudantes de medicina investigados se enquadravam na fase de resistência, apresentando essencialmente os sintomas de natureza psicológica. Por exemplo, o estudo de Querido et al. (2016) mostrou que parte dos 50 participantes apresentava estresse (52%), com predominância de sintomas psicológicos e na fase de resistência. De forma similar, Estrela et al. (2018), com uma amostra de 138 estudantes do curso de medicina, concluíram que 78,98% apresentavam, sendo 0,72% na fase de alerta; 61,59% na de resistência; 16,67% na de exaustão.

Kam et al. (2019) também avaliaram o estresse por via de ISSL em acadêmicos de medicina. Entre os 420 estudantes pesquisados, 65% (n = 273) apresentaram algum sintoma característico desse fenômeno. A maior parte dos 273 estudantes (53,57%) se encontrava na fase de resistência, ao passo que 1,42% apresentavam sintomas correspondentes à fase de alerta; 9,04% estavam na fase de quase exaustão; e 0,95% na fase de exaustão. E em Costa et al. (2020), concluiu-se que dos 279 estudantes de medicina investigados, 66,3% tinham estresse e a maioria estava na fase de resistência (58,4%), com predominância de sintomas psicológicos (42,3%).

Igualmente, investigações desenvolvidas com amostra similar (estudantes de enfermagem) apontam a presença de sintomatologia de estresse na maioria da população investigação, com predominância de sintomas da fase de resistência e de natureza psicológica (Costa et al., 2018; Preto et al., 2020). No estudo de Costa et al. (2018), a prevalência de estresse entre os estudantes de graduação em enfermagem foi de 73,3% dos 236 da amostra, sendo majoritariamente (65,7%) na fase de resistência do estresse e 42,0% com predomínio de sintomas psicológicos.

Considerando que a prevalência de estresse em estudantes está aumentando a nível internacional, faz-se necessário enfatizar que a identificação precoce das tendências de comportamentos do estudante frente às fontes de tensão do curso universitário assume um caráter importante diante dos possíveis riscos aos quais estão sujeitos os estudantes e que, na maioria das vezes, se estendem ao longo de sua vida profissional (Nogueira-Martins & Nogueira-Martins, 2018). Neste âmbito, ratifica-se a necessidade de desenvolvimento de mais pesquisas sobre o fenômeno investigado e demais transtornos mentais como ansiedade, depressão, *burnout*, assim como os determinantes sociais relacionados a estas perturbações

mentais, pois o conhecimento das suas causas é importante para identificar estudantes em risco e planejar ações que incentivem a busca por ajuda e o desenvolvimento de habilidades para gerenciamento emocional (Fragelli & Fragelli, 2021). Igualmente, é desejável buscar compreender as formas de *coping* que os estudantes recorrerem para lidar com as adversidades oriundas das demandas relacionadas à vida acadêmica.

Assim, os achados deste estudo alertam sobre a necessidade de atenção à saúde integral do estudante, em especial à saúde mental, não devendo ser apenas uma preocupação dos profissionais da área de saúde mental (e.g., psicólogos, psiquiatrias e terapeutas), também envolve gestores, docentes, pedagogos, assistentes sociais, devendo ser difundida e valorizada pelas Instituições de Ensino Superior (IES), abarcando o ambiente de aprendizagem como um todo (Nogueira-Martins & Nogueira-Martins, 2018). Enfim, socorrendo-se de Câmara et al. (2024), enfatiza-se que o incentivo da avaliação da saúde mental de acadêmicos de medicina é de grande valia, para que se possa identificar fatores desencadeantes de distúrbios da saúde mental, para se desenvolver estratégias de intervenção e, consequentemente, promover uma melhor qualidade de vida dos estudantes, favorecendo a formação de profissionais médicos de excelência preparados para contribuir com a saúde pública.

Portanto, tendo em conta que gerar este tipo de discussão é de fundamental importância e pode contribuir com o desenvolvimento de práticas que amenizem o sofrimento no contexto do ensino superior público (Mota et al., 2023), os resultados deste estudo podem contribuir na mesma direção. Por fim, cabe lembrar que esta investigação é de caráter transversal, buscou apenas avaliar a sintomatologia de estresse e foi desenvolvida com amostra de estudantes finalistas, possivelmente com repertório de manejo de estresse acadêmico.

Diante disso, estudos futuros podem se ocupar em explorar não apenas a sintomatologia de estresse, mas também de depressão, ansiedade, transtornos mentais, determinantes sociais de saúde, estratégias de *coping,* envolvendo estudantes de várias IES em Moçambique, bem como propor ações de intervenção e promoção de saúde mental no contexto acadêmico. Os achados dessas pesquisas podem auxiliar no desenho e implementação de políticas de atenção à saúde mental do estudante universitário, com vista a melhorar a qualidade de vida e garantir a eficiência e eficácia da aprendizagem acadêmica.

4. Considerações Finais

O objetivo desta investigação foi avaliar os sintomas de estresse em estudantes finalistas do curso de medicina clínica de uma Universidade pública em Nampula, Moçambique. Com base nesse objetivo, observou-se pouca prevalência de sintomas de estresse, maior ocorrência de sintomas da fase de alerta e de natureza psicológica.

Cabe destacar, também, que os estudantes pesquisados vivenciam certas situações de estresse, pois evidenciam sinais do fenômeno, indicando a necessidade de atenção quanto à saúde mental estudantil. A promoção da saúde mental no ambiente universitário pode ser alcançada por meio de ações de conscientização e treinamento em matéria de estresse, mudanças organizacionais, bem como incentivar a busca por ajuda profissional quando necessário.

Referências

Abacar, M., Aliante, G., & António, J. F. (2021). *Stress* e estratégias de *coping* em estudantes universitários. *Aletheia*, *54*(2), 133-144. http://dx.doi.org/doi10.29327/226091.54.2-13

Alzahrani, A., Hakami, A., AlHadi, A., Batais, M. A., Alrasheed A. A., & Almigbal, T. H. (2020). The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. *PLoS One, 15*(4), e0231088, 1-11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231088

Araújo, J. P. G., & Silva, R. C. S. (2024). A relação entre o esgotamento emocional com os possíveis transtornos psiquiátricos: ansiedade, depressão e burnout em estudantes de medicina. *Research, Society and Development*, *13*(3), e12213345379, 1-8, 2024. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i3.45379

Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, *12*(3), 44-52. https://doi.org/10.24879/2018001200300544

Câmara, G. R., Ribeiro, L. X. G., Souza, R. G., & Barroso, W. A. (2024). Efeitos do estresse crônico na saúde mental dos acadêmicos de medicina. *Revista Eletrônica Acervo de Saúde*, *24*(4), 1-8. https://doi.org/10.25248/REAS.e15416.2024

Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *16*(2), 257-263. https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000200005

Camargo, V. C. V., Calais, S. L., & Sartori, M. M. P. (2015). Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. *Estudos de Psicologia*, *32*(4), 595-604. http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000400003

Cardoso, J. V., Gomes, C. F. M., Pereira, R. J., & Silva, D. A. (2019). Estresse em estudantes universitários: Uma abordagem epidemiológica. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, *13*, e241547. https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547

Carpenter, Y., Salustiano, P., Cruz, R. M., & Anunciação, L. (2023). Análise estatística e psicométrica da equivalência entre a aplicação tradicional e computadorizada do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL-R) em pessoas com diferentes perfis sociodemográficos e ocupacionais. *Trabalho (En)Cena*, e023023, 1-14. https://doi.org/10.20873/25261487e023023

Conceição, L. S., Batista, C. B., Dâmaso, J. G. B., Pereira, B. S., Carniele, R. C., & Pereira, G. S. (2019). Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: Uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação*, *24*(3), 785-802. https://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300012

Costa, C. R. B., Maynart, W. H. C., Oliveira, L. B., Albuquerque, M. C. S., & Correia, D. S. (2018). Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: Associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Saúde e Pesquisa*, *11*(3), 475-482. https://doi.org/10.17765/1983-1870.2018v11n3p475-482

Costa, D. S., Medeiros, N. S. B., Cordeiro, R. A., Frutuoso, E. S., Lopes, J. M., & Moreira, S. N. T. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e estresse de estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *44*(1), e040, 1-10. https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069

Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial 1/6 (versão de outubro de 2024). Recuperado de https://www.ihmt.unl.pt/wp-content/uploads/2024/10/Declaracao-deHelsinquia-2024.PT_.pdf

Decreto n.º 53/2024, *de 18 de julho de 2024*. Aprova o Regulamento da Lei de Investigação em Saúde Humana. Boletim da República, I série, n. 139.

Demenech, L. M., Oliveira, A.T., Neiva-Silva, L., & Dumith, S. C. (2021). Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *282*.147-159. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.108

Dessauvagie, A. S., Dang, H., Nguyen, T. A, T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in Southeastern Asia: A systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, *34*(2-3) 172-181. http://dx.doi.org/10.1177/10105395211055545

Estrela, Y. C. A., Rezende, A. C. C., Guedes, A. F., Pereira, C. O., & Sousa, M. N. A. (2018). Estresse e correlatos com características de saúde e sociodemográficas de estudantes de medicina. *Revista CES Medicina*, *32*(3), 215-225. http://dx.doi.org/10.21615/cesmedicina.32.3.3

Faiad, C., Sousa, V., Matsunaga, L. H., Rodrigues, C. M. L., & Rosa, H. R. (2018). Propriedades psicométricas do ISSL no contexto da Segurança Pública. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, *9* (supl.3), 54-72. https://doi.org/10.5433/22366407.2018v9n3suplp54

Faria, A. A. G. B. T., Pereira-Neto, L. L., & Almeida, L. S. (2021). Efeitos da aprendizagem remota em estudantes do ensino superior. *Educação em Debate*, 86, 136-150. https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/65616

Faria, A. A. G. B. T., Pereira-Neto, L. L., & Almeida, L. S. (2023). Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes de ensino superior em tempos de pandemia. *Educação UFSM*, *48*, 1-24, 2023. https://doi.org/10.5902/1984644469514

Faro, A. (2015). Estresse e distresse: Estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). *Temas em Psicologia*, *23*(2), 341-354. https://doi.org/10.9788/TP2015.2-08

Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma *rapid review* de estudos longitudinais. *Revista de Docência do Ensino Superior*, *11*, e029593, 1-21. https://doi.org/10.35699/22375864.2021.29593

Gharti, K., Gurung, G., Thapa, N., & Karki, S. (2023). Stress and coping among nursing students. *Journal of Nursing and Health Sciences Nepal*, *2*(1), 44-52. https://doi.org/10.3126/jnhsn.v2i1.66460

Ghizoni, L. D., Silva, J. V., & Santos, M. J. G. (2024). Atividade acadêmica enquanto trabalho: Vivências de "prazer-sofrimento" em universitários. *Trabalho (En)Cena*, *9*, e024004, 1-23. https://doi.org/10.20873/2526-1487e024004

Halberich, U. (2021). Stress-related physical and mental disorders: A new paradigm. *BJPsych Advances*, *27*(3), 145-152. https://doi.org/10.1192/bja.2021.1

Instituto Nacional de Saúde (2016). *Estratégia científica 2016 - 2025*. INS. Recuperado de https://ins.gov.mz/wp-content/uploads/2020/09/Estrategia-Cientifica.v1.22.06.1.pdf

Kam, S. X. L., Toledo, A. L. S., Pacheco, C. C., Souza, G. F. B., Santana, V. L, M., BonfáAraujo, B., & Custódio, C. R. S. N. (2019). Estresse em estudantes ao longo da graduação

médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *43*(1), e040, 246-253. https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192

Koteswari, V. B. (2006). Beat stress with positive attitude. *Global Organization Development Summit* (GODS), 18-21.

Lameu, J. do N., Salazar, T. L., & Souza, W. F. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicologia da Educação*, *42*, 13-22. https://doi.org/10.5935/2175-3520.20150021

*Lei n.º 6/2023, de 8 de junho de 2023***.** Lei de investigação de saúde humana. Boletim da República, Série I, n. 110, 2023, 1135-1139.

Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and metaanalysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *63*(11), 1222-1230. https://doi.org/10.1111/jcpp.13606

Lima, J. L. F., Rabelo, P. W. L., & Machado, Y. C. (2023). Saúde mental dos estudantes de medicina: Características individuais, socioeconômicas e contextuais. *Pensar Acadêmico*, *21*(2), 1401-1410. https://doi.org/10.21576/pensaracadmico.2023v21i2.3765

Lipp, M. E. N. (2016). O stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In D. C. Fava (Org.). *A prática da psicologia na escola* (pp.351-372). Artesâ.

Lipp, M. E. N. (2017). O treino de controle do estresse em grupo: Um modelo da TCC. In C.

B. Neufeld & B. Rangé (Org.), *Terapia cognitivo-comportamental em grupos: Das evidências à prática* (pp.301-318). Artmed.

Lipp, M. E. N. (2021). *ISSL-R- Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp-revisado – Manual técnico*. Nila Press.

Lipp, M. E. N., Costa, K. R. S., & Nunes, V. O. (2017). Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, *17*(1), 46-53. https://doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490

Lipp, M. E. N., & Lipp, L. M. N. (2019). Proposal for a four-phase stress model. *Psychology*, 10, 1435-1443. https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011094

Mandlate, E., & Nivagara, D. (2019). Políticas de acesso ao ensino superior em Moçambique: Progressos e desafios da sua implementação. *Revista EDUCAmazônia – Educação Sociedade e Meio Ambiente, Humaitá*, *LAPESAM/GISREA/UFAM/CNPq/EDUA*, *22*(1), 7- 34. Recuperado de https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/educamazonia/article/view/5752

Monteiro, D. T., Mendes, J. M. R., & Beck, C. L. C. (2020). Perspectivas dos profissionais da saúde sobre o cuidado a pacientes em processo de finitude. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *40*, e191910, 1-15 https://doi.org/10.1590/1982-37030e03191910

Mota, A. A. S., Pimentel, S. M., & Mota, M. R. S. (2023). Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. *Educação e Pesquisa*, *49*, e254990. https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349254990

Mota, N. I. F., Alves, E. R. P., Leite, G. O., Sousa, B. S. M. C., Ferreira, M. O., & Dias, M. D. (2016). Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Droga*, *12*(3),163-70. https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v12i3p163-170

Moutinho, I. L. D., Maddalena, N. C. P., Roland, R. K., Lucchetti, A. L. G., Tibiriçá, S. H. C., Ezequiel, O. S., & Lucchetti, G. (2017). Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, *63*(1), 21-28. https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21

Minuchin, P. (1988). *Relationships within the family: A systems perspective on development*. Em R. Hinde & J. Stevenson-Hinde (Orgs.), *Relationships within families: Mutual influences* (pp. 8-25). Claren don Press/University Press.

Murakami, K., Troncon, L. E. A., Santos, J. L. F., & Panúncio-Panto, M. P. (2024). Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *44*, e258748, 1-16. https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748

Nobre, L. S., Silva, A. R., Júnior, L. B. C., Serra, M. A. A. O., Gherardi-Donato, E. C, S., & Fernandes, M. N. F. (2023). A saúde mental entre estudantes universitários: Uma revisão bibliométrica. *Revista Observatório de La Economia Latino-americana*, *21*(5), 2601-2619. https://doi.org/10.55905/oelv21n5-014

Nogueira-Martins, L. A., & Nogueira-Martins, M. C. F. (2018). Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, *7*(3), 334-337. https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086

Oliveira, A. S., Macedo, E. B., & Sousa, I. L. (2020). Sofrimento psíquico entre os discentes do ensino superior. *Trabalho En(Cena)*, *5*(1), 213-226. https://doi.org/10.20873/25261487V5N1P213

Oliveira, R. A., & Véras, R. M. (2023). Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: Fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. *APRENDER – Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, 30, 137-158. https://doi.org/10.22481/aprender.i30.13759

Oliveira, S. C. F. S., Queiroz, R. G., Costa, M. J. F., Vieira, B. R., Medeiros, L. A. D. M., & Guenes, G. M. T. (2019). Prevalência de estresse em graduandos de odontologia de uma Universidade Pública Federal. *Odontologia Clínico-Científica*, *18*(4), 291-294.

Ottero, C. L. S., Iost, A. R. J., & Gonçalves, S. J. C. (2022). A saúde mental dos estudantes de medicina: Uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, *15*(3), 1-7. https://doi.org/10.25248/REAS.e9751.2022

Pacheco, J. P., Giacomin, H. T., Tam, W. W., Ribeiro, T. B., Arab, C., Bezarra, I. M., & Pinasco, G. C. (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: A systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, *39*(4), 369-378. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223

Preto, V. A., Souza, A. L. T., Sousa, B. O. P., Fernandes, J. M., Pereira, S. S., & Cardoso, L. (2020). Preditores de estresse recente em universitários de enfermagem. *Research, Society and Development*, *9*(3), e37932371,1-15. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2371

Querido, I. A., Naghettini, A. V., Orsini, M. R. C. A., Bartholomeu, D., & José Maria Montiel, J. M. (2016). Fatores associados ao estresse no internato médico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *40*(4), 565-573. http://dx.doi.org/10.1590/198152712015v40n4e00072015

Romanini, M., Ferigato, S. H., & Teixeira, R. R. (2024). Saúde mental na universidade: Problematizando o presente, imaginando futuros. In M. Romanini (Org.), *Psicologia,*

educação e saúde mental: Problematizações sobre/com a universidade (pp.138-151). ABRAPSO.

Rufato, F. D., Rossetto, E., & Wilkon, N. W. V. (2022). Psychic illness in young university students. *Revista Tempos e Espaços em Educação, 15*(34), e16903, 1-17. http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v15i34.16903

Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia*, *20*(45), 73-81. https://doi.org/10.1590/S0103863X2010000100010

Santos, F. S., Maia, C. R. C., Faedo, F. C., Gomes, G. P. C., Nunes, M. E., & Oliveira, M. V. M. (2017). Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *41*(2), 194-200. http://dx.doi.org/10.1590/198152712015v41n2RB20150047

Soares, V. M., Lima, B. M. C., & Santos, L. C. O. (2024). Sofrimento psicológico: Um estudo com jovens estudantes de Odontologia. *Research, Society and Development*, *13*(5), e4513545788, 1-10. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i5.45788

Viana, M. A. O., Forte, F. D. S., Cavalcanti, S. D. L. B., & Massoni, A. C. L. T. (2023). Estresse, ansiedade e depressão em estudantes de graduação em Odontologia. *Revista da Associação*

Brasileira de Ensino Odontológico, *23*(1), 1813, 1-12. http://dx.doi.org/10.30979/revabeno.v23i1.1813

Wang, X., & Liu, Q. (2022). Prevalence of anxiety symptoms among Chinese university students amid the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, *8*, e10117, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.heliyon. 2022.e10117

Informações complementares

Recebido em: 26/06/2024

Aceito em: 24/02/2026

Publicado em: 24/03/2026

Editoras responsáveis: Dra. Cristiane Davina Redin Freitas, Dra. Leticia Lorenzoni Lasta e Dra. Silvia Virginia Coutinho Areosa.

Autor correspondente: Gildo Aliante

Email: aliantegildo@unisave.ac.mz

Conflito de interesses: Os autores declaram que não há conflitos de interesse.

Financiamento: Não houve financiamento.

Contribuição dos autores: Mussa Abacar: Conceitualização, Metodologia, Supervisão, Redação do manuscrito original e Redação - revisão e edição. Gildo Aliante: Análise de dados, Metodologia, Redação do manuscrito original e Redação - revisão e edição. Coutinho Maurício José: Análise de dados, Metodologia, Redação do manuscrito original e Redação - revisão e edição. Florinda Quid Carlos: Conceitualização, Pesquisa, Redação do manuscrito original. Arlindo Pastola: Análise de dados, Redação do manuscrito original e Redação - revisão e edição.

Dados dos autores:

- *Mussa Abacar.* Diretor do Centro de Pesquisa em Psicologia Aplicada, Professor da Faculdade de Educação e Psicologia e Coordenador do Núcleo de Estudos em Saúde e Trabalho. Doutor em Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco, mestre em Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho pela Universidade do Porto, graduado em Psicologia e Pedagogia pela Universidade Pedagógica.

- *Gildo Aliante.* Professor (Assistente Estagiário) do Departamento de Educação e Psicologia e Responsável pelo Núcleo de Apoio Psicossocial de Estudantes, integrante do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Trabalho do Instituto de Psicologia/UFRGS, e do Núcleo de Estudos em Saúde e Trabalho do Laboratório de Pesquisa em Psicologia da Universidade Rovuma. Doutor e mestre em Psicologia Social e Institucional, graduado em Planificação, Administração e Gestão da Educação pela Universidade Pedagógica, Moçambique.

- *Coutinho Maurício José.* Membro do Núcleo de Estudos em Saúde e Trabalho. Graduado em Psicologia Social e das Organizações com habilitações em Comportamento Organizacional.

- *Florinda Quid Carlos.* Graduada em Psicologia Educacional com Habilitação em Intervenção em Desenvolvimento Humano e Aprendizagem.

- *Arlindo Pastola.* Graduado em Psicologia Educacional com habilitações em Intervenção em Desenvolvimento Humano e Aprendizagem. Técnico de Enfermagem Geral.