

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ATENÇÃO À SAÚDE
DOUTORADO EM ATENÇÃO À SAÚDE

**MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE: ESTUDO
LONGITUDINAL COM MESTRANDOS BRASILEIROS DA ÁREA DE
ENFERMAGEM**

UBERABA- MG

2024

LUCAS CARVALHO SANTANA

**MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE: ESTUDO
LONGITUDINAL COM MESTRANDOS BRASILEIROS DA ÁREA DE
ENFERMAGEM**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Atenção à Saúde, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Atenção à Saúde.

Linha de pesquisa: O trabalho na saúde e na enfermagem

Eixo temático: Organização e avaliação dos serviços de saúde

Orientadora: Profa. Dra. Lúcia Aparecida Ferreira

UBERABA- MG

2024

**Catálogo na fonte: Biblioteca da Universidade Federal do
Triângulo Mineiro**

S223m	<p>Santana, Lucas Carvalho</p> <p>Mecanismos de enfrentamento ao estresse: estudo longitudinal com mestrandos brasileiros da área de enfermagem / Lucas Carvalho Santana. -- 2024.</p> <p>97 f. : il., fig., tab.</p> <p>Tese (Doutorado em Atenção à Saúde) -- Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2024</p> <p>Orientadora: Profa. Dra. Lúcia Aparecida Ferreira</p> <p>1. Estresse psicológico. 2. Adaptação psicológica. 3. Educação de pós-graduação em enfermagem. 4. Enfermagem. I. Ferreira, Lúcia Aparecida. II. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.</p> <p>CDU 159.944.4</p>
-------	---

LUCAS CARVALHO SANTANA

**MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE: ESTUDO
LONGITUDINAL COM MESTRANDOS BRASILEIROS DA ÁREA DE
ENFERMAGEM**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Atenção à Saúde, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Atenção à Saúde.

Uberaba, 05 de fevereiro de 2024.

Banca Examinadora:

Prof.^a. Dr.^a. Lúcia Aparecida Ferreira – Orientadora
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Prof. Dr.^a. Fernanda Bonato Zuffi
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Dr.^a. Marli Aparecida Reis Coimbra
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Prof. Dr.^a. Marciana Fernandes Moll
Universidade de Campinas

Dr.^a. Aline Conceição Silva
Universidade de São Paulo

Dedico ao meu primogênito Davi, que
chegará em breve para alegrar e
completar a nossa família.

AGRADECIMENTOS

A **Deus**, por sempre iluminar e guiar os meus passos, impedindo que eu desanimasse diante dos obstáculos vivenciados.

À minha esposa, **Lenniara**, por estar sempre ao meu lado. Contar com seu apoio foi imprescindível para tornar essa caminhada mais leve e transformadora. Obrigado por toda dedicação à nossa família.

Aos meus pais, **Marluce e Célio**, por sempre me incentivarem a crescer profissionalmente e a buscar meus objetivos.

Ao **Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde**, pela formação e oportunidade de crescimento profissional e intelectual.

À minha orientadora, **Professora Lúcia**, por acreditar desde o início em minha capacidade enquanto pesquisador. Seu apoio e confiança foram fundamentais para o alcance dessa meta.

Às **doutoras** membros da banca de qualificação, pelas críticas e sugestões. As contribuições foram essenciais para o desenvolvimento da pesquisa.

Às **doutoras** membros da banca de defesa de dissertação, pela disponibilidade em participar deste momento.

Aos **mestrandos em enfermagem** brasileiros por aceitarem participar da pesquisa. Sem vocês, a realização do estudo não teria sido possível.

RESUMO

Os estudantes de pós-graduação, nível *stricto sensu*, de uma forma geral, estão expostos a numerosos agentes estressores inerentes às atividades desenvolvidas; dentre eles destaca-se a sobrecarga de atividades curriculares, o que leva à falta de tempo, tanto para as atividades profissionais e educacionais como para a vida pessoal. A presença dos diversos estressores pode ter efeitos importantes no desempenho acadêmico do aluno, em sua capacidade de progredir e na decisão de permanecer na universidade. O indivíduo utiliza diversas estratégias ou mecanismos de enfrentamento com o objetivo de minimizar a pressão física, emocional e psicológica relacionada a acontecimentos desencadeantes de estresse, resultando no ajustamento psicossocial do indivíduo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio mental. Nesse contexto, os mecanismos de enfrentamento possuem duas funções principais: alterar as relações indivíduo-ambiente controlando a situação geradora de estresse ou modular a resposta emocional frente à situação-problema. O objetivo geral desta tese foi avaliar os mecanismos de enfrentamento utilizados à ocorrência de estresse por mestrandos brasileiros da área de enfermagem, durante o período de formação. Para isto, foi realizado um estudo de métodos mistos, em que se utilizou a estratégia aninhada concomitante. Neste caso, a coleta de dados quantitativos e qualitativos ocorreram de modo concomitante. E, foi empregado um desenho de estudo longitudinal, prospectivo, de natureza descritiva e exploratória, em que o método quantitativo foi predominante, orientando o de processo de pesquisa. A pesquisa foi realizada de forma virtual no território nacional brasileiro com 51 mestrandos em enfermagem. Para efetivação da pesquisa, foram utilizados quatro instrumentos de coleta de dados, transcritos para um formulário eletrônico do Google (Google forms): Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional; Questionamento sobre situações causadoras de estresse; Escala de Estresse Percebido – PSS 10; e Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus. A análise exploratória e inferencial foi realizada com auxílio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS (versão 21). Para verificar a normalidade da distribuição da amostra, foi utilizado o Teste de Shapiro-Wilk, cujo resultado revelou uma distribuição não normal. De acordo com o objetivo específico a ser alcançado, utilizou-se estatísticas descritivas, medidas de tendência central, de variabilidade, teste qui-quadrado de Pearson, testes não-paramétricos (correlação de Spearman e teste de McNemar), análises não ajustadas (associação pelo risco relativo - RR) e análise de conteúdo. Os mestrandos participantes do estudo, nos dois momentos de avaliação, foram em sua maioria do sexo feminino, com idade variando de 22 a 56 anos, pardos, casados ou em união estável e não

possuíam filhos. Os mestrandos relataram sentir-se estressados, nos dois momentos do estudo. Foi identificado um aumento na média do escore da PSS-10, no momento final em relação ao momento inicial do estudo. As situações causadoras de estresse relatadas pelos mestrandos foram categorizadas em cinco grupos: “Sobrecarga de atividades”; “Relacionadas ao projeto de pesquisa”; “Relacionadas ao orientador”; “Relacionadas ao programa de pós-graduação”; e “Relacionadas ao mestrando”. Os principais mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos mestrandos, os dois momentos de avaliação, foram estratégias pertencentes aos fatores “Aceitação da responsabilidade” e “Resolução de problemas”. Diante disso, os resultados obtidos neste estudo apontam para a necessidade de um olhar mais atento aos pós-graduandos, por parte das instituições de ensino e dos próprios discentes, haja vista que é uma população que enfrenta inúmeros desafios e situações estressoras. Salienta-se a necessidade de implementação de políticas institucionais visando a redução desses estressores e a melhoria do bem-estar no meio acadêmico.

Palavras-chave: estresse psicológico; adaptação psicológica; educação de pós-graduação em enfermagem; enfermagem.

ABSTRACT

Postgraduate students, *stricto sensu* level, in general, are exposed to numerous stressors inherent to the activities carried out; Among them, the overload of curricular activities stands out, which leads to a lack of time, both for professional and educational activities and for personal life. The presence of various stressors can have important effects on a student's academic performance, their ability to progress and their decision to remain at university. The individual uses various strategies or coping mechanisms with the aim of minimizing the physical, emotional and psychological pressure related to stress-triggering events, resulting in the individual's psychosocial adjustment and, consequently, improving the quality of life and mental balance. In this context, coping mechanisms have two main functions: altering individual-environment relationships by controlling the situation that generates stress or modulating the emotional response to the problem situation. The general objective of this thesis was to evaluate the coping mechanisms used in the event of stress by Brazilian master's students in the nursing field during the training period. For this, a mixed methods study was carried out, in which the concomitant nested strategy was used. In this case, the collection of quantitative and qualitative data occurred concomitantly. And, a longitudinal, prospective study design was used, of a descriptive and exploratory nature, in which the quantitative method was predominant, guiding the research process. The research was carried out virtually in the Brazilian national territory with 51 master's degree students in nursing. To carry out the research, four data collection instruments were used, transcribed into an electronic Google form (Google forms): Sociodemographic, academic and professional characterization; Questioning about situations that cause stress; Perceived Stress Scale – PSS 10; and Folkman and Lazarus Coping Strategies Inventory. The exploratory and inferential analysis was carried out using the Statistical Package for the Social Sciences - SPSS (version 21). To check the normality of the sample distribution, the Shapiro-Wilk Test was used, the result of which revealed a non-normal distribution. According to the specific objective to be achieved, descriptive statistics, measures of central tendency, variability, Pearson's chi-square test, non-parametric tests (Spearman's correlation and McNemar's test), unadjusted analyzes (association by relative risk - RR) and content analysis. The master's students participating in the study, at both assessment times, were mostly female, aged between 22 and 56 years old, mixed race, married or in a stable relationship and did not have children. Master's students reported feeling stressed at both times of the study. An increase in the mean PSS-10 score was identified at the final moment in relation to the initial moment of the study. Stress-causing situations reported by master's students were categorized

into five groups: “Activity overload”; “Related to the research project”; “Related to the advisor”; “Related to the postgraduate program”; and “Related to the master’s student”. The main mechanisms for coping with stress used by master's students, in the two assessment moments, were strategies belonging to the factors “Acceptance of responsibility” and “Problem solving”. Given this, the results obtained in this study point to the need for a closer look at postgraduate students, by educational institutions and the students themselves, given that it is a population that faces numerous challenges and stressful situations. The need to implement institutional policies aimed at reducing these stressors and improving well-being in the academic environment is highlighted.

Keywords: stress, psychological; adaptation, psychological; education, nursing, graduate; nursing.

RESUMEN

Los estudiantes de posgrado, a nivel estricto sensu, en general, están expuestos a numerosos estresores inherentes a las actividades realizadas; Entre ellos destaca la sobrecarga de actividades curriculares, que conlleva falta de tiempo, tanto para actividades profesionales y educativas como para la vida personal. La presencia de diversos factores estresantes puede tener efectos importantes en el rendimiento académico de un estudiante, su capacidad para progresar y su decisión de permanecer en la universidad. El individuo utiliza diversas estrategias o mecanismos de afrontamiento con el objetivo de minimizar la presión física, emocional y psicológica relacionada con eventos desencadenantes de estrés, resultando en el ajuste psicosocial del individuo y, en consecuencia, mejorando la calidad de vida y el equilibrio mental. En este contexto, los mecanismos de afrontamiento tienen dos funciones principales: alterar las relaciones individuo-ambiente controlando la situación que genera estrés o modulando la respuesta emocional ante la situación problemática. El objetivo general de esta tesis fue evaluar los mecanismos de afrontamiento utilizados ante el estrés por estudiantes brasileños de maestría en el área de enfermería durante el período de formación. Para ello se realizó un estudio de métodos mixtos, en el que se utilizó la estrategia anidada concomitante. En este caso, la recopilación de datos cuantitativos y cualitativos se produjo de forma concomitante. Y se utilizó un diseño de estudio longitudinal, prospectivo, de carácter descriptivo y exploratorio, en el que predominó el método cuantitativo, guiando el proceso de investigación. La investigación se realizó de forma virtual en el territorio nacional brasileño con 51 estudiantes de maestría en enfermería. Para realizar la investigación se utilizaron cuatro instrumentos de recolección de datos, transcritos a un formulario electrónico de Google (Google form): caracterización sociodemográfica, académica y profesional; Cuestionamiento sobre situaciones que causan estrés; Escala de estrés percibido – PSS 10; y el Inventario de estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus. El análisis exploratorio e inferencial se realizó mediante el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales - SPSS (versión 21). Para comprobar la normalidad de la distribución de la muestra se utilizó la Prueba de Shapiro-Wilk, cuyo resultado reveló una distribución no normal. Según el objetivo específico a alcanzar, se utilizaron estadísticas descriptivas, medidas de tendencia central, variabilidad, prueba chi-cuadrado de Pearson, pruebas no paramétricas (correlación de Spearman y prueba de McNemar), análisis no ajustados (asociación por riesgo relativo - RR) y análisis de contenido. Los estudiantes de máster participantes en el estudio, en ambos momentos de evaluación, eran en su mayoría mujeres, con edades comprendidas entre 22 y 56 años, mestizos, casados o en

pareja estable y no tenían hijos. Los estudiantes de maestría informaron sentirse estresados en ambos momentos del estudio. Se identificó un aumento en la puntuación media del PSS-10 en el momento final con relación al momento inicial del estudio. Las situaciones estresantes relatadas por los estudiantes de maestría fueron categorizadas en cinco grupos: “Sobrecarga de actividad”; “Relacionado con el proyecto de investigación”; “Relacionado con el asesor”; “Relacionados con el programa de posgrado”; y “Relacionado con el estudiante de maestría”. Los principales mecanismos de enfrentamiento al estrés utilizados por los estudiantes de maestría, en los dos momentos de evaluación, fueron estrategias pertenecientes a los factores “Aceptación de responsabilidad” y “Resolución de problemas”. Ante esto, los resultados obtenidos en este estudio apuntan a la necesidad de una mirada más cercana a los estudiantes de posgrado, por parte de las instituciones educativas y de los propios estudiantes, dado que es una población que enfrenta numerosos desafíos y situaciones estresantes. Se destaca la necesidad de implementar políticas institucionales encaminadas a reducir estos factores estresantes y mejorar el bienestar en el entorno académico.

Palabras clave: estrés psicológico; adaptación psicológica; educación de postgrado en enfermería; enfermería.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 –	Vias neuronais envolvidas na reação do estresse (Eixo neuroendócrino HPA)	23
Figura 2 –	Vias neuronais envolvidas na reação do estresse (Sistema límbico)	23

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Dados normativos de estresse percebido	33
Tabela 2 -	Caracterização da amostra no momento inicial do estudo (n=51). Uberaba-MG, 2023	38
Tabela 3 -	Caracterização da amostra no momento final do estudo (n=33). Uberaba-MG, 2023	39
Tabela 4 -	Comparação da média de estresse percebido nos momentos inicial e final do estudo, por sexo e idade. Uberaba-MG, 2023	40
Tabela 5 -	Distribuição dos mestrandos de acordo com o nível de estresse percebido, nos momentos inicial e final do estudo. Uberaba-MG, 2023.....	40
Tabela 6 -	Associação da percepção de estresse pelo mestrando e o escore da PSS-10, nos momentos inicial e final do estudo. Uberaba-MG, 2023	41
Tabela 7 -	Associação das variáveis sociodemográficas com o nível de estresse dos mestrandos, nos momentos inicial e final do estudo. Uberaba-MG, 2023.....	42
Tabela 8 -	Comparação do nível de estresse percebido nos momentos inicial e final do estudo, por carga horária semanal trabalhada e de acordo com o órgão de fomento da bolsa. Uberaba-MG, 2023	43
Tabela 9 -	Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023.....	49
Tabela 10 -	Análise de correlação do alto estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023	52
Tabela 11 -	Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023.....	52
Tabela 12 -	Análise de correlação do alto estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023	55

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 -	Avaliação da utilização das estratégias de enfrentamento	35
Quadro 2 -	Situações causadoras de estresse, por categorias, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023	44
Quadro 3 -	Situações causadoras de estresse, por categorias, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023	47
Quadro 4 -	Avaliação do escore bruto do Inventário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023..	51
Quadro 5 -	Avaliação do escore bruto do Inventário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023.....	54

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACTH	Hormônio Adrenocorticotrópico
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CONEP	Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
CRH	Hormônio Liberador de Corticotrofina
EVE	Eventos Vitais Estressores
Gcs	Glicocorticoides
HPA	Hipotálamo-Pituitária-Adrenal
HPV	Paraventricular Hipotalâmico
PSS-10	Escala de Estresse Percebido reduzida, com 10 questões
SAG	Síndrome de Adaptação Geral
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ST	Estria Terminal
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	18
2	REFERENCIAL TEÓRICO	20
2.1	ESTRESSE	20
2.1.1	Perspectiva baseada na resposta	20
2.1.2	Perspectiva baseada no estímulo	21
2.1.3	Perspectiva cognitivista	22
2.2	RESPOSTAS NEUROFISIOLÓGICAS AO ESTRESSE	22
2.3	MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE	24
3	JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA	27
4	OBJETIVOS	28
4.1	OBJETIVO GERAL	28
4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	28
5	MATERIAL E MÉTODOS	29
5.1	TIPO DE PESQUISA	29
5.2	LOCAL DO ESTUDO	30
5.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA	30
5.4	COLETA DE DADOS	31
5.4.1	Procedimento para coleta de dados	31
5.4.2	Instrumentos de coleta de dados	31
5.4.2.1	<i>Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional</i>	31
5.4.2.2	<i>Questionamento sobre situações causadoras de estresse</i>	31
5.4.2.3	<i>Escala de Estresse Percebido – PSS 10</i>	32
5.4.2.4	<i>Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus adaptado e validado por Savoia, Santana e Mejias (1996)</i>	33
5.4.3	Variáveis do estudo	35
5.4.3.1	<i>Variáveis dependentes</i>	35
5.4.3.2	<i>Variáveis independentes</i>	35
5.5	ANÁLISE DE DADOS	36
5.6	ASPECTOS ÉTICOS	37
6	RESULTADOS	38
6.1	CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL	38

6.1.1	Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional no momento inicial do estudo	38
6.1.2	Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional no momento final do estudo	39
6.2	NÍVEL DE ESTRESSE PERCEBIDO	40
6.3	PRINCIPAIS ESTRESSORES RELATADOS PELOS MESTRANDOS	43
6.3.1	Principais estressores relatados pelos mestrados no momento inicial do estudo	43
6.3.1.1	<i>Sobrecarga de atividades</i>	44
6.3.1.2	<i>Relacionadas ao programa de pós-graduação</i>	45
6.3.1.3	<i>Relacionadas ao mestrando</i>	46
6.3.1.4	<i>Relacionadas ao projeto de pesquisa</i>	46
6.3.1.5	<i>Relacionadas ao orientador</i>	46
6.3.2	Principais estressores relatados pelos mestrados no momento final do estudo	47
6.3.2.1	<i>Sobrecarga de atividades</i>	48
6.3.2.2	<i>Relacionadas ao projeto de pesquisa</i>	48
6.3.2.3	<i>Relacionadas ao orientador</i>	48
6.3.2.4	<i>Relacionadas ao programa de pós-graduação</i>	49
6.3.2.5	<i>Relacionadas ao mestrando</i>	49
6.4	MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE	49
6.4.1	Mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos mestrados no momento inicial do estudo	49
6.4.2	Mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos mestrados no momento final do estudo	52
7	DISCUSSÃO	56
7.1	LIMITAÇÕES DO ESTUDO	60
8	CONCLUSÃO	61
	REFERÊNCIAS	63
	APÊNDICE A - ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA	70
	APÊNDICE B – CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL	81

APÊNDICE C - QUESTIONAMENTO SOBRE SITUAÇÕES CAUSADORAS DE ESTRESSE	82
APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	83
ANEXO A - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO-10 (PSS-10)	86
ANEXO B – INVENTÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE COPING DE FOLKMAN E LAZARUS	88
ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	91

1 INTRODUÇÃO

O estresse tem se tornado um problema de saúde muito comum na sociedade atual. Tal ocorrência pode ser atribuída à mudança no estilo de vida das pessoas, o que as tem deixado debilitadas e com isso, vulneráveis a inúmeros agravos (Tanure *et al.*, 2014).

Estresse é uma palavra derivada do latim *stringere*, que significa tração apertada, ou seja, “espremer”. Partindo da etimologia da palavra, não parece coincidência a relação com o tempo “espremido” de quem se vê estressado. Inicialmente, definições de pressão e carga usadas na medicina e na engenharia influenciaram a percepção do estresse e de como medi-lo (Tanure *et al.*, 2014).

A presença do estresse é necessária à sobrevivência humana. Porém, quando ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, pode tornar-se prejudicial ao funcionamento do organismo. Assim, para alcançar o bom desempenho de suas atividades, o indivíduo precisa estar mobilizado para responder às demandas internas e externas que surgem em seu cotidiano, num nível de estresse compatível com suas possibilidades (Lipp, 2010).

Em certo nível, o estresse torna-se necessário ao organismo, já que colabora com o bom desempenho das funções vitais do ser humano. Porém, é um fenômeno bastante dinâmico e complexo, que quando em desequilíbrio torna-se patológico.

Pode ocorrer quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Assim, a reação do *stress* pode ocorrer frente a estressores inerentemente negativos, como no caso de dor, fome, frio ou calor excessivo, etc., ou em virtude da interpretação que se dá ao evento desafiador (Lipp, 2010. p. 18).

Ao considerar o estresse como um processo e não uma reação única, entende-se que não é só o tipo de estressor que determina se o estresse vai ou não ser desenvolvido. As atividades cognitivas, usadas pelo indivíduo para interpretar eventos ambientais, são fundamentais no processo do estresse (Lazarus; Folkman, 1984).

Cabe salientar que cada indivíduo responde a um estímulo de maneira diferente, ocasionando reações internas e externas a fim de manter o equilíbrio e evitar que algum agravo se instale no organismo.

Atualmente, os estudos sobre estresse abrangem não apenas as consequências no corpo e na mente humana, mas também suas implicações para a qualidade de vida da sociedade, podendo afetar a saúde e a sensação de bem-estar como um todo (Lipp, 2010).

Os estudantes de pós-graduação, nível *stricto sensu*, de uma forma geral, estão expostos a numerosos agentes estressores inerentes às atividades desenvolvidas; dentre eles destacam-se a sobrecarga de atividades curriculares, o que leva à falta de tempo, tanto para as atividades profissionais e educacionais como para a vida pessoal. Desta forma, o estresse prejudica o desempenho do estudante e pode levar ao desestímulo em relação à carreira acadêmica (Volkert; Candela; Bernacki, 2017; Souza; Fadel; Ferracioli, 2016; Santos; Perrone; Dias, 2015).

A presença dos diversos estressores pode ter efeitos importantes no desempenho acadêmico do aluno, em sua capacidade de progredir e na decisão de permanecer na universidade. Além disso, podem trazer efeitos deletérios ao organismo aumentando o risco de depressão, ansiedade, uso de substâncias psicoativas e distúrbios de personalidade (Dalky; Gharaibeh, 2018).

Estima-se que entre 38,9% e 90,6% dos estudantes de pós-graduação percebam algum tipo de estressor durante sua formação (Carpena; Tavares; Menezes, 2019; Cesar *et al*, 2018; Enns *et al*, 2018).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), as respostas evocadas pelos estímulos estressores, mas mantidas por suas consequências, denominam-se *coping*. As consequências relacionam-se tanto a mudanças no ambiente externo quanto a efeitos sobre condições aversivas localizadas no interior do organismo. A reação é focada na situação ou condição que originou o agravo. Para estes autores, qualquer empenho em lidar-se com o estressor é uma resposta de *coping*, independentemente do sucesso ou fracasso que se tenha obtido.

O *coping* processa-se mediante mobilização de recursos naturais, com fins de administração de situações estressoras. Consiste na interação entre o organismo e o ambiente, na qual é utilizado um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressoras (Lipp, 2010).

Em português, *coping* vem sendo traduzido como “enfrentamento”, termo este que será utilizado no presente trabalho.

Tais estratégias ou mecanismos de enfrentamento têm o objetivo de minimizar a pressão física, emocional e psicológica relacionada a acontecimentos desencadeantes de estresse, resultando no ajustamento psicossocial do indivíduo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio mental. Sendo assim, apenas esforços conscientes e intencionais são considerados estratégias de enfrentamento (Morero; Bragagnollo; Santos, 2018).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTRESSE

Estresse é uma das palavras mais utilizadas no mundo contemporâneo, e sua definição leva a um amplo debate quando se busca compreender o assunto, pois, aborda aspectos que vão desde a fisiologia até as ciências sociais, e está estreitamente associado à possibilidade de adaptação e à mudança (Boff; Oliveira, 2021).

Na literatura acadêmica, existem três principais perspectivas conceituais do referido termo: a primeira, baseada na resposta biológica do organismo ao fenômeno; a segunda, baseada no estímulo, que se volta para a análise dos eventos psicossociais e sociais que deflagram as respostas neurofisiológicas do estresse; e a terceira, uma perspectiva cognitivista, que assume o estresse como uma relação particular entre o indivíduo e o meio (Faro, 2013).

2.1.1 Perspectiva baseada na resposta

Para Selye (1956), fundador da teoria e principal representante da perspectiva, o estresse é uma resposta orgânica inespecífica frente a uma demanda qualquer que altere o estado de homeostase corporal.

Por se tratar de uma resposta orgânica inespecífica, Selye utilizou o termo de Síndrome de Adaptação Geral (SAG) para o estresse e ressaltou a existência de estressores internos e externos (Schmidt, 2009).

Tal síndrome foi denominada de *geral* pelo fato de ser produzida especialmente por agentes que têm efeito geral sobre grandes partes do corpo. Foi chamada de *adaptação* por estimular defesas e, portanto, facilitar o estabelecimento e a manutenção de uma fase de reação. E, finalmente, denominada de *síndrome* por suas manifestações serem individualmente coordenadas e mesmo que parcialmente, são interdependentes (Selye, 1956).

A SAG compreende o estímulo da glândula suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos, úlceras gastrintestinais, perda de peso, alteração na composição química do corpo, dentre outras manifestações, que surgem ao mesmo tempo (Selye, 1956).

A resposta ao estresse ocorre através de um triplo mecanismo, consistente em: 1) efeito direto do agente do *stress* sobre o corpo; 2) respostas internas que estimulam defesa dos tecidos; e 3) respostas internas que estimulam a renição dos tecidos por causa da inibição da defesa. Resistência e adaptação dependem do equilíbrio adequado destes três fatores (Selye, 1956. p. 73).

Ainda segundo Selye, a síndrome recém-descrita se desenvolve em três fases sequenciais. Sugeriu a designação de reação de alarme para a fase inicial, pois era representada por uma mobilização total das forças de defesa do corpo. As suas experiências demonstraram que um estágio de adaptação, ou resistência, seguia-se à exposição contínua a qualquer agente nocivo capaz de provocar a reação de alarme, dando margem a uma segunda fase, denominada fase de resistência. Após um período prolongado de exposição, essa adaptação adquirida é perdida, evidenciando uma terceira fase, denominada fase de exaustão, com sintomas semelhantes aos da fase inicial (Selye, 1956).

A partir dos estudos de Selye, admite-se, hoje, que o estresse é dividido em três fases: 1) Alerta, quando o organismo se prepara para uma reação de luta ou fuga, que é essencial para a preservação da vida, aumentando o metabolismo do corpo; 2) Adaptação, quando o organismo tenta uma adaptação, em virtude de sua tendência de buscar a homeostase interna; e 3) Exaustão, que é a fase crônica do estresse, a qual o corpo não possui mais mecanismos de lidar com o estresse (Lipp, 2010).

2.1.2 Perspectiva baseada no estímulo

O foco da atenção dessa teoria não se centra nas repercussões biológicas do estresse, como visto na perspectiva baseada na resposta, mas na singularidade do estressor (Faro, 2013).

Esse relato pressupõe que os estímulos causadores do estresse incidem sobre os indivíduos e são eles os prováveis responsáveis pelo desencadeamento da cadeia de respostas do organismo, seguindo-se o modelo comportamental clássico baseado na díade Estímulo-Resposta. Assim, o estresse é uma característica probabilística de condições ambientais particulares que autonomamente incidem sobre a capacidade adaptativa dos indivíduos (Faro, 2013).

Nessa linha de pensamento, Dohrenwend (1973) enfatiza que as pesquisas deviam se voltar, também, para a detecção dos estressores que desencadeiam o estresse, e não apenas identificar as repercussões desse no organismo. Desta forma, a perspectiva baseada no estímulo defende que cada estressor apresenta gradações que denotam demandas específicas sobre a capacidade adaptativa do indivíduo e, com isso, produzem respostas de estresse diferenciadas (Thoits, 1981).

Como principais pensadores dessa corrente de pesquisa, Holmes e Rahe (1967) propuseram pontuações para denominados Eventos Vitais Estressores (EVE), que seriam,

então, determinadas situações críticas que podem ocorrer na vida de qualquer indivíduo e, frente a estas, sempre é requerida uma quantidade de esforço adaptativo específica para cada tipo evento. Em outras palavras, cada EVE apresenta um peso na medida final de vulnerabilidade ao estresse, exigindo maior ou menor dispêndio de energia para se ajustar à situação e manter o status de saúde.

Em suma, como contribuição para a teoria do estresse, a perspectiva baseada no estímulo pressupõe uma distinção do poder dos estressores sobre a variação do estresse, preconizando que há situações que são naturalmente estressoras em qualquer nível considerado e sua repercussão está ligada às características objetivas do estímulo (Faro, 2013).

2.1.3 Perspectiva cognitivista

Trata-se da corrente atual de estudos voltados ao estresse e suas repercussões.

Nessa perspectiva, o estresse não se limita à reação orgânica (perspectiva baseada na resposta), nem ao evento estressor (perspectiva baseada no estímulo) (Faro, 2013).

Esta vertente de pensamento propiciou avanços nos estudos acerca da subjetividade do estresse ao defender que processos psicológicos interferem na relação entre o ambiente e o organismo (Cooper; Dewe, 2007). Assim, apenas quando um estressor é avaliado como uma demanda que supera a capacidade adaptativa é que surgem reações adaptativas de estresse (Lazarus, 1993).

Desta forma, o estresse só ocorre mediante a percepção de experiências que ultrapassam a capacidade do indivíduo lidar de forma satisfatória com a situação ou ainda quando as respostas provocadas pelo contato com o estressor extrapolam o nível de competência disponível para enfrentar a situação (Lazarus; Folkman, 1984).

2.2 RESPOSTAS NEUROFISIOLÓGICAS AO ESTRESSE

O estresse deve ser compreendido como um processo e não uma reação única. Assim, tal processo existe a partir de uma reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade de o organismo reagir frente a fatores que ameace a sua homeostase interna (Lipp, 2010).

Para lidar com os agentes estressores, a fim de restabelecer a homeostase, o organismo tem a habilidade de promover respostas moleculares e comportamentais rápidas, por meio de mudanças na função e expressão gênica neuronal. Estas respostas fisiológicas são

desencadeadas por vários circuitos neurais interligados que incluem o eixo neuroendócrino Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) e o sistema límbico (Almeida, 2010).

Estímulos estressores fisiológicos atuam no núcleo paraventricular hipotalâmico (HPV) ocasionando secreção de hormônio liberador de corticotrofina (CRH). CRH induz a liberação de hormônio adrenocorticotrópico (ACTH) pela pituitária e ACTH estimula a secreção de glicocorticoides (Gcs) pela glândula adrenal. Gcs inibem a resposta neuroendócrina ao estresse no hipocampo e facilitam a resposta através da expressão de CRH na amígdala (Figura 1).

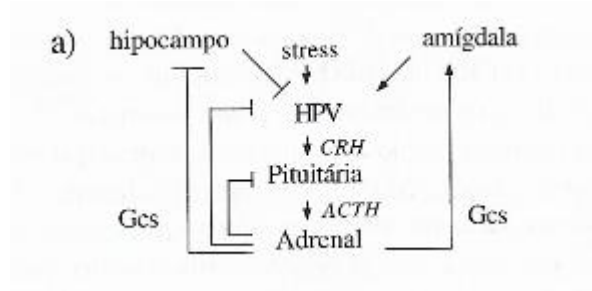


Figura 1. Vias neuronais envolvidas na reação do estresse (Eixo neuroendócrino HPA).

—> Estímulos excitatórios

—| Estímulos inibitórios

Fonte: Adaptado de Almeida (2010).

Observe abaixo, na figura 2, que estressores alcançam o núcleo central da amígdala que se comunica com a formação hipocampal e a região de estria terminal (ST), influenciando na eficácia simpática e memória e ativando o HPV com consequente secreção de CRH, ocasionando a interligação do sistema límbico ao eixo HPA.

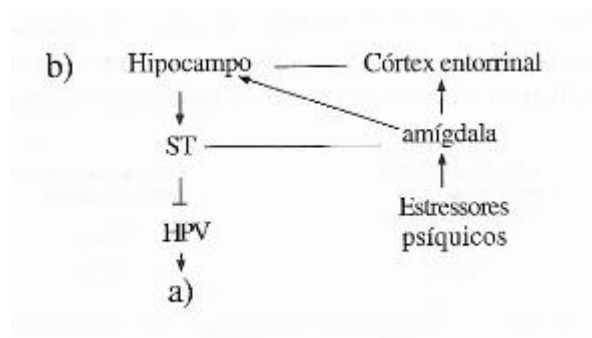


Figura 2. Vias neuronais envolvidas na reação do estresse (Sistema límbico).

—> Estímulos excitatórios

—| Estímulos inibitórios

Fonte: Adaptado de Almeida (2010).

É importante ressaltar que, em ambas as vias, o circuito é ativado a partir de um determinado agente estressor. Na primeira via, eixo HPA, os agentes estressores podem causar danos fisiológicos ou ameaça à sobrevivência, como hipóxia, estímulos cardiovasculares e relacionados ao sistema imune. Na via límbica, estruturas interligadas sinapticamente como

amígdala, hipocampo e córtex pré-frontal são ativadas por estressores com aspectos cognitivos ou emocionais. Estes estressores requerem o processamento de diversas modalidades sensoriais antes do início da resposta adaptativa e nenhum deles envolve uma ameaça imediata à homeostasia fisiológica (Almeida, 2010).

2.3 MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE

De acordo com Stephenson e DeLongis (2021), grande parte da teoria e de pesquisas atuais sobre *coping* deriva de um modelo transacional de estresse e *coping*, no qual *coping* é definido como pensamentos e comportamentos usados para gerenciar as demandas internas e externas de uma situação estressante.

Os modelos transacionais expandiram a conceituação de enfrentamento para incluir um conjunto mais amplo de respostas cognitivas e comportamentais ao estresse. A forma como uma determinada situação é avaliada determina se o indivíduo a vivencia como estressante. As situações que são avaliadas como ameaçadoras ou desgastantes dos recursos de enfrentamento disponíveis são vivenciadas como estressantes e exigem uma resposta de enfrentamento. Essas respostas de enfrentamento não são vistas como inerentemente adaptativas ou mal-adaptativas. Em vez disso, espera-se que a resposta para saber se uma determinada estratégia de enfrentamento é eficaz varie de acordo com a pessoa e a situação (DeLongis; Holtzman, 2005).

A experiência de estresse é, portanto, um produto tanto da pessoa quanto da situação (Stephenson; King; DeLongis, 2016). Nesse sentido, a percepção do estresse varia de indivíduo para indivíduo mediante cada situação vivenciada e sua capacidade de adaptação.

Segundo Folkman e Lazarus (1985), *coping* é definido como as respostas do organismo desencadeadas pelo estresse e suas consequências.

O *coping* processa-se mediante a mobilização de recursos naturais, com a finalidade de controlar as situações estressoras. É resultado da interação entre o organismo e o ambiente, na qual são traçadas estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressoras (Zakir, 2010).

Em sua teoria, Lazarus e Folkman (1984) identificam, principalmente, dois tipos de estratégias de *coping*: o *coping* focado na emoção, que abrange a regulação do estado emocional da pessoa, pretende reduzir ou gerir a situação de estresse, usando esforços que lhe permitam pensar e agir de forma eficaz; e o *coping* focado no problema, que visa a resolução do problema e compreende a alteração da relação pessoa-ambiente, por meio de esforços que permitam lidar com situações adversas de forma adequada (Folkman; Lazarus, 1985; Lazarus; Folkman, 1984).

Nesse contexto, os mecanismos de enfrentamento possuem duas funções principais: alterar as relações indivíduo-ambiente controlando a situação geradora de estresse (*coping* focado no problema) ou modular a resposta emocional frente à situação-problema (*coping* focado na emoção). Cabe dizer ainda que, os mecanismos de enfrentamento focados na emoção são mais frequentes em situações incontroláveis, que não podem ser evitadas ou modificadas (Folkman; Lazarus, 1985).

No entanto, diversos autores consideram que existem mais variações de resposta de *coping* para além das vertentes focadas na emoção e no problema (Aldwin; Revenson, 1987; Coyne; Aldwin; Lazarus, 1981; Folkman; Lazarus, 1985; Parkes, 1984).

Algumas respostas focadas na emoção podem envolver a negação, outras respostas envolvem a reinterpretação positiva dos episódios, ou até podem envolver a procura pelo suporte social. Relativamente às respostas focadas no problema, estas podem envolver processos como o planeamento, fazer uma triagem de outras atividades, procurar ajuda, ou forçar o próprio a esperar antes de agir (Aldwin; Revenson, 1987; Scheier; Weintraub; Carver, 1986; Folkman; Lazarus, 1985).

Aprimorando os estudos sobre a temática, Lazarus (1993), identificou oito grupos de mecanismos de enfrentamento ao estresse. Trata-se da teoria mais utilizada no meio académico e engloba os mecanismos de enfrentamento os quais a maioria das pessoas recorre com o objetivo de reduzir o nível de emoções negativas:

- Confronto: refere-se quando uma pessoa recorre a esforços de carácter hostil e de risco com o objetivo de alterar a situação vivenciada.

- Afastamento: é quando a pessoa toma conhecimento da situação adversa, mas não quer lidar com o lado e significado emocional dessa, utilizando esforços cognitivos de despreendimento e minimização. É uma estratégia de negação ao sentimento vivenciado.

- Autocontrole: diz respeito aos esforços de regulação emocional e comportamental da pessoa, a fim de reagir de forma consciente ao evento estressor.

- Suporte social: a pessoa procura apoio para resolver o problema, seja informativo ou emocional, por parte de pessoas próximas, como familiares e amigos.

- Aceitação da responsabilidade: refere-se quando a pessoa reconhece o problema, acredita na sua responsabilidade pelo evento e, simultaneamente, tenta reorganizar a situação.

- Fuga e esquiva: que diz respeito aos esforços cognitivos e comportamentais usados para evitar o problema, fantasiando a situação ocorrida. Neste caso, pode originar um bem-estar emocional a curto prazo, mas com repercussões negativas a longo prazo.

- Resolução de problemas: a pessoa foca os seus esforços no problema com o intuito de alterar a situação.

- Reavaliação positiva: a pessoa se esforça para criar significados positivos, focando-se no seu crescimento pessoal.

Cabe mencionar que as estratégias de enfrentamento ao estresse podem operar sinergicamente, com uma forma de enfrentamento facilitando ou dificultando o uso ou a eficácia de outras estratégias. Por exemplo, o enfrentamento focado na emoção pode ser necessário para gerenciar as emoções antes que um indivíduo possa efetivamente se engajar no enfrentamento focado no problema.

3 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

Trata-se de uma problemática atual e relevante pela natureza dos serviços prestados pelos estudantes de pós-graduação, nível *stricto sensu* à comunidade acadêmica e científica. A atividade desses estudantes constitui a principal fonte de avanço científico brasileiro (Levecque *et al*, 2017; Tjldink *et al*, 2016).

Costa e Nebel (2018) mencionam que está crescente o número de jovens universitários com diagnóstico de transtornos mentais. Ademais, evidenciam que essa ocorrência é muito maior entre estudantes matriculados em cursos de graduação, e principalmente de pós-graduação, do que no restante da população.

Embora existam diversos estudos sobre o estresse e seus efeitos durante o período da graduação e pós-graduação, são limitados os dados sobre os mecanismos utilizados para o enfrentamento deste agravo por pós-graduandos (Ogunsanya *et al*, 2018; Bazrafkan *et al*, 2016; Faro, 2013).

Neste contexto, foi realizado um artigo de revisão integrativa com o objetivo de identificar a produção científica disponível sobre as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação, de nível *stricto sensu*, frente à ocorrência de estresse acadêmico e verificar os fatores associados (APÊNDICE A).

O pós-graduando, nível *stricto sensu*, encontra-se numa etapa de formação profissional voltada para a carreira docente e de pesquisador, fase em que são observados diversos desafios, no âmbito pessoal, familiar, acadêmico e profissional (Zancan *et al*, 2021; Marcilio *et al*, 2020).

O pesquisador em formação precisa desenvolver sua dissertação, passar por exame de qualificação, participar de eventos nacionais e internacionais, cumprir créditos das disciplinas, publicar artigos em periódicos qualificados, defesa etc. Somam-se a isso as dificuldades financeiras, os aspectos familiares, pessoais, emocionais, profissionais, conjugais, dentre outros. Todos esses fatores acabam afetando a saúde física e mental dos estudantes e contribuem para o desenvolvimento de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e uma série de outras doenças psíquicas (Costa; Nebel, 2018).

Diante do contexto, identificar os mecanismos de enfrentamento nessa população preencherá uma lacuna na literatura científica e poderá ressignificar as condutas/ normas institucionais dos programas de pós-graduação em relação ao estresse e suas consequências. Assim, pretende-se promover a qualidade de vida dos pós-graduandos, visto que são ferramentas-chaves para a construção de pesquisa científica no país.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

- Avaliar os mecanismos de enfrentamento utilizados à ocorrência de estresse por mestrandos brasileiros da área de enfermagem, durante o período de formação.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Caracterizar os pós-graduandos quanto aos aspectos sociodemográficos, acadêmicos e profissionais;
- b) Identificar os níveis de estresse percebido pelos mestrandos brasileiros, nos momentos inicial e final da formação;
- c) Verificar os aspectos sociodemográficos e profissionais que podem estar associados à ocorrência de estresse, nos dois momentos avaliados;
- d) Elucidar os principais estressores relatados pelos mestrandos brasileiros;
- e) Identificar os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos discentes, nos dois momentos avaliados.

5 MATERIAL E MÉTODOS

5.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo de métodos mistos, em que se utilizou a estratégia aninhada concomitante. Neste caso, a coleta de dados quantitativos e qualitativos ocorreram de modo concomitante.

Foi empregado um desenho de estudo longitudinal, prospectivo, de natureza descritiva e exploratória, em que o método quantitativo foi predominante, orientando o de processo de pesquisa.

O estudo longitudinal é um estudo observacional em que os dados da mesma amostra são coletados repetidamente durante um período prolongado de tempo, sendo possível fazer observações e detectar quaisquer alterações que ocorrem nas características de seus participantes.

As investigações epidemiológicas de cunho descritivo têm o objetivo de informar sobre a distribuição de um evento na população em termos quantitativos. Visam descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis (Prodanov; Freitas, 2013).

Ainda segundo Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa exploratória tem como objetivo explorar aspectos de uma situação, conhecer melhor o problema e elaborar hipóteses para estudos posteriores.

Por sua vez, os estudos quantitativos caracterizam-se pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas. Possui como diferencial a intenção de garantir a precisão dos trabalhos realizados, conduzindo a um resultado com poucas chances de distorções (Prodanov; Freitas, 2013).

Para a condução e redação deste estudo, foram utilizadas as diretrizes metodológicas expressas pela ferramenta STROBE (*Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology*).

Trata-se de uma ferramenta utilizada para a elaboração e para a avaliação de estudos observacionais. É composta por um checklist com 22 itens, desenvolvidos para recomendar tópicos essenciais em cada seção de um estudo com os desenhos abrangidos pela ferramenta (Pacheco *et al*, 2017).

5.2 LOCAL DO ESTUDO

O presente estudo foi desenvolvido de forma virtual no território nacional brasileiro.

5.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo foi constituída por discentes de pós-graduação *stricto sensu*, que cursam mestrado na área do conhecimento de enfermagem, conforme referência da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), em universidades federais do Brasil.

Dentre as universidades federais, há 42 cursos de mestrado pertencentes à área do conhecimento do estudo. E, estima-se que ingressaram 491 discentes nesses cursos, no ano de 2022.

Neste estudo, utilizou-se uma amostra por conveniência, portanto não houve cálculo do tamanho amostral. Para isso, utilizou-se como critério de inclusão estar matriculado no primeiro ano do mestrado em enfermagem no período de coleta de dados.

O recrutamento dos participantes ocorreu por meio do envio de e-mail para as secretarias dos cursos de mestrado e solicitado a essas que encaminhassem o convite da pesquisa a seus discentes de mestrado. Para maior alcance dos pós-graduandos, utilizou-se também a técnica bola de neve, em que foi solicitado aos discentes respondentes que encaminhassem o convite da pesquisa a seus pares.

A técnica de amostragem nomeada como bola de neve é uma forma de amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência. Ou seja, “a partir desse tipo específico de amostragem não é possível determinar a probabilidade de seleção de cada participante na pesquisa, mas torna-se útil para estudar determinados grupos difíceis de serem acessados” (Vinuto, 2014).

Após este processo, obteve-se o retorno de 139 questionários respondidos pelos pós-graduandos, e ao utilizar o critério de inclusão (estar cursando o primeiro ano de mestrado), restaram 51 questionários, que constituiu a amostra na primeira etapa do estudo.

Na segunda etapa, foram contactados os 51 mestrandos participantes da primeira etapa para continuidade da pesquisa. Houve perda de 18 participantes do estudo: desistência do curso por um mestrando, e 17 concluíram antecipadamente o mestrado, restando 33 mestrandos para a composição da amostra da segunda etapa.

5.4 COLETA DE DADOS

5.4.1 Procedimento para coleta de dados

A coleta de dados ocorreu em dois momentos distintos: o primeiro ocorreu entre os meses de junho e dezembro de 2022, período em que os discentes encontravam-se cursando o primeiro ano do mestrado.

A segunda etapa da coleta de dados ocorreu entre os meses de setembro e dezembro de 2023, momento em que os pós-graduandos estavam no último semestre do mestrado, próximo ao período de defesa da dissertação.

Para efetivação da coleta de dados, os discentes receberam via e-mail um link com o formulário eletrônico do Google (Google forms) contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os instrumentos de coleta de dados.

5.4.2 Instrumentos de coleta de dados

Para efetivação da pesquisa, foram utilizados quatro instrumentos de coleta de dados, transcritos para um formulário eletrônico do Google (Google forms).

5.4.2.1 *Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional*

Trata-se de um questionário que tem o objetivo de colher informações relacionadas à caracterização dos discentes, contendo informações sociodemográficas, acadêmicas e profissionais (APÊNDICE B).

Obteve-se, assim, dados relativos ao sexo, idade, raça autodeclarada, situação conjugal, presença de filhos, vínculo empregatício, carga horária semanal de trabalho, curso de graduação realizado, tempo de formação, região do Brasil em que o programa de pós-graduação possui sede, se recebe bolsa de estudos e qual o órgão de fomento da bolsa.

5.4.2.2 *Questionamento sobre situações causadoras de estresse*

Consistiu num item discursivo para o questionamento aos mestrandos quanto às principais situações que esses consideraram causadoras de estresse durante o semestre letivo (APÊNDICE C).

Para assegurar o anonimato dos respondentes, os participantes foram identificados por meio de um código alfanumérico (M1, M2, M3... M51), em que M significa “Mestrando” e a numeração corresponde ao número do questionário.

5.4.2.3 Escala de Estresse Percebido – PSS 10

A Escala de Estresse Percebido foi desenvolvida em 1983 por Cohen, Kamarck e Mermelstein, como uma medida autorrelatada projetada para avaliar o grau em que as situações na vida de um indivíduo são avaliadas como estressantes (Cohen; Kamarck; Mermelstein, 1983).

Originalmente, foi desenvolvida como uma escala de 14 itens. Após processos e adaptação e validação, os autores relataram que a versão de 10 itens (PSS-10) apresentou características psicométricas mais fortes em comparação com a escala de 14 itens (Cohen & Williamson, 1988).

Assim, a Escala de Estresse Percebido com 10 questões (PSS 10) foi adaptada e validada para adultos brasileiros (Reis; Hino; Rodriguez-Añez, 2010). Tal adaptação demonstrou boa confiabilidade, tanto para os índices de consistência interna quanto para os índices de estabilidade teste-reteste, e também evidências aceitáveis para validade de construto, o que apoia o uso dessa versão em pesquisas relacionadas ao estresse realizadas com adultos (Reis; Hino; Rodriguez-Añez, 2010; Machado *et al.*, 2014).

Trata-se de uma escala Likert de cinco alternativas, variando de nunca a muito frequente, que avalia a frequência com que o indivíduo sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês, mediante cada situação (ANEXO A).

Seis itens da escala são negativos (1, 2, 3, 6, 9, 10) e os quatro restantes são positivos (4, 5, 7, 8). Para avaliação, cada item é pontuado numa escala do tipo Likert de cinco itens (0 = nunca para 4 = muito frequente). Para gerar a pontuação da escala, os quatro itens positivos são pontuados inversamente e, em seguida, todos os itens são somados, obtendo um escore total que varia de 0 a 40. A interpretação do escore bruto da escala é feita considerando-se: quanto maior o escore, maior o estresse percebido (Reis; Hino; Rodriguez-Añez, 2010).

O resultado final não é uma medida critério-concorrente. No entanto, os escores podem ser comparados com a tabela normativa da população americana (Cohen; Kamarck; Mermelstein, 1983) ou ainda com a população de professores do Sul do Brasil (Reis; Hino; Rodriguez-Añez, 2010), conforme a tabela 1.

Tabela 1 – Dados normativos de estresse percebido

	Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983)		Reis, Hino e Rodriguez-Añez (2010)	
	n	Média (dp)	N	Média (dp)
Sexo				
Masculino	926	12,1 (5,9)	451	16,3 (0,6)
Feminino	1406	13,7 (6,6)	334	18,3 (0,3)
Idade (anos)				
18-29	645	14,2 (6,2)	11	21,3 (2,1)
30-44	750	13,0 (6,2)	356	17,8 (0,4)
45-54	285	12,6 (6,1)	311	17,2 (0,4)
55-64	282	11,9 (6,9)	88	14,5 (0,7)
65 e acima	296	12,0 (6,3)	16	15,7 (1,8)

Fonte: Silva; Keller; Coelho (2013)

5.4.2.4 Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus adaptado e validado por Savoia, Santana e Mejias (1996)

Trata-se de um instrumento de domínio público adaptado e validado para a língua portuguesa por Savoia, Santana e Mejias (1996), que contém 66 itens (ANEXO B). Destes, 46 itens englobam questões relacionadas a pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico, e 20 questões distraidoras (2, 3, 4, 5, 11, 12, 19, 24, 27, 32, 33, 37, 50, 53, 55, 57, 61, 64, 65 e 66), que não são pontuadas na escala de conversão. O objetivo das questões distraidoras é evitar um padrão de resposta para as questões (Folkman; Lazarus, 1985).

Em relação à demanda do evento estressante pesquisado, para os estudantes ingressantes no mestrado, foi utilizada a seguinte pergunta: “o que você fez frente à aprovação e ingresso no curso de mestrado?”; e para os concluintes utilizou-se a questão: “o que você fez frente à aproximação da defesa de sua dissertação?”.

O instrumento é composto por 66 questões com uma escala Likert de quatro pontos, cuja intensidade é medida por meio de uma escala que varia de 0 (não utiliza) a 3 pontos (utiliza em grande quantidade), e escores mais altos representam maior utilização de determinada estratégia de *coping* (Savoia, 2016).

Após a verificação da confiabilidade e validade da escala à realidade brasileira, Savoia, Santana e Mejias (1996) obtiveram 8 fatores, com os respectivos itens, que correspondem à escala de estratégias de coping de Folkman e Lazarus (1985):

Fator 1 - confronto (itens 47, 17, 40, 34, 7 e 28);

Fator 2 - afastamento (itens 41, 13, 44, 21, 6, 16 e 10);

Fator 3 - autocontrole (itens 15, 14, 43, 54 e 35);

Fator 4 - suporte social (itens 42, 45, 8, 31, 18 e 22);

Fator 5 - aceitação de responsabilidade (itens 51, 9, 52, 29, 48, 25 e 62);

Fator 6 – fuga e esquiva (itens 58 e 59);

Fator 7 - resolução de problemas (itens 49, 26, 46 e 1);

Fator 8 - reavaliação positiva (itens 38, 56, 60, 30, 39, 20, 36, 63 e 23).

Cada fator avalia a extensão com que um sujeito utiliza determinada estratégia de *coping*. Ao analisar os fatores do inventário de estratégias de *coping*, Savoia (2016) exemplificou por meio de frases como ocorre a utilização dessas estratégias pela separação de fatores:

Fator 1 – Enfrentei como um desafio.

Fator 2 – Não deixei me impressionar, me recusava a pensar sobre a situação.

Fator 3 – Procurei não fazer nada apressadamente, ou seguir meu primeiro impulso.

Fator 4 – Falei com alguém sobre como estava me sentindo.

Fator 5 – Me desculpei, ou fiz alguma coisa para repor os danos.

Fator 6 – Deixei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse.

Fator 7 – Eu sabia o que tinha que ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário.

Fator 8 – Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma.

Tal inventário pode ser avaliado por meio do escore bruto e do escore relativo.

O escore relativo descreve a proporção de esforços representados pelos diferentes tipos de estratégia e são expressos em porcentagem de 0 a 100. Um escore alto significa que a pessoa utilizou mais dessa estratégia do que as outras (Savoia, 2016).

Para avaliação do escore relativo do inventário, foi utilizada a soma da frequência relativa das respostas “Usei bastante” e “Usei em grande quantidade” de cada estratégia verificada.

Para o escore bruto, são somados os itens de cada fator que corresponde a um determinado tipo de estratégia, obtendo-se um sumário das respostas dos sujeitos a cada tipo de estratégia utilizada (Savoia, 2016). A interpretação deste resultado é realizado por meio da ponderação descrita no quadro 1.

Quadro 1 – Avaliação da utilização das estratégias de enfrentamento

	Não utiliza ou utiliza pouco	Utiliza algumas vezes	Utiliza grande parte das vezes	Utiliza quase sempre
Confronto	0 a 4	5 a 9	10 a 14	15 a 18
Afastamento	0 a 5	6 a 10	11 a 16	17 a 21
Autocontrole	0 a 3	4 a 7	8 a 11	12 a 15
Suporte Social	0 a 4	5 a 9	10 a 14	15 a 18
Aceitação de responsabilidade	0 a 5	6 a 10	11 a 16	17 a 21
Fuga e esquiva	0 a 1	2 a 3	4 a 5	6
Resolução de problemas	0 a 3	4 a 6	7 a 9	10 a 12
Reavaliação positiva	0 a 6	7 a 13	14 a 20	21 a 27

Fonte: Savoia (2016)

5.4.3 Variáveis do estudo

5.4.3.1 Variáveis dependentes

- Estresse percebido: avaliado por meio da aplicação da Escala de Estresse Percebido com 10 questões (PSS 10) e obtenção do escore total.

- Mecanismos de enfrentamento ao estresse: avaliado por meio da aplicação Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus adaptado e validado por Savoia, Santana e Mejias (1996), e obtenção dos escores bruto e relativo do instrumento.

5.4.3.2 Variáveis independentes

- Sexo: feminino ou masculino;
- Idade: em anos completos;
- Raça autodeclarada: parda, branca ou preta;
- Situação conjugal: solteiro, casado ou em união estável, ou divorciado;
- Filhos: sim ou não;
- Vínculo empregatício: sim ou não;
- Carga horária semanal de trabalho: em horas trabalhadas;
- Curso de graduação: enfermagem ou outro curso da saúde;
- Tempo de formação: em anos completos;
- Região do Brasil: região geográfica em que o programa de pós-graduação possui sede;
- Recebe bolsa: sim ou não;
- Órgão de fomento da bolsa: nacional ou estadual;
- Sentimento de estresse: sim, talvez ou não.

5.5 ANÁLISE DE DADOS

Um banco de dados foi elaborado e, após a codificação das variáveis em um dicionário, os dados foram transcritos do Google forms para planilhas eletrônicas do software Microsoft Excel. Em seguida, a planilha foi importada no programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 21) – para realização da análise exploratória e inferencial.

Inicialmente, para testar a normalidade da distribuição da amostra, foi utilizado o Teste de Shapiro-Wilk, cujo resultado revelou uma distribuição não normal.

Para atender ao objetivo da letra (a), utilizou-se estatísticas descritivas, com frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas; e medidas de tendência central (média e mediana) e de variabilidade (desvio padrão e amplitudes) para as variáveis quantitativas.

Para o objetivo (b), foram utilizadas análises descritivas (com teste qui-quadrado de Pearson) e testes não-paramétricos (correlação de Spearman e teste de McNemar), expressas em tabelas de contingência. Além disso, foi utilizada a análise bivariada que incluiu a realização da comparação de média para verificar a ocorrência de mudanças nos níveis de estresse.

Para atingir o objetivo (c), foram realizadas análises descritivas (com teste qui-quadrado de Pearson) e análises não ajustadas (associação pelo risco relativo - RR), expressas em tabelas de contingência.

Para alcançar o objetivo (d) as respostas foram avaliadas por meio da análise de conteúdo (Bardin, 1977).

A análise de dados foi feita com auxílio da técnica de análise de conteúdo temático-categorial. Trata-se de um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 1977).

A utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (a inferência e a interpretação). No caso concreto desta pesquisa, na pré-análise foram lidas as respostas e atribuídos os códigos para cada entrevistado. A cada participante foi lhe atribuído um código com letra “M”, seguido de um algarismo (M1, M2... M51).

A fase de exploração do material consistiu na releitura aprofundada das falas dos participantes e categorização. Emergiram cinco categorias de análise: sobrecarga de atividades; relacionadas ao programa de pós-graduação; relacionadas ao projeto de pesquisa; relacionadas ao mestrando; e relacionadas ao orientador. Por fim, a fase de tratamento dos resultados (a

inferência e a interpretação) consistiu no tratamento de dados em tabelas com frequências simples, o que permitiu verificar os mais pontuados pelos participantes, de modo a fazer inferência.

Para o objetivo (e) utilizou-se estatística descritiva, com frequências absolutas e relativas para os mecanismos de enfrentamento utilizados. Além disso, verificou-se a correlação entre o nível de estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados, por meio da análise do coeficiente de correlação de tau de Kendall.

Para interpretação do poder dessa correlação, utilizou-se a recomendação de Cohen (1992), que sugere os seguintes tamanhos de efeito:

$\tau = 0,10$ -> correlação fraca.

$\tau = 0,30$ -> correlação moderada.

$\tau = 0,50$ -> correlação forte.

Os dados obtidos foram apresentados em tabelas e figuras. E todas as análises inferenciais foram realizadas adotando-se um nível de significância de 5% ($\alpha = 0,05$).

5.6 ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (CEP/UFTM) por meio do Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) 57500222.2.0000.5154. O parecer do CEP/UFTM encontra em anexo (ANEXO C).

Após aprovação do projeto, os potenciais participantes foram contatados e convidados a participar da pesquisa, sendo informados sobre a natureza e objetivos do estudo. A partir da anuência eletrônica do participante, por meio de leitura e aceitação do TCLE (APÊNDICE D), deu-se seguimento à pesquisa conforme descrito.

Garante-se a preservação da identidade dos participantes bem como a confidencialidade das informações obtidas. O presente projeto pauta-se, assim, nas determinações da Resolução 466/12 que regulamenta a pesquisa com seres humanos (Brasil, 2012).

Cabe mencionar que este estudo seguiu ainda as orientações presentes no comunicado emitido pela CONEP para a realização de pesquisas em ambiente virtual.

6 RESULTADOS

6.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL

6.1.1 Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional no momento inicial do estudo

A amostra da primeira etapa foi constituída por 51 mestrandos em enfermagem e está caracterizada na tabela 2. Destes, 46 (90,2%) são do sexo feminino; possuem média de idade de 32,7 anos, variando de 22 a 56 anos; 26 (51%) são pardos; 25 (49%) são casados ou possuem união estável; e 35 (68,6%) não possuem filhos

Tabela 2 – Caracterização da amostra no momento inicial do estudo (n=51). Uberaba-MG, 2023.

	n	%
Sexo		
Feminino	46	90,2
Masculino	5	9,8
Raça		
Parda	26	51,0
Branca	22	43,1
Negra	3	5,9
Situação conjugal		
Solteiro	22	43,1
Casado ou em união estável	25	49,0
Divorciado	4	7,8
Filhos		
Sim	16	31,4
Não	35	68,6
Vínculo empregatício		
Sim	32	62,7
Não	19	37,3
Curso de graduação		
Enfermagem	49	96,1
Outro	2	3,9
Região do Brasil		
Centro-Oeste	2	3,9
Nordeste	19	37,3
Norte	2	3,9
Sudeste	21	41,2
Sul	7	13,7
Bolsista		
Sim	13	25,5
Não	38	74,5

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

O tempo decorrido entre a conclusão da graduação e o ingresso no mestrado variou de zero a 24 anos. Quanto aos 32 (62,7%) mestrandos que possuem vínculo empregatício, a carga horária semanal de trabalho variou de 20 a 80 horas, apresentando média de 38,5 horas

semanais. 13 mestrados recebiam bolsa de estudos, sendo que 10 (76,9%) estavam vinculados a órgão de fomento nacional e 3 (23,1%) a órgão de fomento estadual.

6.1.2 Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional no momento final do estudo

A amostra da segunda etapa foi constituída por 33 mestrados em enfermagem e está caracterizada na tabela 3.

Dos participantes da etapa final do estudo, 29 (87,9%) são do sexo feminino; possuem média de idade de 34,5 anos, variando de 26 a 54 anos; 15 (45,5%) são pardos; 18 (54,5%) são casados ou possuem união estável; e 22 (66,7%) não possuem filhos.

Tabela 3 – Caracterização da amostra no momento final do estudo (n=33). Uberaba-MG, 2023.

	n	%
Sexo		
Feminino	29	87,9
Masculino	4	12,1
Raça		
Parda	15	45,5
Branca	14	42,4
Negra	4	12,1
Situação conjugal		
Solteiro	12	36,4
Casado ou em união estável	18	54,5
Divorciado	3	9,1
Filhos		
Sim	11	33,3
Não	22	66,7
Vínculo empregatício		
Sim	25	75,8
Não	8	24,2
Curso de graduação		
Enfermagem	31	94,0
Outro	2	6,0
Região do Brasil		
Centro-Oeste	0	0
Nordeste	12	36,4
Norte	1	3,0
Sudeste	15	45,5
Sul	5	15,2
Bolsista		
Sim	9	27,3
Não	24	72,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Quanto aos 25 (75,8%) mestrados que possuem vínculo empregatício, a carga horária semanal de trabalho variou de 20 a 80 horas, apresentando média de 43,8 horas semanais. Nove

mestrandos recebiam bolsa de estudos, sendo que 5 (55,6%) estavam vinculados a órgão de fomento nacional e 4 (44,4%) a órgão de fomento estadual.

6.2 NÍVEL DE ESTRESSE PERCEBIDO

O nível de estresse percebido foi avaliado por meio da realização de média aritmética do escore da PSS-10 obtido e o desvio padrão, relacionando-os com o sexo e a idade dos indivíduos pertencentes à amostra, nos momentos inicial e final do estudo, conforme descrito na tabela 4.

Tabela 4 – Comparação da média de estresse percebido nos momentos inicial e final do estudo, por sexo e idade. Uberaba-MG, 2023.

	Etapa 1		Etapa 2	
	Média do Escore PSS-10	dp	Média do Escore PSS-10	dp
Sexo				
Masculino	17,80	7,98	23,00	7,17
Feminino	24,63	6,10	24,86	6,31
Idade				
18-29	23,88	6,52	25,60	5,21
30-44	25,10	6,80	24,80	6,76
45-54	18,75	4,35	20,33	7,09
55-64	23,00	-	-	-
65 e acima	-	-	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

dp: Desvio padrão

Percebe-se um aumento na média do escore da PSS-10, no momento final em relação ao momento inicial do estudo, principalmente no sexo masculino e nas faixas etárias de 18 a 29 anos e 45 a 54 anos, apresentando, porém, fraca correlação de Spearman entre as variáveis testadas.

Para a realização da análise estatística, o estresse percebido dos mestrandos foi dicotomizado em alto e baixo nível de estresse, utilizando os dados normativos de estresse percebido obtidos por Reis, Hino e Rodriguez-Añez (2010). Para isso, considerou-se valores iguais ou acima da média do escore obtido como alto nível de estresse e valores abaixo da média como baixo nível de estresse percebido. Tal dicotomização está representada na tabela 5.

Tabela 5 – Distribuição dos mestrandos de acordo com o nível de estresse percebido, nos momentos inicial e final do estudo. Uberaba-MG, 2023.

	Etapa 1		Etapa 2		p*
	n	%	n	%	
Estresse percebido alto	42	82,4	30	90,9	0,51
Estresse percebido baixo	9	17,6	3	9,1	

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

* Teste não-paramétrico McNemar

Observa-se que houve um aumento na proporção de mestrandos com alto nível de estresse percebido, mas não houve diferença estatisticamente significativa entre os níveis de estresse no momento inicial e final do estudo.

Quanto à percepção de estresse pelo mestrando, no momento inicial do estudo, 48 (94,1%) relataram sentir-se estressados durante o semestre letivo, enquanto 3 (5,9%) não perceberam tal reação. Já no momento final do estudo, 31 (93,9%) relataram sentir-se estressados durante o semestre letivo, enquanto 2 (6,1%) não perceberam tal reação.

Percebe-se uma associação estatisticamente significativa na percepção do estresse pelo mestrando e o escore obtido na PSS-10, no momento final, conforme tabela 6.

Tabela 6 – Associação da percepção de estresse pelo mestrando e o escore da PSS-10, nos momentos inicial e final do estudo. Uberaba-MG, 2023.

Percepção de estresse	Etapa 1				p*	Etapa 2				p*
	Escore PSS-10: Alto estresse		Escore PSS-10: Baixo estresse			Escore PSS-10: Alto estresse		Escore PSS-10: Baixo estresse		
	n	%	n	%		n	%	n	%	
Sim	40	95,2	8	88,9	0,47	29	96,7	2	66,7	0,04
Não	2	4,8	1	11,1		1	3,3	1	33,3	

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

*Teste Exato de Fischer

A influência das variáveis sociodemográficas com o nível de estresse dos mestrandos, nos momentos inicial e final do estudo, está representada na tabela 7.

Tabela 7 - Associação das variáveis sociodemográficas com o nível de estresse dos mestrandos, nos momentos inicial e final do estudo. Uberaba-MG, 2023.

	Etapa Inicial					Etapa Final						
	Estresse percebido alto		Estresse percebido baixo		RR (IC)	p	Estresse percebido alto		Estresse percebido baixo		RR (IC)	p
	n	%	n	%			n	%	n	%		
Sexo												
Masculino	3	7,1	2	22,2	1,41 (0,68 – 2,92)	0,17	3	10,0	1	33,3	1,24 (0,70 – 2,21)	0,25
Feminino	39	92,9	7	77,8			27	90,0	2	66,7		
Raça												
Branca	19	45,2	3	33,3	1,09 (0,85 – 1,40)	0,52	13	43,3	1	33,3	1,04 (0,84 – 1,28)	0,74
Parda e preta	23	54,8	6	66,7			17	56,7	2	66,7		
Situação conjugal												
Com companheiro	22	52,4	3	33,3	0,52 (0,15 – 1,86)	0,30	16	53,3	2	66,7	0,95 (0,77 – 1,18)	0,66
Sem companheiro	20	47,8	6	66,7			14	46,7	1	33,3		
Filhos												
Sim	15	35,7	1	11,1	1,21 (0,98 – 1,51)	0,15	11	36,7	0	0	1,16 (0,98 – 1,37)	0,21
Não	27	64,3	8	88,9			19	63,3	3	100		
Vínculo empregatício												
Sim	27	64,3	5	55,6	1,07 (0,81 – 1,41)	0,63	24	80,0	1	33,3	1,28 (0,85 – 1,93)	0,08
Não	15	35,7	4	44,4			6	20,0	2	66,7		
Bolsista												
Sim	10	23,8	3	33,3	0,91 (0,66 – 1,27)	0,56	7	23,3	2	66,7	0,81 (0,57 – 1,16)	0,11
Não	32	76,2	6	66,7			23	76,7	1	33,3		

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

RR: Risco Relativo

IC: Intervalo de Confiança de 95%

Apesar de não ser observada associação estatisticamente significativa de nenhuma variável sociodemográfica com o nível de estresse percebido pelo mestrando, evidencia-se que a presença de companheiro e o fato de o mestrando ser bolsista foram fatores protetores para alto nível de estresse percebido, nos dois momentos avaliados.

Além da associação das variáveis sociodemográficas com o nível de estresse percebido, verificou-se também, na tabela 8, a relação da carga horária semanal trabalhada e da jurisdição do órgão de fomento da bolsa de estudos com o nível de estresse percebido pelos mestrandos.

Tabela 8 – Comparação do nível de estresse percebido nos momentos inicial e final do estudo, por carga horária semanal trabalhada e de acordo com o órgão de fomento da bolsa. Uberaba-MG, 2023.

	Etapa Inicial		Etapa Final	
	Média do Escore PSS-10	dp	Média do Escore PSS-10	dp
Carga horária semanal de trabalho				
Até 20 horas	21,50	3,11	8,00	-
Entre 21 e 40 horas	24,83	6,67	25,11	5,84
Acima de 40 horas	25,50	5,32	25,00	5,92
Órgão de fomento da bolsa				
Estadual	23,00	6,56	27,00	5,48
Nacional	23,90	8,20	18,00	6,78

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

dp: Desvio padrão

Na etapa inicial do estudo, observa-se um aumento da média do Escore PSS-10 conforme há o aumento da carga horária semanal de trabalho do mestrando.

6.3 PRINCIPAIS ESTRESSORES RELATADOS PELOS MESTRANDOS

6.3.1 Principais estressores relatados pelos mestrandos no momento inicial do estudo

As principais situações citadas pelos mestrandos como causadoras de estresse durante o semestre estão elencadas no quadro 2. As respostas geraram 20 situações estressoras que foram organizadas em 5 categorias. Cabe mencionar que cada mestrando citou mais de uma situação estressora, obtendo 115 repostas neste item.

As situações estressoras foram mais representadas pela categoria “Sobrecarga de atividades” (58,26%), seguida pelas categorias “Relacionadas ao programa de pós-graduação” (14,78%), “Relacionadas ao mestrando” (13,04%), “Relacionadas ao projeto de pesquisa” (6,96%), e “Relacionadas ao orientador” (6,96%).

Quadro 2 – Situações causadoras de estresse, por categorias, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023

	n	%
Sobrecarga de atividades		
Alta demanda de atividades	26	22,61
Prazo curto para desenvolvimento das atividades	15	13,05
Carga horária excessiva das disciplinas	13	11,30
Dificuldade de conciliação de horários	13	11,30
Relacionadas ao programa de pós-graduação		
Alta cobrança para manter nível do programa	5	4,35
Falha na comunicação entre coordenação e alunos	4	3,48
Ensino remoto/ Metodologia aplicada em aula	4	3,48
Falta de colaboração dos colegas/ conflito entre os colegas	2	1,74
Pouca compreensão dos professores com os alunos	2	1,74
Relacionadas ao mestrando		
Dificuldade de adaptação	4	3,48
Situação financeira/ ausência de bolsa	4	3,48
Dificuldade de deslocamento	2	1,74
Sentimento de desatualização	2	1,74
Medo de não conseguir	2	1,74
Medo do desconhecido	1	0,87
Relacionadas ao projeto de pesquisa		
Necessidade de reestruturação do projeto	6	5,21
Dúvidas quanto ao desenvolvimento do projeto	2	1,74
Relacionadas ao orientador		
Falta de orientação adequada	6	5,21
Indisponibilidade do orientador	1	0,87
Reuniões com o orientador	1	0,87
	115	100

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

6.3.1.1 Sobrecarga de atividades

Nesta categoria, foi mais frequente a ocorrência da alta demanda de atividades no mestrado, expressa pelos mestrandos como leitura densa de material de apoio, realização de seminários, reuniões, estágios e atividades avaliativas:

“A demanda de atividades das disciplinas...” (M1)

“A sobrecarga, sinto-me cansada. Queria poder me dedicar exclusivamente ao mestrado, não sinto que estou fazendo as coisas da melhor forma.” (M2)

“Muitas atividades das disciplinas, ... cumprir prazos.” (M3)

“Sobrecarga de trabalho (estágio, seminários, muitas aulas)” (M6)

“... excesso de seminários, prova...” (M8)

“... muitos seminários” (M21)

“Excesso de demandas... sobrecarga de atividades delegadas pelo orientador” (M23)

“... ter que realizar várias atividades simultâneas no mestrado.” (M29)

“O principal estressor é o pensamento de talvez não conseguir realizar todas as atividades propostas pelas disciplinas... O mestrado exige bastante de nós com trabalhos toda semana, com leitura de artigos, apresentações de trabalhos, resenha crítica...” (M48)

Citou-se também, o curto período de tempo para a realização da grande quantidade de tarefas inerentes ao processo de formação, o que dificulta o cumprimento dos prazos:

“Quantidade de trabalhos e o tempo disponibilizado para isso.” (M7)

“Pressão pelos prazos, grande quantidade de material de estudo...” (M16)
 “Prazos curtos, muitas horas na frente do computador trabalhando.” (M25)

Ademais, ficou exposto o sentimento de uma carga horária exaustiva das disciplinas obrigatórias o que prejudicou para a conciliação dos horários de estudo com a jornada de trabalho, atividades de lazer e demandas pessoais:

“... Além de tudo conciliar com a jornada semanal de trabalho de 44h.” (M3)
 “Carga horária extensa...” (M8)
 “Incompatibilidade do horário de serviço e as aulas mestrado...” (M12)
 “Acúmulo de avaliações para o final do semestre... aulas extensas” (M17)
 “Uma carga horária grande para cumprir...” (M21)
 “... excesso de aulas...” (M23)
 “Densidade das disciplinas...” (M29)
 “Alta carga de leitura... medo de não conseguir conciliar estudo e trabalho.” (M34)
 “... conciliar o mestrado com o trabalho.” (M41)
 “Conciliar o trabalho, família e os estudos do mestrado...” (M42)
 “Excesso de atividades, conciliar trabalho e estudo.” (M51)

6.3.1.2 Relacionadas ao programa de pós-graduação

A principal situação estressora relacionada ao programa de pós-graduação está ligada à cobrança e à necessidade da realização de atividades para manter o nível do programa:

“Alta cobrança para manter o nível do mestrado...” (M5)
 “... cobranças por publicação...” (M10)
 “Cobranças por produção científica...” (M13)
 “Medo de não conseguir realizar e entregar os trabalhos;
 “... realizar as produções científicas, de acordo com as exigências do programa” (M30)
 “... cobrança de produtividade...” (M42)

Evidencia-se, também, aspectos relacionados à falha na comunicação entre docentes e discentes, ou coordenação do programa e discentes, que favorecem a ocorrência de estresse nos mestrandos:

“... falhas na comunicação entre coordenação e discentes...” (M15)
 “... falta de clareza em algumas avaliações...” (M19)
 “Comunicação via aplicativo, inclusive com envio de artigos por essa via, partindo dos professores; Desorganização de atividades e cronograma...” (M43)

Ainda relacionado à prática docente, foi citado como fator estressante para os mestrandos a metodologia aplicada pelo professor em sala de aula:

“... o fato de os professores estarem sempre fazendo sala de aula invertida, não sei se aprendo dessa forma, mas a entendo a importância. Teve uma matéria em específico que me causou muita ansiedade pois o professor perguntava aleatoriamente.” (M18)
 “Ensino remoto...” (M22)

Por fim, os mestrandos mencionaram a falta de colaboração dos colegas e de compreensão dos professores em relação ao desenvolvimento das atividades durante o curso:

“... pouca compreensão das professoras com os alunos” (M11)

“... falta de consideração com alunos que possuem vínculos empregatícios para sua sobrevivência” (M15)
 “... conflitos em sala de aula...” (M22)

6.3.1.3 Relacionadas ao mestrando

Aspectos pessoais, relacionados aos próprios mestrandos, foram descritos como causadores de estresse. Cita-se a dificuldade de adaptação à nova rotina, o novo ambiente de estudo e a dificuldade de deslocamento para a realização das disciplinas do mestrado:

“...morar em outra cidade e enfrentar 10 horas de ônibus toda semana.” (M10)
 “Ambiente novo e níveis de cobrança difíceis de serem alcançados...” (M15)
 “Adaptação a nova rotina...” (M39)
 “... adaptação...” (M41)
 “... Deslocamento para cidade vizinha...” (M42)

Outro fator relatado foi a questão financeira, expressa, principalmente, pela ausência de bolsa de estudos aos mestrandos:

“... valor baixo da bolsa.” (M8)
 “... impossibilidade de receber bolsa.” (M32)
 “Não recebimento de bolsa...” (M41)

Foi expressa ainda pelos mestrandos a sensação de não conseguir realizar as atividades de forma adequada, o medo do desconhecido e o sentimento de desatualização:

“Medo de não conseguir realizar e entregar os trabalhos... sentimento de desatualização, devido ao tempo longe da academia.” (M30)
 “... medo de não corresponder...” (M34)
 “... medo do desconhecido.” (M42)

6.3.1.4 Relacionadas ao projeto de pesquisa

A necessidade de reestruturação e definição de um tema para a realização da pesquisa foram os principais estressores, nesta categoria, referidos pelos mestrandos:

“... a dúvida em relação ao projeto de dissertação que terei que recomeçar do zero, principalmente.” (M1)
 “... confirmação do projeto e tema , escrever projeto...” (M3)
 “Elaboração do projeto...” (M9)
 “... ansiedade com o projeto de pesquisa...” (M12)

6.3.1.5 Relacionadas ao orientador

Referente a esta categoria, as situações estressoras apontadas estão associadas, principalmente, à falta de orientação adequada do orientador e à dificuldade de acesso ao professor:

“... Baixa disponibilidade do orientador” (M5)

“... reuniões com o orientador, falta de orientação devida...” (M11)

“... pouco suporte para a compreensão de habilidades para pesquisar nas bases de dados.” (M13)

6.3.2 Principais estressores relatados pelos mestrandos no momento final do estudo

As principais situações citadas pelos mestrandos como causadoras de estresse durante o semestre estão elencadas no quadro 3. As respostas geraram 17 situações estressoras que foram organizadas em 5 categorias. Cabe mencionar que cada mestrando citou mais de uma situação estressora, obtendo 59 repostas neste item.

Quadro 3 – Situações causadoras de estresse, por categorias, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023

	n	%
Sobrecarga de atividades		
Prazo curto para desenvolvimento das atividades	10	16,9
Dificuldade de conciliação de horários	8	13,5
Alta demanda de atividades	5	8,5
Relacionadas ao projeto de pesquisa		
Coleta e análise dos dados	8	13,5
Defesa da dissertação	4	6,8
Escrita da dissertação	2	3,4
Necessidade de reestruturação do projeto	2	3,4
Relacionadas ao orientador		
Falta de orientação adequada	5	8,5
Falta de apoio do orientador	3	5,1
Insatisfação do orientador em relação à escrita	1	1,7
Relacionadas ao programa de pós-graduação		
Obrigatoriedade de publicação de artigo para a defesa	3	5,1
Falta de colaboração dos colegas/ conflito entre os colegas	2	3,4
Falta de apoio do programa	1	1,7
Relacionadas ao mestrando		
Dificuldade de deslocamento	2	3,4
Situação financeira/ ausência de bolsa	1	1,7
Sensação de inutilidade no projeto	1	1,7
Incerteza com o futuro	1	1,7
	59	100

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

As situações estressoras foram mais representadas pela categoria “Sobrecarga de atividades” (39,0%), seguida pelas categorias “Relacionadas ao projeto de pesquisa” (27,1%), “Relacionadas ao orientador” (15,2%), “Relacionadas ao programa de pós-graduação” (10,2%), e “Relacionadas ao mestrando” (8,5%).

6.3.2.1 Sobrecarga de atividades

Como na etapa inicial do estudo, tratou-se da categoria mais frequente de estressores para os mestrandos. Neste momento, foi enfatizado pelos mestrandos o prazo curto para desenvolvimento das atividades, a dificuldade de conciliação de horários para a conclusão das atividades com a atividade laboral e a alta demanda de atividades a serem desenvolvidas.

- “Pouco tempo para realizar o mestrado devido ao trabalho.” (M4)
- “Autorização para liberação do trabalho para participação do mestrado/ Cumprimento de prazos de entrega dos trabalhos...” (M7)
- “... Atividades dispendiosas pra agregar ao currículo.” (M8)
- “O período de conclusão, que está atrelado publicação de um artigo científico.” (M9)
- “Conciliar as idas ao mestrado com os plantões, pegar estrada para viajar além das atividades que precisam ser cumpridas. Ademais, a dissertação parecer estagnada e há pouco tempo disponível para dedicação.” (M13)
- “Excesso de atividades/tarefas.” (M18)
- “No final do semestre no qual ocorre acúmulo de trabalhos das disciplinas (apresentações de trabalho, resenhas, isso junto da dissertação para produzir) e ao mesmo tempo trabalhando é cansativo.” (M31)

6.3.2.2 Relacionadas ao projeto de pesquisa

Em relação a situações estressoras referentes ao projeto de pesquisa, estão aquelas concernentes ao desenvolvimento finalização do estudo, como a coleta e análise dos dados, confecção e defesa da dissertação.

- “Coleta de dados e transcrição dos dados.” (M2)
- “Revisão do projeto para qualificação...” (M6)
- “... Apresentação da qualificação.” (M7)
- “A ansiedade durante o processo de desenvolvimento e elaboração do projeto e a insegurança com os prazos.” (M11)
- “Coleta de dados da dissertação, análise estatística dos dados.” (M23)
- “Mudança de projeto...” (M32)

6.3.2.3 Relacionadas ao orientador

Permanecem como principais estressores para os mestrandos, nesta categoria, a indisponibilidade do orientador e a orientação de forma inadequada:

- “Falta de apoio do orientador...” (M8)
- “A falta de orientação.” (M12)
- “Insatisfação por parte do orientador com a minha escrita, por não atingir a perfeição como o esperado por ele, aumentando e sugerindo ainda mais artifícios para o texto dificultando ainda mais durante a elaboração da dissertação, gerando maior ansiedade em querer finalizar o mestrado, mas o fim nunca chega porque o orientador dificulta exigindo coisas surreais.” (M20)
- “Falta de suporte e orientação.” (M21)
- “Demora na resposta do orientador.” (M30)
- “... ausência da orientadora.” (M32)
- “Falta de orientação adequada.” (M33)

6.3.2.4 Relacionadas ao programa de pós-graduação

As situações estressoras, na etapa final da pesquisa, coincidem com as situações descritas no momento inicial do estudo. Estão relacionadas, principalmente, à cobrança e à necessidade da realização de atividades para manter o nível do programa e a questões de relacionamento interpessoal com os colegas:

- “Cobranças excessivas da coordenação; Irresponsabilidade de outras pessoas...” (M5)
- “... Falta de apoio do programa...” (M8)
- “O período de conclusão, que está atrelado publicação de um artigo científico.” (M9)
- “... cobrança de outros professores vinculados ao grupo de pesquisa para produção de material fora do escopo da dissertação.” (M16)
- “... Colegas que prometem e não faz a sua parte e com isso sobra para mim.” (M22)

6.3.2.5 Relacionadas ao mestrando

- “... Morar em outra cidade.” (M5)
- “... Falta de apoio financeiro...” (M8)
- “... pegar estrada para viajar além das atividades que precisam ser cumpridas...” (M13)
- “Realizar atividade que eu sei que não terá um retorno pessoal e profissional para mim, algo que eu sei que é para benefício somente do orientador...” (M22)

Apesar de haver diferença em relação à frequência da ocorrência das situações estressoras nos dois momentos da pesquisa, percebe-se a presença dos mesmos estressores nos mestrandos participantes da pesquisa.

6.4 MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE

6.4.1 Mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos mestrandos no momento inicial do estudo

A avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, em que está expressa a frequência de utilização de cada estratégia de enfrentamento pelos mestrandos, no momento inicial do estudo, está descrita na tabela 9.

Tabela 9 – Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023.

Estratégias de <i>coping</i> utilizadas	(continua) %
1. Me concentrei no que deveria ser feito em seguida , no próximo passo	82,3
2. Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor	74,5
3. Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair	43,2
4. Deixei o tempo passar - a melhor coisa que poderia fazer era esperar, o tempo é o melhor remédio	17,6
5. Procurei tirar alguma vantagem da situação	27,5

Tabela 9 – Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023.

(continua)	
Estratégias de <i>coping</i> utilizadas	%
6. Fiz alguma coisa que acreditava não daria resultados, mas ao menos eu estava fazendo alguma coisa	25,2
7. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas ideias	11,8
8. Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação	56,9
9. Me critiquei, me repreendi	53,0
10. Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções	37,3
11. Esperei que um milagre acontecesse	11,7
12. Concordei com o fato, aceitei o meu destino	25,5
13. Fiz como se nada tivesse acontecido	9,8
14. Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos	37,2
15. Procurei encontrar o lado bom da situação	62,7
16. Dormi mais que o normal	23,5
17. Mostrei a raiva que sentia para as pessoas que causaram o problema	3,9
18. Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas	58,8
19. Disse coisas a mim mesmo (a) que me ajudassem a me sentir bem	58,8
20. Me inspirou a fazer algo criativo	35,2
21. Procurei esquecer a situação desagradável	49,0
22. Procurei ajuda profissional	31,3
23. Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva	58,8
24. Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa	35,3
25. Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos	29,4
26. Fiz um plano de ação e o segui	54,9
27. Tirei o melhor que poderia da situação, que não era o esperado	58,8
28. De alguma forma extravasei meus sentimentos	43,2
29. Compreendi que o problema foi provocado por mim	27,4
30. Saí da experiência melhor do que eu esperava	58,8
31. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema	39,2
32. Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema	17,6
33. Procurei me sentir melhor, comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação	23,5
34. Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado	9,8
35. Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso	51,0
36. Encontrei novas crenças	23,6
37. Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos	17,6
38. Redescobri o que é importante na vida	54,9
39. Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final	58,8
40. Procurei fugir das pessoas em geral	31,4
41. Não deixei me impressionar, me recusava a pensar muito sobre esta situação	13,7
42. Procurei um amigo ou um parente para pedir conselhos	33,3
43. Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação	25,5
44. Minimizei a situação me recusando a preocupar-me seriamente com ela	11,8
45. Falei com alguém sobre como estava me sentindo	47,0
46. Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria	72,6
47. Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s)	9,8
48. Busquei nas experiências passadas uma situação similar	41,1
49. Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário	66,7
50. Recusei acreditar que aquilo estava acontecendo	11,8
51. Prometi a mim mesmo(a) que as coisas serão diferentes na próxima vez	56,9
52. Encontrei algumas soluções diferentes para o problema	45,1
53. Aceitei, nada poderia ser feito	17,6
54. Procurei não deixar que meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo	45,1
55. Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como eu senti	47,0
56. Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma	52,9
57. Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles em que eu estava	51,0
58. Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse	58,9
59. Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam	56,9
60. Rezei	68,7
61. Me preparei para o pior	39,2

Tabela 9 – Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023.

	(conclusão)
Estratégias de <i>coping</i> utilizadas	%
62. Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer	68,7
63. Pensei em uma pessoa que admiro e em como ela resolveria a situação e a tomei como modelo	39,2
64. Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa	37,3
65. Eu disse a mim mesmo(a) “que as coisas poderiam ter sido piores”	39,2
66. Corri ou fiz exercícios	21,6

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

A estratégia de enfrentamento mais utilizada pelos mestrandos foi a do item 1 “Me concentrei no que deveria ser feito em seguida, no próximo passo” (82,3%), seguida do item 2 “Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor” (74,5%); item 46 “Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria” (72,6%); item 60 “Rezei” (68,7%); item 62 “Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer” (68,7%); item 49 “Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário” (66,7%); item 15 “Procurei encontrar o lado bom da situação” (62,7%).

Ao avaliar o escore bruto do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, obtém-se a ponderação da utilização das estratégias utilizadas pelos mestrandos, conforme representada no quadro 4.

Quadro 4 – Avaliação do escore bruto do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023

	Não utiliza ou utiliza pouco		Utiliza algumas vezes		Utiliza grande parte das vezes		Utiliza quase sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Confronto	29	56,9	19	37,3	3	5,9	0	0
Afastamento	22	43,1	22	43,1	7	13,7	0	0
Autocontrole	3	5,9	25	49,0	22	43,1	1	2,0
Suporte Social	8	15,7	20	39,2	17	33,3	6	11,8
Aceitação de responsabilidade	3	5,9	25	49,0	19	37,3	4	7,8
Fuga e esquiva	7	13,7	20	39,2	17	33,3	7	13,7
Resolução de problemas	1	2,0	17	33,3	23	45,1	10	19,6
Reavaliação positiva	6	11,8	18	35,3	20	39,2	7	13,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Ao analisar os escores relativo e bruto do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, percebe-se que, no momento inicial do estudo, os mestrandos utilizaram, principalmente, estratégias de enfrentamento pertencentes ao Fator 3 – Autocontrole; Fator 5 – Aceitação de responsabilidade; Fator 7 – Resolução de problemas; e Fator 8 - Reavaliação positiva.

A tabela 10 apresenta a análise de correlação do alto estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados. Nesta análise, utilizou-se o coeficiente de correlação de tau de Kendall.

Tabela 10 – Análise de correlação do alto estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados, no momento inicial do estudo. Uberaba-MG, 2023.

Mecanismos de enfrentamento utilizados	Alto nível de estresse percebido	
	Coeficiente de tau de Kendall	p
Confronto	0,01	0,93
Afastamento	0,10	0,45
Autocontrole	0,10	0,45
Suporte Social	0,33	0,01
Aceitação de responsabilidade	0,16	0,24
Fuga e esquiva	0,35	0,01
Resolução de problemas	0,30	0,02
Reavaliação positiva	0,18	0,17

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

De acordo com a recomendação de Cohen (1992), para interpretação do poder da correlação, percebe-se moderada correlação entre o alto nível de estresse a utilização de estratégias de enfrentamento pertencentes aos fatores “Suporte Social” ($p=0,01$), “Fuga e esquiva” ($p=0,01$) e “Resolução de problemas” ($p=0,02$). A utilização das demais estratégias apresentou correlação fraca com o nível de estresse percebido.

6.4.2 Mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos mestrandos no momento final do estudo

A avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, em que está expressa a frequência de utilização de cada estratégia de enfrentamento pelos mestrandos, no momento final do estudo, está descrita na tabela 11.

Tabela 11 – Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023.

Estratégias de <i>coping</i> utilizadas	(continua)	
		%
1. Me concentrei no que deveria ser feito em seguida, no próximo passo		48,5
2. Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor		63,7
3. Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair		42,4
4. Deixei o tempo passar - a melhor coisa que poderia fazer era esperar, o tempo é o melhor remédio		30,3
5. Procurei tirar alguma vantagem da situação		9,1
6. Fiz alguma coisa que acreditava não daria resultados, mas ao menos eu estava fazendo alguma coisa		30,3
7. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas ideias		18,2
8. Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação		45,5
9. Me critiquei, me repreendi		57,5
10. Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções		48,5
11. Esperei que um milagre acontecesse		30,4

Tabela 11 – Avaliação do escore relativo do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023.

	(conclusão)
Estratégias de <i>coping</i> utilizadas	%
12. Concordei com o fato, aceitei o meu destino	33,3
13. Fiz como se nada tivesse acontecido	15,1
14. Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos	45,5
15. Procurei encontrar o lado bom da situação	45,5
16. Dormi mais que o normal	30,3
17. Mostrei a raiva que sentia para as pessoas que causaram o problema	12,1
18. Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas	39,4
19. Disse coisas a mim mesmo (a) que me ajudassem a me sentir bem	45,5
20. Me inspirou a fazer algo criativo	21,2
21. Procurei esquecer a situação desagradável	39,4
22. Procurei ajuda profissional	45,5
23. Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva	45,5
24. Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa	33,3
25. Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos	18,2
26. Fiz um plano de ação e o segui	42,5
27. Tirei o melhor que poderia da situação, que não era o esperado	36,4
28. De alguma forma extravasei meus sentimentos	42,5
29. Compreendi que o problema foi provocado por mim	33,3
30. Saí da experiência melhor do que eu esperava	36,4
31. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema	27,3
32. Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema	15,2
33. Procurei me sentir melhor, comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação	36,4
34. Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado	0
35. Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso	39,4
36. Encontrei novas crenças	18,2
37. Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos	24,2
38. Redescobri o que é importante na vida	42,5
39. Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final	33,3
40. Procurei fugir das pessoas em geral	30,4
41. Não deixei me impressionar, me recusava a pensar muito sobre esta situação	9,1
42. Procurei um amigo ou um parente para pedir conselhos	48,5
43. Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação	27,3
44. Minimizei a situação me recusando a preocupar-me seriamente com ela	24,2
45. Falei com alguém sobre como estava me sentindo	57,5
46. Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria	54,5
47. Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s)	9,1
48. Busquei nas experiências passadas uma situação similar	18,2
49. Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário	48,5
50. Recusei acreditar que aquilo estava acontecendo	18,2
51. Prometi a mim mesmo(a) que as coisas serão diferentes na próxima vez	48,5
52. Encontrei algumas soluções diferentes para o problema	27,3
53. Aceitei, nada poderia ser feito	21,2
54. Procurei não deixar que meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo	27,3
55. Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como eu senti	36,4
56. Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma	30,3
57. Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles em que eu estava	39,4
58. Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse	51,5
59. Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam	45,5
60. Rezei	51,5
61. Me preparei para o pior	35,5
62. Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer	60,6
63. Pensei em uma pessoa que admiro e em como ela resolveria a situação e a tomei como modelo	36,4
64. Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa	24,2
65. Eu disse a mim mesmo(a) “que as coisas poderiam ter sido piores”	48,5
66. Corri ou fiz exercícios	36,4

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Na fase final do estudo, a estratégia de enfrentamento mais utilizada pelos mestrandos foi a do item 2 “Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor” (63,7%); seguida dos itens 62 “Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer” (60,6%); 9 “Me critiquei, me repreendi” (57,5%); 45 “Falei com alguém sobre como estava me sentindo” (57,5%); 46 “Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria” (54,5%); 58 “Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse” (51,5%); e 60 “Rezei” (51,5%).

O quadro 5 apresenta a avaliação do escore bruto do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento final do estudo.

Quadro 5 – Avaliação do escore bruto do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023

	Não utiliza ou utiliza pouco		Utiliza algumas vezes		Utiliza grande parte das vezes		Utiliza quase sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Confronto	20	60,6	11	33,3	2	6,1	0	0
Afastamento	12	36,4	13	39,4	8	24,2	0	0
Autocontrole	3	9,1	21	63,6	7	21,2	2	6,1
Suporte Social	3	9,1	16	48,5	14	42,4	0	0
Aceitação de responsabilidade	7	21,2	14	42,4	11	33,3	1	3,0
Fuga e esquiva	9	27,3	12	36,4	6	18,2	6	18,2
Resolução de problemas	5	15,2	13	39,4	13	39,4	2	6,1
Reavaliação positiva	7	21,2	16	48,5	10	30,3	0	0

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Ao confrontar os escores relativo e bruto do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, tem-se maior utilização de estratégias de enfrentamento pertencentes ao Fator 4 – Suporte Social; Fator 5 – Aceitação da responsabilidade; Fator 6 – Fuga e esquiva; Fator 7 – Resolução de problemas; e Fator 8 – Reavaliação positiva.

Neste momento do estudo, em contraste com o momento inicial do estudo, observou-se a utilização de estratégias pertencentes ao Fator 4 – Suporte Social e Fator 6 – Fuga e esquiva, não frequentes anteriormente.

A tabela 12 apresenta a análise de correlação do alto estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados. Nesta análise, utilizou-se o coeficiente de correlação de tau de Kendall.

Tabela 12 – Análise de correlação do alto estresse percebido e os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados, no momento final do estudo. Uberaba-MG, 2023.

Mecanismos de enfrentamento utilizados	Alto nível de estresse percebido	
	Coefficiente de tau de Kendall	p
Confronto	0,05	0,77
Afastamento	0,21	0,20
Autocontrole	0,11	0,51
Suporte Social	0,34	0,04
Aceitação de responsabilidade	0,08	0,62
Fuga e esquiva	0,17	0,28
Resolução de problemas	0,12	0,46
Reavaliação positiva	0,09	0,56

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

Ao utilizar a recomendação de Cohen (1992), percebeu-se moderada correlação entre o alto nível de estresse a utilização de estratégias de enfrentamento pertencentes ao fator “Suporte social” ($p=0,04$). A utilização das demais estratégias apresentou correlação fraca com o nível de estresse percebido.

7 DISCUSSÃO

Os participantes do estudo são majoritariamente do sexo feminino, achado presente em diversos estudos sobre a temática (Santos *et al*, 2020; Silva; Pereira; Miranda, 2019).

Este dado pode ser compreendido pelo fato de o setor saúde ser, estrutural e historicamente, feminino e, a enfermagem, por tradição e cultura, contribuir para essa feminilização (Machado *et al*, 2015).

Ademais, dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), do ano de 2015, sobre o Sistema Nacional de Pós-Graduação indicam que as mulheres são maioria nessa modalidade da educação brasileira (Brasil, 2017).

Apesar de não apresentar diferença estatisticamente significativa, as mulheres apresentaram maiores níveis de estresse percebido que os homens, nos dois momentos do estudo.

Em estudos semelhantes, as mulheres também apresentaram médias de estresse mais elevadas que os homens (Miranda *et al*, 2022; Zancan *et al*, 2021; Da Silva Ferreira *et al*, 2016).

A presença de maiores médias de estresse entre mulheres pode ser imputada pelo conflito entre seus papéis no trabalho e com a família, e com sua dinâmica sociocultural (Cardozo, 2017). Vale salientar que, neste contexto, as mulheres, na maioria das vezes, exercem dupla ou tripla jornada de trabalho, executando as tarefas acadêmicas, laborais e no trabalho doméstico.

Foi possível verificar que, nos dois momentos avaliados, os mestrandos brasileiros apresentam altos níveis de estresse. Tais valores encontram-se acima da média da população norte-americana e sul-brasileira, ao comparar com os valores de estresse percebido presentes na tabela normativa (Silva; Keller; Coelho, 2013).

Além disso, houve um aumento na média do escore da PSS-10, no momento final em relação ao momento inicial do estudo, o que indica uma maior percepção de estresse pelos mestrandos no momento final da formação acadêmica.

Nesta etapa do estudo, os mestrandos vivenciaram, principalmente, estressores relacionados à sobrecarga de atividades, caracterizada pela dificuldade de conciliação de horários para a conclusão das atividades com a atividade laboral e a alta demanda de atividades a serem desenvolvidas.

Resultados semelhantes foram obtidos em pesquisa com mestrandos em ciências da saúde da região nordeste do Brasil, em que se evidencia a dificuldade na articulação do tempo para realizar o mestrado como principal estressor da pós-graduação. Além disso, são citados

também, os aspectos financeiros pessoais e da pesquisa e a falta de incentivo e motivação para a realização da pós-graduação (Santos; Alves Júnior, 2007).

Em revisão sistemática integrativa de literatura, realizada com o objetivo de apresentar e analisar, os estudos científicos relacionados ao adoecimento de pós-graduandos brasileiros, decorrentes do estresse durante o processo de formação, evidenciou que mais da metade dos pós-graduandos se encontravam com níveis de estresse elevado (Peixoto; Souza; Soares, 2022). No estudo em tela, 82,4% e 90,9% dos mestrandos apresentaram níveis altos de estresse percebido, no momento inicial e final do estudo, respectivamente.

Os mestrandos relataram sentir-se estressados, nos dois momentos do estudo, e de fato, foram identificados níveis altos de estresse percebido. Este fato também foi verificado por Santos e Alves Júnior (2007) em que, 96,3% dos participantes confirmaram sentir-se estressados, quando realmente o estava.

De acordo com Peixoto, Souza e Soares (2022), é notório que o estresse está presente na vida cotidiana dos discentes e que provoca diversas sintomatologias, tanto físicas quanto psicológicas, e que o adoecimento decorrente desse, é uma realidade.

Os resultados encontrados no estudo quanto aos estressores relatados pelos mestrandos são semelhantes aos observados em estudos com esta temática durante a pós-graduação (Peixoto; Souza; Soares, 2022; Cesar *et al*, 2018; Santos; Alves Júnior, 2007)

Em ambos os momentos da pesquisa, os mestrandos mencionaram o excesso de atividades a serem desenvolvidas e o curto prazo de tempo para sua execução. Soma-se a isso, a exigência dos programas de pós-graduação e do orientador, quanto à qualidade da escrita e desenvolvimento das tarefas.

Em revisão integrativa desenvolvida por Cesar *et al* (2018), cita-se como estressores no âmbito das atividades acadêmicas, a preparação para atividades avaliativas das disciplinas, perspectiva do exame final da pós-graduação, exigência de escrever nos padrões da pós-graduação, expectativa de desempenho nas atividades do curso, demandas do curso e desenvolvimento da dissertação e trabalho acadêmico.

Outro estressor citado no presente no estudo, está relacionado ao âmbito financeiro dos discentes. Fato que não é surpresa no âmbito da pesquisa brasileira, e está descrito em estudos anteriores (Peixoto; Souza; Soares, 2022; Cesar *et al*, 2018).

Na realidade brasileira, é escasso e limitado o número de bolsas de estudo, o que faz com que seja necessário que os mestrandos possuam algum vínculo empregatício para o próprio sustento e de sua família. Além disso, as bolsas oferecidas pelos programas são, quase

sempre, insuficientes para atender a demanda para que os estudantes possam se dedicar exclusivamente à pós-graduação (Miranda *et al.*, 2022).

Mestrandos deste estudo que possuíam vínculo empregatício apresentaram maiores níveis de estresse percebido e, conforme há o aumento da carga horária semanal de trabalho do mestrando percebe-se aumento da média de escore da PSS-10.

Este dado também foi observado em estudo anterior, em que indica que ter um trabalho enquanto estuda é um fator que aumenta significativamente os níveis de desistência em cursos superiores, além de aumentar os níveis de ansiedade, estresse e depressão nos estudantes universitários (Brennan *et al.*, 2018).

Foi constatado neste estudo, apesar de não haver associação estatisticamente significativa, que a presença de companheiro se apresentou como fatores protetor para alto nível de estresse percebido, nos dois momentos avaliados.

A presença de companheiro é entendida como apoio social e é citada em diversos estudos sobre o estresse como fator protetor à ocorrência desse agravo, pois funciona como modificador do efeito do estresse. (Freitas *et al.*, 2021; Alahmar *et al.*, 2020; Cruz *et al.*, 2020).

No contexto de estudo do estresse e seus fatores associados, apoio social se refere aos recursos postos à disposição de um indivíduo por outras pessoas em situações de necessidade. Reflete a percepção do indivíduo sobre a disponibilidade de apoio de sua rede social, dedicada a compartilhar aspectos emocionais ou informações significativas que o ajudem a enfrentar problemas (Zanini *et al.*, 2016).

Ainda quanto aos estressores mencionados pelos mestrandos neste estudo, tem-se aspectos relacionados a problemas de relacionamento interpessoal entre os pares. Esse tipo de situação de conflito no ambiente acadêmico, caracterizadas pela dificuldade de relacionamento com colegas de curso, também foi identificada por Cesar *et al.* (2018).

Neste âmbito, os programas de pós-graduação podem implementar e fomentar estratégias que fortaleçam as relações interpessoais dos estudantes, uma vez que essas auxiliam nas estratégias de *coping* do estresse, como apoio mútuo entre alunos com o fortalecimento de grupos de pesquisas, a troca de experiências, a formação de vínculos entre os alunos da pós-graduação em níveis de formação diferentes (Cesar *et al.*, 2018).

A relação orientador-mestrando e, principalmente, a indisponibilidade do orientador foi referida como situação estressora no processo de formação investigado.

Em revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar a relação entre orientador e orientando durante o processo de produção científica, Lopes *et al.* (2020) citam que um bom relacionamento interpessoal no âmbito de produção científica, e a forma como os orientadores

e orientandos se percebem dentro deste processo, são essenciais para o sucesso e o desenvolvimento de uma pesquisa de qualidade. Além disso, é imprescindível que ocorra, de ambas as partes, uma boa comunicação e o cumprimento de prazos.

Cabe mencionar o papel do professor orientador no âmbito da pós-graduação brasileira. Trata-se de um profissional com formação técnica, capacitação científica, capaz de dominar os aspectos teóricos e metodológicos para conduzir satisfatoriamente uma pesquisa científica. Além disso, é capaz de criar habilidades de reflexão e ação transformadora dos orientandos sob sua responsabilidade (Modkovski *et al*, 2022).

Em uma pesquisa americana, ficou evidente que a relação satisfatória de pós-graduandos com o orientador é entendida pela maioria dos mestrandos e doutorandos como um dos aspectos mais importantes da qualidade de sua experiência nesse nível de formação (Noy; Ray, 2012).

Enfatiza-se aqui, a importância de uma boa relação, profissional e acadêmica, entre orientador e mestrando, para o sucesso e continuidade da formação acadêmica desse discente.

Em relação à investigação de mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados por pós-graduandos, poucos são os estudos disponíveis na literatura científica. Entretanto, percebeu-se uma crescente preocupação quanto a esta temática, no período da pandemia de COVID-19, em populações diversas.

No presente estudo, os mestrandos utilizaram com maior frequência, estratégias de enfrentamento pertencentes à categoria de “Resolução de problemas” e “Aceitação da responsabilidade”, nos momentos inicial e final, respectivamente.

Tais estratégias têm em comum o objetivo de encarar a situação vivenciada com vistas à resolução do problema e alteração da relação com o estressor. Trata-se de um achado semelhante ao obtido em estudo realizado no sul do Brasil, em que identificou que os universitários utilizam, principalmente, estratégias de enfrentamento ao estresse voltadas ao apoio/suporte social, em conjunto com o confronto e à resolução de problemas (Albanaes; Nunes; Bardagi, 2021).

Este dado ainda pode ser corroborado por estudo realizado com docentes de ensino superior realizado em Portugal. Nesse, foi constatado que, as estratégias de *coping* mais utilizadas por essa população são as estratégias orientadas para a resolução do problema, baseando-se em emoções e reavaliações cognitivas (Nascimento, 2021).

Na etapa final deste estudo, os mestrandos recorreram ainda a mecanismos de enfrentamento voltados para o “Suporte Social”, representados pela estratégia “Falei com alguém sobre como estava me sentindo”.

O apoio social no contexto universitário se constitui como uma importante estratégia de *coping* e fator protetivo para a saúde mental. Pode incluir ações como: busca por auxílio de professores para a compreensão de um conteúdo em que está com dificuldade, compartilhamento de adversidades acadêmicas e pessoais com colegas de turma/curso, etc. (Albanaes; Nunes; Bardagi, 2021).

O desenvolvimento de ações que visem o suporte ou apoio social no meio acadêmico, a fim de diminuir a ocorrência de estresse e proporcionar um ambiente mais agradável, vem sendo estudado e defendido pelos pesquisadores.

Meurer *et al* (2020) afirmam que ações que promovam a integração e a presença de um ambiente colaborativo entre professores, funcionários e pós-graduandos são recomendadas para que o bem-estar acadêmico e a satisfação com as experiências na pós-graduação sejam maximizados.

Neste aspecto, Abacar, Aliante e António (2021) sugerem que sejam desenvolvidas, no plano institucional, ações de prevenção e intervenção da ocorrência de estresse. Ressaltam ainda, que a ausência de medidas de prevenção e intervenção pode gerar uma cronicidade do estresse no contexto acadêmico dos estudantes, o que resultaria em danos mais severos ao discente.

7.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A pesquisa apresenta como limitação principal o número de participantes do estudo devido a baixa adesão dos mestrandos em participar do estudo. Cabe aqui registrar a dificuldade de contato com as secretarias dos programas de pós-graduação e a escassez de dados de contato nas páginas eletrônicas dos referidos cursos, situações que podem ter prejudicado o alcance desses discentes.

Cita-se também a realização do estudo apenas com mestrandos da área de enfermagem de universidades federais. Sugere-se a realização de novos inquéritos abrangendo demais áreas do conhecimento e de instituições de ensino de outros níveis organizacionais.

8 CONCLUSÃO

Os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos mestrandos, nos dois momentos do estudo, estão relacionados ao fator “Resolução de problemas”. Acrescenta-se, na etapa final do estudo, a utilização de estratégias pertencentes aos fatores “Aceitação da responsabilidade”.

Percebe-se que, os mecanismos de enfrentamento ao estresse menos utilizados, nos dois momentos do estudo, pertencem aos fatores “Confronto” e “Afastamento”.

Os mestrandos participantes do estudo, nos dois momentos de avaliação, foram em sua maioria do sexo feminino, com idade variando de 22 a 56 anos, pardos, casados ou em união estável e não possuíam filhos.

Quanto aos aspectos acadêmicos e profissionais, a maioria era graduada em enfermagem, possuía vínculo empregatício e realizava o mestrado na condição de não-bolsista.

Foi identificado um aumento na média do escore da PSS-10, no momento final em relação ao momento inicial do estudo, o que indica uma maior percepção de estresse pelos mestrandos no momento final da formação acadêmica.

Os mestrandos relataram sentir-se estressados, nos dois momentos do estudo. Ademais, se evidenciou uma associação estatisticamente significativa ($p=0,04$) entre a percepção de estresse pelo mestrando e altos níveis de estresse verificado pela PSS-10.

Ao verificar associação entre as variáveis sociodemográficas e o nível de estresse percebido pelo mestrando, não foi observada associação estatisticamente significativa de nenhuma variável. Ainda assim, cabe mencionar que a presença de companheiro e o fato de o mestrando ser bolsista mostraram-se como fatores protetores para alto nível de estresse percebido, nos dois momentos avaliados.

Quanto ao aspecto profissional, observou-se um aumento da média do Escore PSS-10 conforme há o aumento da carga horária semanal de trabalho do mestrando.

As situações causadoras de estresse relatadas pelos mestrandos foram categorizadas em cinco grupos, de acordo com a afinidade das respostas obtidas.

Na primeira etapa de avaliação (início do mestrado), as situações estressoras foram mais representadas pela categoria “Sobrecarga de atividades” (58,26%), seguida pelas categorias “Relacionadas ao programa de pós-graduação” (14,78%), “Relacionadas ao mestrando” (13,04%), “Relacionadas ao projeto de pesquisa” (6,96%), e “Relacionadas ao orientador” (6,96%).

No segundo momento de avaliação (final do mestrado), percebeu-se a seguinte distribuição das situações estressoras: categoria “Sobrecarga de atividades” (39,0%), seguida pelas categorias “Relacionadas ao projeto de pesquisa” (27,1%), “Relacionadas ao orientador” (15,2%), “Relacionadas ao programa de pós-graduação” (10,2%), e “Relacionadas ao mestrando” (8,5%).

Os resultados obtidos neste estudo apontam para a necessidade de um olhar mais atento aos pós-graduandos, por parte das instituições de ensino e dos próprios discentes, haja vista que é uma população que enfrenta inúmeros desafios e situações estressoras. Salienta-se a necessidade de implementação de políticas institucionais visando a redução desses estressores e a melhoria do bem-estar no meio acadêmico.

REFERÊNCIAS

- ABACAR, M; ALIANTE, G; ANTONIO, J.F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, Canoas, v. 54, n. 2, p. 133-144, dez. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 25 abr. 2022.
- ALAHMAR, U.; MURRA, M. DOS S.; MENEGASSI, B.; SPEXOTO, M. C. B. Fatores associados ao estresse percebido em universitários. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 330-339, 2020.
- ALBANAES, P.; NUNES, M. F. O.; BARDAGI, M. P. Saúde mental e estratégias de coping: estudos de casos múltiplos com universitários cotistas. **Psicologia Argumento**, v. 39, n. 105, p. 430–466, 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/27542>. Acesso em: 10 jan. 2024.
- ALDWIN, C. M.; REVENSON, T.A. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 53, n. 2, p. 337–348, 1987. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- ALMEIDA, O.M.M.S. A resposta neurofisiológica ao *stress*. In: LIPP, M.E.N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. Cap. 2, p. 25-30.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BAZRAFKAN, L.; SHOKRPOUR, N.; YOUSEFI, A.; YAMANI, N. Management of stress and anxiety among PhD students during thesis writing: a qualitative study. **The Health Care Manager**. v. 35, n. 3, p. 231–240, 2016. Disponível em: 10.1097/HCM.000000000000120
- BOFF, S. R.; OLIVEIRA, A. G. . Physiological aspects of stress: a narrative review. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e82101723561, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.23561. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23561>. Acesso em: 6 jan. 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. Educação Superior. Notícia **No Brasil, mulheres são maioria nos cursos de pós-graduação** de 09 de março de 2017. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/212-educacao-superior-1690610854/45981-no-brasil-mulheres-sao-maioria-nos-cursos-de-pos-graduacao>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário Oficial da União, Brasília, 13 de junho de 2013.
- BRENNAN, A.; DEMPSEY, M.; O'DEA, M. The link between off campus work for students, reduced academic performance and increased mental health issues. In: INTED2018, 12th International Technology, Education and Development Conference. International Academy of Technology, Education and Development, Valencia, Spain, 2018. doi: 10.21125/inted.2018.1429

CARDOZO, A. La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. **Revista de Psicología**. 18, p. 43-57, 2017. Disponível em: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n18/n18_a05.pdf

CARPENA, M. X.; TAVARES, P. S.; MENEZES, C. B. The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. **Journal of Affective Disorders**. v. 246, p. 401–407, 2019. Disponível em: <doi:10.1016/j.jad.2018.12.126> Acesso em 20 jul. 2019.

CESAR, F.C.R.; SOUSA, E.T.; RIBEIRO, L.C.M.; OLIVEIRA, L.M.A.C. Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura. **Cogitare Enferm**. (23)4: e57460, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i4.57460>. Acesso em: 15 jul. 2019.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **J Health Soc Behav**. v. 24, n. 4, p. 385-96, 1983. doi: 10.2307/2136404.

COHEN, J. Statistical Power Analysis. **Current Directions in Psychological Science**. v.1, n.3, p. 98-101, 1992. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>

COHEN, S.; WILLIAMSON, G.M. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In: SPACAPAN, S.; OSKAMP, S. **The Social Psychology of Health**, Newbury Park, CA, Sage, 31-67, 1988.

COOPER, C.L.; DEWE, P. Stress: A brief history from the 1950 to Richard Lazarus. In: MONAT, A; LAZARUS, R.S.; REEVY, G. **The Praeger Handbook on Stress and Coping**. London: Praeger, 2007. Cap. 1, p. 7-32.

COSTA, E. G. D.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis**, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207-227, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>. Acesso em 22 dez 2023.

COYNE, J. C.; ALDWIN, C.; LAZARUS, R. S. Depression and coping in stressful episodes. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 90, n. 5, p. 439–447, 1981. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.90.5.439>

CRUZ, G. F.; CATTAFESTA, M.; SOARES, F. L. P. S.; FERRAZ, A. D. F.; DANTAS, E. H. M.; VIANA, M. V.; SALAROLLI, L. B. Estresse ocupacional e fatores associados: um estudo em professores. **Saúde e pesqui**.(Impr.), 583-592, 2020.

DA SILVA FERREIRA, J. et al. Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. *Revista Pró-UniverSUS*, v. 7, n. 3, p. 20-25, 2016.

DALKY, H.F.; GHARAIBEH, A. Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. **Nurs Forum**. 2018; p. 1-8. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/nuf.12316>> Acesso em 20 jul. 2019.

DELONGIS, A.; HOLTZMAN, S. Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. **Journal of Personality**, v. 73, p. 1633–1656, 2005. Disponível em: doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x

DOHRENWEND, B. S. Life events as stressors: A methodological inquiry. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 14, p. 167-175, 1973. Disponível em: doi.org/10.2307/2137066

ENNS, A.; ELDRIDGE, G.D., MONTGOMERY, C. GONZALEZ, V.M. Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. **Nurse Education Today**. v. 68, p. 226-231, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>> Acesso em 20 jul. 2019.

FARO, A. Um Modelo Explicativo para o Bem-Estar Subjetivo: Estudo com Mestrandos e Doutorandos no Brasil. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.26, n. 4, p. 654-662, 2013. doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400005>

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. If it changes must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college **examination**. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 48, n. 1, p. 150-170, 1985. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150

FREITAS, R. F.; RAMOS, D. S.; FREITAS, T. F.; SOUZA, G. R.; PEREIRA, É. J.; LESSA, A.C. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro De Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 283–292, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>

Holmes, T.H.; Rahe, R.H. The social readjustment rating scale. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 11, p. 231-218, 1967. doi: [doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

LAZARUS, R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. **Annual Review of Psychology**, v. 44, p. 1-21, 1993. doi: [org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245](https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245)

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LEVECQUE, K.; ANSEEL, F.; BEUCKELAER, A.; HEYDEN, J.H.A.V. Work organization and mental health problems in PhD students. **Research Policy**, v. 46, n. 4, p. 868-879, 2017.

LIPP, M.E.N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M.E.N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. Cap. 1, p. 17-21.

LOPES, E. F. B., DE SOUZA, G. B., DA SILVA, L. S. A., GALETE, J., DA COSTA CABANHA, M. W., DE OLIVEIRA, J. H. M. et al. A relação entre orientador e orientando no processo de produção científica. **Brazilian Journal of development**, v. 6, n. 1, p. 3854-3868, 2020.

MACHADO, M.H.; AGUIAR FILHO, W.; LACERDA, W.F.; OLIVEIRA, E. LEMOS, W.; WERMELINGER, M. et al. Características gerais da enfermagem: o perfil sócio demográfico. **Enferm. Foco**. v. 6, n. ¼, p. 11-17, 2015. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/686> Acesso em: 10 out. 2018.

MACHADO, W.L.; DAMÁSIO, B. F.; BORSA, J. C.; SILVA, J. P. Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 27, n. 1, p. 38–43, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722014000100005>

MARCILIO, F.C.P.; BLANDO, A.; BURIN, J.G.; LA PORTA, L.G. Dificuldades enfrentadas por estudantes da UFRGS durante a pós-graduação. In: LASSANCE, M.C.P. **Desafios e oportunidades atuais do trabalho e da carreira**. Campinas, SP : [s.n.], 2020. Cap. 2, p. 28-34.

MEURER, A.M.; LOPES, I. F.; ANTONELLI, R.A.; COLAUTO, R.D. Experiências na Pós-Graduação, Comportamento nas Redes Sociais e Bem-Estar. **Educação & Realidade**, v. 45, n. 1, p. e86158, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623686158>

MIRANDA, G.J.; SILVA, S.M.C.; BARBOSA E SILVA, L.; PEGORARO, R.F.; PEREIRA, J.M. Dificuldades, preocupações e estresse na pós-graduação. **G.U.A.L. Gestão Universitária da América Latina**. v. 15, n.2, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/83913>

MODKOVSKI, A.F.; RODRIGUES, F.M.; MOREIRA, A.M.; DA SILVA, R.A.; TAHA, M.O.; RODRIGUES, F.S.M. et al. Autoeficácia e relacionamento entre orientadores e orientandos em programas de pós-graduação stricto sensu. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 14, 239-255, 2022.

MORERO, J.A.P.; BRAGAGNOLLO, G.R.; SANTOS, M.T.S. Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Revista Cuidarte**. v. 9, n.2, p. 2257-68, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>> Acesso em: 15 jul. 2019.

NASCIMENTO, C.S.F. **Stress, burnout e estratégias de coping nos docentes de ensino superior**. 2021. Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Trabalho e das Organizações da Universidade Católica Portuguesa. Universidade Católica Portuguesa, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/35864/1/202782972.pdf>

NOY, S.; RAY, R. Graduate students' perceptions of their advisors: Is there systematic disadvantage in mentorship? **The Journal of Higher Education**, v. 83, n. 6, p. 876-914, 2012.

OGUNSANYA, M.E. BAMGBADE, B.A.; THACH, A.V.; SUDHAPALLI, P.; RASCATI, K.L. Determinants of health-related quality of life in international graduate students. **Curr Pharm Teach Learn**. v. 10, n. 4, p. 413-422, 2018. doi: 10.1016/j.cptl.2017.12.005

PACHECO, R.L.; MARTIMBIANCO, A.L.C.; GARCIA, C.M.; LOGULLO, P.; RIERA, R. Guidelines para publicação de estudos científicos. Parte 2: Como publicar estudos observacionais (coorte, caso-controle e transversal). **Diagn tratamento**, v. 22, p. 121-6, 2017.

PARKES, K. R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, n. 3, p. 655–668, 1984. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.655>

PEIXOTO, M.T.; SOUZA, B.J.; SOARES, T.C.M. Interface entre estresse e produção do conhecimento: o adoecimento de pós-graduandos brasileiros. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, Centro Científico Conhecer – Jandaia-GO, v.19, n.40; 2022.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E.C. Pesquisa Científica. In: _____. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2ª edição. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013. Cap. 03. p.41-118.

REIS, R.R.; HINO, A.A.F.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C.R. Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010.

SANTOS, A.F.; ALVES JÚNIOR, A. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, n.1, p.104-113, 2007.

SANTOS, A.S.; PERRONE, C.M.; DIAS, A.C.G. Adaptação à pós-graduação stricto sensu: uma revisão sistemática de literatura. **Psico-USF**. v. 20, n. 1, p. 141-152, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200113>>. Acesso em 20 jul. 2019.

SANTOS, M. M.S.; SAMPAIO, J.M.F.; BRITO JÚNIOR, F.E.; LIMA JÚNIOR, J.C.C.; SANTOS, S.M.S.; SILVA, S.M. et al. Evaluation of stress levels and social profile of postgraduate healthcare students. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e276985776, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5776>. Acesso em: 9 jan. 2024.

SAVOIA, M.G. Inventário de Estratégias de Coping. In: GORENSTEIN, C.; WANG, Y.P.; HUNGERBÜHLER, I. (Org.). **Instrumentos de avaliação em saúde mental**. Porto Alegre: Artmed; 2016. p. 978-986.

SAVOIA, M.G.; SANTANA, P.R.; MEJIAS, N.P. Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. **Psicologia USP**, São Paulo, SP, v. 7, n. 1-2, p. 183-201, 1996. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009.

SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K.; CARVER, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 51,n. 6, p. 1257–1264, 1986. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>

SCHMIDT, D.R.C. **Qualidade de vida no trabalho e sua associação com o estresse ocupacional, a saúde física e mental e o senso de coerência entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico**. 2009. 243 f. Tese. Programa de Pós-graduação em Enfermagem Fundamental. Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2009.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. Tradução de Frederico Branco. Edição padrão. São Paulo: IBRASA, 2018. 416 p. Edição original: 1956.

SILVA, A.M.B.; KELLER, B.; COELHO, R.W. Associação entre pressão arterial e estresse percebido em motoristas de ônibus. **J Health Sci Inst**. v. 31, n. 1, p. 75-8, 2013. Disponível

em: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V31_n1_2013_p75a78.pdf
Acesso em 27 dez. 2023.

SILVA, T. D.; PEREIRA, J. M.; MIRANDA, G. J. O estresse em graduandos de Ciências Contábeis e Administração. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v. 11, n. 2, p. 330–350, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14392/asaa.2018110208>

SOUZA, J.A.; FADEL, C.B.; FERRACIOLI, M.U. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. **Revista da ABENO**. v. 16, n.1, p. 50-60, 2016. Disponível em: < <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/207/201> > Acesso em 15 jul. 2019.

STEPHENSON, E.; DELONGIS, A. Estratégias de enfrentamento. In: COHEN, L.M. **A Enciclopédia Wiley de Psicologia da Saúde: Volume 2: As Bases Sociais do Comportamento de Saúde**, Primeira edição. 2021.

STEPHENSON, E.; KING, D.B.; DELONGIS, A. Coping Process. In: FINK, G. **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior**. Academic Press, 2016, Pages 359-364.

TANURE, B.; CARVALHO NETO, A; SANTOS, C.M.M.; PATRUS, R. Estresse, doença do tempo: um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. v. 14, n. 1, p. 65-88, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812014000100005> Acesso em: 07 dez. 2017.

THOITS, P.A. Undesirable life events and psychophysiological distress: A problem of operational confounding. **American Sociological Review**, v. 46, p. 97-109, 1981.

TIJDINK, J.K.; SCHIPPER, K.; BOUTER, L.M.; MACLAINE PONT, P.; DE JONGE, J.; SMULDERS, Y.M. How do scientists perceive the current publication culture? A qualitative focus group interview study among Dutch biomedical researchers. **BMJ Open**.; v. 6, n. 2, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008681>. Acesso em 15 jul. 2019.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203–220, 2014. Disponível em: 10.20396/tematicas.v22i44.10977. Acesso em: 19 dez. 2023.

VOLKERT, D.; CANDELA, L; BERNACKI, M. Student Motivation, Stressors, and Intent to Leave Nursing Doctoral Study: A National Study Using Path Analysis. **Nurse Education Today**. 2017. Disponível em: <doi:10.1016/j.nedt.2017.11.033> Acesso em 15 jul. 2019.

ZAKIR, N.S. Mecanismos de coping. In: LIPP, M.E.N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. Cap. 14, p. 93-98.

ZANCAN, R.K.; MACHADO, A.B.C.; BOFF, N.; OLIVEIRA, M.D.S. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 2, p. 749-767, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451870599020>

ZANINI, D.S.; PEIXOTO, E.M. Social Support Scale (MOS-SSS): Analysis of the Psychometric Properties via Item Response Theory. **Paidéia**, v. 26, n. 65, p. 359–368, 2016.

APÊNDICE A - ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA

Trata-se de um artigo de revisão integrativa submetido à Revista Brasileira de Pós-Graduação que tem o objetivo de identificar a produção científica disponível sobre as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação, de nível *stricto sensu*, frente à ocorrência de estresse acadêmico e verificar os fatores associados.

ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS POR PÓS-GRADUANDOS FRENTE AO ESTRESSE ACADÊMICO: REVISÃO INTEGRATIVA

COPING STRATEGIES USED BY POSTGRADUATE STUDENTS IN THE FACE OF ACADEMIC STRESS: INTEGRATIVE REVIEW

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR ESTUDIANTES DE POSGRADO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO: REVISIÓN INTEGRADORA

Resumo

Objetiva identificar a produção científica disponível sobre as estratégias de coping utilizadas por estudantes de pós-graduação, de nível *stricto sensu*, frente à ocorrência de estresse acadêmico e verificar os fatores associados. Trata-se de revisão integrativa da literatura realizada em maio de 2021 a partir das bases de dados MEDLINE via PubMed, Scopus, CINAHL, LILACS e Web of Science. Utilizou-se os descritores: Stress, psychological; Adaptation, psychological e Postgraduate students. Incluiu-se artigos disponíveis na íntegra em meio eletrônico, sem delimitação de ano de publicação ou idioma. Identificou-se três artigos. Os estudos foram realizados no Irã, Brasil e multicêntrico (Estados Unidos e Canadá), todos de delineamento transversal e 66% de abordagem quantitativa, com discussões acerca das estratégias focadas na emoção e no problema. As principais estratégias utilizadas frente à ocorrência de estresse acadêmico foram baseadas em coping focado na emoção.

Palavras-Chave: Coping; Stress; Pós-graduação.

Abstract

It aims to identify the scientific production available on the coping strategies used by graduate students, at the *stricto sensu* level, in the face of the occurrence of academic stress and to verify the associated factors. This is an integrative literature review carried out in May 2021 from the MEDLINE databases via PubMed, Scopus, CINAHL, LILACS and Web of Science. The descriptors were used: Stress, psychological; Adaptation, psychological and Postgraduate students. Articles available in full in electronic media were included, without limitation of year of publication or language. Three articles were identified. The studies were carried out in Iran, Brazil and multicenter (United States and Canada), all with a cross-sectional design and 66% with a quantitative approach, with discussions about strategies focused on emotion and on the problem. The main strategies used in the face of academic stress were based on emotion-focused coping.

Keywords: Coping; Stress; Postgraduated training.

Resumen

Tiene como objetivo identificar la producción científica disponible sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de posgrado, en el nivel *stricto sensu*, ante la ocurrencia de estrés académico y verificar los factores asociados. Esta es una revisión integrativa de la literatura realizada en mayo de 2021 a partir de las bases de datos MEDLINE vía PubMed, Scopus, CINAHL, LILACS y Web of Science. Se utilizaron los descriptores: Estrés psicológico; Adaptación, Psicología y Estudiantes de Postgrado. Se incluyeron los artículos disponibles en su totalidad en formato electrónico, sin limitación de año de publicación o idioma. Se identificaron tres artículos. Los estudios fueron realizados en Irán, Brasil y multicéntricos (Estados Unidos y Canadá), todos con diseño transversal y el 66% con enfoque cuantitativo, con discusiones sobre estrategias centradas en la emoción y en el problema.

Las principales estrategias utilizadas ante el estrés académico se basaron en el afrontamiento centrado en la emoción.

Palavras chave: Coping; Estrés; Posgrado.

1 Introdução

Os estudantes de pós-graduação estão expostos a diversos agentes estressores inerentes às atividades desenvolvidas, dentre eles a sobrecarga de atividades curriculares, a competitividade, o cumprimento de metas, além da rotina de cobranças, obrigações e exigências. Tais situações geradoras de estresse prejudicam o desempenho do discente e podem levar ao desestímulo em relação à carreira acadêmica (Volkert, Candela, & Bernacki, 2017; Souza, Fadel, & Ferracioli, 2016; Ferreira, et al., 2016; Santos, Perrone, & Dias, 2015).

Algum tipo de fator estressor é percebido por até 82,6% dos pós-graduandos durante sua formação acadêmica (Zancan, et al., 2021; Santos, et al., 2020; Carpena, Tavares, & Menezes, 2019; Enns, et al., 2018), gerando um estresse excessivo que poderá desencadear cansaço mental, dificuldade de concentração, alterações emocionais e de memória, e baixo libido. Quando prolongado, esse estresse afeta o sistema imunológico desencadeando vulnerabilidade a várias doenças e infecções (Lipp, 2010).

Assim, a presença dos diversos estressores pode ter efeitos negativos no desempenho acadêmico do aluno, em sua capacidade de progredir e na decisão de permanecer na universidade. Além disso, pode trazer efeitos deletérios ao organismo aumentando o risco de depressão, ansiedade, uso de substâncias psicoativas e distúrbios de personalidade (Dalky, & Gharaibeh, 2018).

Diante de situações estressantes há manejos cognitivos e comportamentais que buscam gerenciar o agente estressor, denominados *coping* (Lazarus, & Folkman, 1984), uma palavra inglesa que retrata o enfrentamento por meio de ideias e ações/estímulos como forma de resposta a uma demanda externa. Esses estímulos relacionam-se tanto às mudanças no ambiente externo quanto aos efeitos sobre as condições aversivas localizadas no interior do organismo. A reação é focada na situação ou condição que originou o agravo. O empenho de lidar com o estressor é um recurso de *coping*, independentemente do sucesso ou fracasso que se tenha obtido.

O *coping* processa-se mediante uma mobilização de recursos naturais, com fins de administração de situações estressoras. Consiste na interação entre o organismo e o ambiente, na qual é utilizado um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressoras (Lipp, 2010).

Tais estratégias de enfrentamento têm o objetivo de minimizar a pressão física, emocional e psicológica relacionadas aos acontecimentos desencadeantes de estresse, resultando no ajustamento psicossocial do indivíduo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio mental (Morero, Bragagnollo, & Santos, 2018).

A relevância social deste estudo pauta-se nas conseqüências negativas do estresse na qualidade de vida e bem-estar dos estudantes, uma vez que estratégias mal-sucedidas favorecem doenças da má adaptação. Ao ampliar os conhecimentos sobre as estratégias de *coping* utilizadas será possível alertar a comunidade acadêmica sobre a necessidade de condutas mais assertivas sob pena de sofrer os danos à saúde mental.

Diante do contexto, este artigo tem o objetivo de identificar a produção científica disponível sobre as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação, de nível *stricto sensu*, frente à ocorrência de estresse acadêmico e verificar os fatores associados.

2 Método

Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, método este que sintetiza, de modo ordenado e sistemático, as pesquisas disponíveis sobre determinada temática e direciona a prática fundamentando-se em conhecimento científico (Souza, Silva, & Carvalho, 2010).

A elaboração desta revisão seguiu as seis etapas do método preconizadas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), a saber: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; e apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Adotou-se a estratégia PICO para a confecção da questão de pesquisa, pois fornece uma estrutura eficiente para a busca de dados em bases eletrônicas. Trata-se de um acrônimo em que o P representa a população a ser estudada; I a intervenção ou exposição a ser investigada; C o controle ou comparação; e O (*outcome*) o desfecho esperado (Santos, Pimenta, & Nobre, 2007).

Dessa forma, atribuiu-se ao P pós-graduandos do nível *stricto sensu*; ao I a exposição ao estresse acadêmico; o C não foi descrito por não se tratar de um estudo comparativo; e ao O, as estratégias de *coping* utilizadas. Assim, a questão norteadora da pesquisa constituiu-se em: “Quais as estratégias de *coping* utilizadas por pós-graduandos, do nível *stricto sensu*, frente à exposição do estresse acadêmico?”

A busca dos dados foi realizada em maio de 2021, a partir de levantamento bibliográfico nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via *National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed), Scopus, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Web of Science*. Utilizou-se os descritores controlados: estresse psicológico/*stress, psychological*; adaptação psicológica/*adaptation, psychological*; e estudantes de pós-graduação/*postgraduate students*; combinados entre si com os operadores booleanos (AND e OR).

Estabeleceu-se como critérios de inclusão no estudo: artigos resultantes de estudos primários; disponíveis na íntegra em meio eletrônico; que se relacionem à temática do estudo; com amostra constituída por estudantes de pós-graduação, nível *stricto sensu*; sem delimitação do ano de publicação e redigidos em qualquer idioma. Foram excluídos da análise: artigos duplicados, de opinião e de revisão, editoriais, cartas, comentários, notas, teses, dissertações, capítulos de livro e manuais.

O processo seleção dos artigos foi realizado por dois revisores independentes e com auxílio do software Zotero®.

A extração dos dados dos artigos selecionados foi realizada por meio da utilização do instrumento proposto por Ursi e Gavão (2006), o qual contempla os seguintes itens: identificação do artigo original, características metodológicas do estudo, avaliação do rigor metodológico, das intervenções mensuradas e dos resultados encontrados.

Para a análise e posterior síntese dos artigos foi utilizado uma tabela sinóptica, que destacou os seguintes aspectos: título do artigo; autores; ano; local; método do estudo; e principais resultados e conclusões. Os estudos foram avaliados quanto à classificação do nível de evidência (Stetler, et al., 1998).

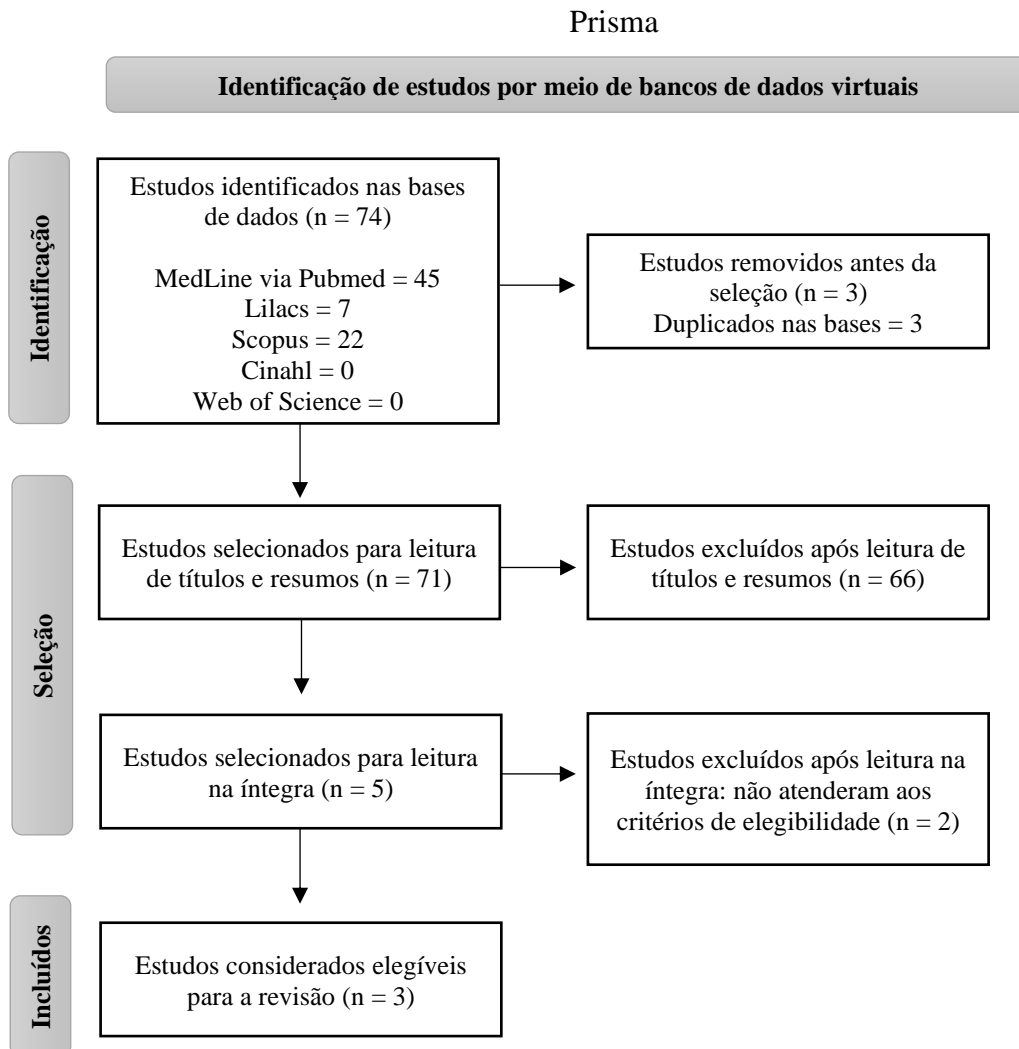
Foram respeitados os aspectos éticos em pesquisa, uma vez que foram utilizados artigos científicos disponíveis nas bases de dados e os autores devidamente referenciados.

3 Resultados

A partir da busca sistemática, foram identificados 74 artigos científicos, distribuídos nas seguintes bases de dados: MEDLINE via Pubmed, 45 artigos; LILACS, sete; Scopus, 22; e nas bases CINAHL e *Web of Science*, não foram identificados estudos com os descritores utilizados. Após a exclusão dos artigos duplicados, restaram 71 para avaliação do título e resumo. Nesta etapa, cinco artigos foram selecionados para a leitura na íntegra, sendo incluídos três artigos na

revisão, conforme descrito na figura 1, recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Page, et al., 2021).

Figura 1 – Fluxograma de estratégia de seleção dos artigos de acordo com a metodologia



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

O estudo de revisão identificou três artigos que abordaram a temática estratégias de *coping* entre estudantes de pós-graduação nível mestrado e doutorado. Destes, um foi realizado no Irã, um no Brasil e um multicêntrico, realizado nos Estados Unidos e Canadá. Todos os artigos selecionados utilizaram o método transversal; sendo dois de abordagem quantitativa (66%) e um de abordagem qualitativa (33%). Os estudos incluídos pertencem ao nível IV de evidência científica (Stetler, et al., 1998).

A síntese dos dados dos artigos elegíveis para a revisão encontra-se na tabela 1.

Tabela 1 - Síntese dos artigos da revisão integrativa

Título do artigo/ Autores/ Ano/ Local	Método do estudo	Principais resultados e conclusões
Management of stress and anxiety among PhD students during thesis writing: A qualitative study (Bazrafkan, Shokrpour, Yousefi, Yamani, 2016, Irã).	Estudo transversal de abordagem qualitativa realizado por meio de entrevista individual semiestruturada, envolvendo uma amostra por conveniência de 16 estudantes de pós-graduação, nível doutorado.	A média de idade dos participantes foi de $31,5 \pm 8,6$ anos; e todos eram casados. Os principais estressores citados estão relacionados à escrita da tese e ao relacionamento com o orientador. Os alunos de pós-graduação que experimentaram estresse e ansiedade, aplicam diferentes mecanismos de enfrentamento, principalmente focado na emoção (utilização de internet, música e filmes para distração e a comunicação afetiva com familiar ou amigo).
Um Modelo Explicativo para o Bem-Estar Subjetivo: Estudo com Mestrandos e Doutorandos no Brasil (Faro, 2013, Brasil).	Estudo transversal realizado com 2150 pós-graduandos. Instrumentos utilizados: Escala de Estresse Percebido; Questionário com 15 preocupações para com a pós-graduação; Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas; e Escala de Bem-Estar Subjetivo.	A média de idade dos participantes foi de $29,4 \pm 7,2$ anos; 70,9% eram do sexo feminino; e 61,8% eram mestrandos. As estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram o foco no problema, seguindo-se da Busca por Suporte Social, do foco na emoção e da busca pela religiosidade e/ou distração de pensamento. Os estressores que mais impactaram foram o fator tempo e recursos financeiros, fatores de supervisão e desempenho e demandas do curso.
Determinants of health-related quality of life in international graduate students. Curr Pharm Teach Learn (Ogunsanya, Bamgbade, Thach, Sudhapalli, Rascati, 2018, Estados Unidos e Canadá).	Estudo de método transversal. Instrumentos utilizados: the 12-item Short Form (SF-12); Brief COPE Scale, Acculturative Stress Scale for International students [ASSIS] and Graduate Stress Inventory-Revised (GSI-R). Participaram 89 estudantes de pós-graduação dos Estados Unidos e Canadá.	A média de idade dos participantes foi de $28,7 \pm 3,5$ anos; 52,8% eram do sexo feminino; e 83,1% cursavam doutorado. Os estudantes apresentaram mecanismos de enfrentamento moderado. O estresse percebido e o estresse aculturativo afetaram a qualidade de vida relacionada à saúde de estudantes. O estudo recomenda técnicas de redução de estresse em estudantes de pós-graduação com o objetivo de melhorar a saúde destes.

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

4 Discussão

O *coping* é um processo de interações cognitivas e comportamentais entre o indivíduo e o ambiente, cuja função é gerenciar o estresse vivenciado. O processo conta com a avaliação primária que exprime o significado cognitivo do evento de estresse para a pessoa, e a partir desta haverá uma mobilização de recursos comportamentais, avaliação secundária, no sentido de administrar o evento (Lazarus, & Folkman, 1984).

As estratégias de *coping* podem ser focadas no problema ou focadas na emoção. As estratégias focadas no problema referem-se às estratégias a redução de resposta emocional do indivíduo, logo, não atuam no problema e sim no bem-estar pessoal. As focadas no problema envolvem um planejamento para modificar ou buscar alternativas para resolver e/ou administrar a situação de estresse (Lazarus, & Folkman, 1984).

Neste estudo, houve predominância de estratégias focadas na emoção (Ogunsanya, et al., 2018; Bazrafkan, et al., 2016). Foram citados mecanismos que visem reduzir a ansiedade e estresse, como a utilização de internet, música e filmes para distração e a comunicação afetiva com familiar ou amigo (Bazrafkan, et al., 2016).

A utilização de estratégias de enfrentamento focadas na emoção também foi evidenciada no estudo de Abacar, Aliante e António (2021) em que os universitários relataram recorrer a locais de lazer, a um ambiente calmo, ouvir música e assistir televisão, para aliviar o estresse ocasionado pelos estudos. Nesta mesma pesquisa, universitários citam o apoio social como mecanismo de controle do estresse, e relatam conversar ou desabafar com um amigo ou familiar sobre as situações estressoras.

No estudo de Faro (2013), a estratégia de enfrentamento mais utilizada foi focada no problema. Dados semelhantes foram obtidos num inquérito português, em que inferiu que os universitários participantes da pesquisa tenderam a adotar um papel ativo e responsável face a eventuais situações estressoras, favorecendo a adaptação e o controle do estresse (Silva, et al., 2020).

Dentre outras estratégias, o gerenciamento do tempo de forma eficaz é citado como fator para redução da ocorrência do estresse (Movahed, Mokhtar, & Hassan, 2019). Cabe ao pós-graduando utilizar técnicas que possam diminuir a ocorrência de tal agravo. Ressalta-se que a rotina acadêmica, muitas vezes concomitante com a rotina profissional dos pós-graduandos, acaba resultando em situações estressoras que inferem um maior potencial de desenvolvimento psicológico (Faro, 2013; Levecque, et al., 2017).

Cabe salientar que os estilos de *coping* não são necessariamente excludentes, e diferentes estratégias podem ser utilizadas de modo simultâneo para lidar com determinada situação estressora (Dias, & Pais-Ribeiro, 2019).

Os fatores como indisponibilidade de tempo, recursos financeiros, questões de supervisão, desempenho e demandas do curso foram apontados como principais estressores acadêmicos (Faro, 2013). Cita-se, também, aspectos relacionados à escrita da tese e ao relacionamento com o orientador (Bazrafkan, et al., 2016).

Dados semelhantes foram encontrados em estudo de revisão realizado com objetivo de identificar os estressores enfrentados por estudantes de mestrado e doutorado durante a sua formação. No referido estudo, elencou-se estressores relacionados a dificuldades financeiras, insegurança sobre o futuro profissional, à alta quantidade ou número de tarefas, à dificuldade de gerir a carga de trabalho acadêmica, situações de conflito caracterizadas pela dificuldade de relacionamento com colegas de curso e com o orientador além da dificuldade de conciliar a pós-graduação com o tempo para familiares e amigos (Cesar, et al., 2018).

5 Conclusão

Os fatores associados à presença de estresse foram o tempo, recursos financeiros, questões de supervisão, desempenho, demandas do curso, a defesa da tese, o estresse percebido e o estresse aculturativo. As principais estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação, de nível *stricto sensu*, frente à ocorrência de estresse acadêmico foram baseadas em *coping* focado na emoção.

Os resultados obtidos nesta revisão podem auxiliar no reconhecimento de estratégias e estressores potenciais para a comunidade acadêmica na tentativa de alertar a necessidade de manejos que contribuam com a saúde dos pós-graduandos. Ademais, contribuirá para a compreensão do impacto do estresse na pós-graduação, e permitirá aos programas de pós-graduação ressignificar ações na condução de atividades propostas a fim de proteger a saúde mental de seus discentes.

A escassez de estudos sobre o tema limitou a possibilidade de análises de outros tipos e métodos de estudo, e inferiu a lacuna na produção científica, alertando para a necessidade do desenvolvimento de mais estudos sobre a temática nesta população.

Referências

ABACAR, M; ALIANTE, G; ANTONIO, J.F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, Canoas, v. 54, n. 2, p. 133-144, dez. 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 25 abr. 2022. <http://dx.doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>.

BAZRAFKAN, L *et al.* Management of stress and anxiety among PhD students during thesis writing: a qualitative study. **The Health Care Manager**. v. 35, n. 3, p. 231–240, 2016. doi: 10.1097/HCM.000000000000120

CARPENA, M. X.; TAVARES, P. S.; MENEZES, C. B. The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. **Journal of Affective Disorders**. v. 246, p. 401–407, 2019. Disponível em: <doi:10.1016/j.jad.2018.12.126> Acesso em 20 jul. 2019.

CESAR, F.C.R. *et al.* Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura. **Cogitare Enferm**. (23)4: e57460, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i4.57460>. Acesso em: 15 jul. 2019.

DALKY, H.F.; GHARAIBEH, A. Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. **Nurs Forum**. 2018; p. 1-8. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/nuf.12316>> Acesso em 20 jul. 2019.

DIAS, E.N.; PAIS-RIBEIRO, J.L. O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 2, 2019, p. 55-66. doi: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>

ENNS, A. *et al.* Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. **Nurse Education Today**. v. 68, p. 226-231, 2018. Disponível em: <<http://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>> Acesso em 20 jul. 2019.

FARO, A. Um Modelo Explicativo para o Bem-Estar Subjetivo: Estudo com Mestrandos e Doutorandos no Brasil. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2013; 26(4), 654-662. doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400005>

FERREIRA, J.S. *et al.* Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. **Revista Pró-UniverSUS**. v.7, n. 3, p. 20-25, 2016. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/659> Acesso em: 29 maio 2020.

LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. Nova Iorque: Springer. 1984.

LEVECQUE, K *et al.* (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. **Research Policy**, 46(4), 868-879.

LIPP, M.E.N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. 227 p.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a Incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, v.17, n4, p. 758-64, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>. Acesso em: 15 maio 2020.

MORERO, J.A.P.; BRAGAGNOLLO, G.R.; SANTOS, M.T.S. Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Revista Cuidarte**. v. 9, n.2, p. 2257-68, 2018. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>> Acesso em: 15 jul. 2019.

MOVAHED, N.R.; MOKHTAR, M.; HASSAN, Z. Coping Strategies and Challenges among International Married Postgraduate Students in Universiti Teknologi Malaysia. **Indian Journal of Public Health Research & Development**. v. 10, n. 9, p. 1803-1807, 2019. DOI: 10.5958/0976-5506.2019.02715.3.

OGUNSANYA ME *et al.* Determinants of health-related quality of life in international graduate students. **Curr Pharm Teach Learn**. 2018 Apr;10(4):413-422. doi: 10.1016/j.cptl.2017.12.005

PAGE, M. J *et al.* (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

SANTOS, A.S.; PERRONE, C.M.; DIAS, A.C.G. Adaptação à pós-graduação stricto sensu: uma revisão sistemática de literatura. **Psico-USF**. v. 20, n. 1, p. 141-152, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200113>>. Acesso em 20 jul. 2019.

SANTOS, C.M.C.; PIMENTA, C.A.M.; NOBRE, M.R.C. Estratégia Pico para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Rev. Latino-am. Enfermagem**, v. 15, n. 3. 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/pt_v15n3a23.pdf. Acesso em: 25 mar 2021.

SILVA, O *et al.* (2020) Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. **Revista E-Psi**. v. 9, n. 1, p. 118-136. Disponível em: <https://artigos.revistaepsi.com/2020/Ano9-Volume1-Artigo8.pdf> Acesso em: 25 abr 2022.

SOUZA, J.A.; FADEL, C.B.; FERRACIOLI, M.U. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. **Revista da ABENO**. v. 16, n.1, p. 50-60, 2016. Disponível em: < <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/207/201>> Acesso em 15 jul. 2019.

SANTOS, M. M. S *et al.* (2020). Avaliação do nível de estresse e perfil social de estudantes de pós-graduação da área da saúde. **Research, Society and Development**, 9(8), e276985776-e276985776. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5776>

SOUZA, M.T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v. 8, n.1, p. 102-6, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Acesso em: 15 maio 2020.

URSI, E.S.; GAVÃO, C.M. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. **Rev Latino-am Enfermagem**. v.14, n.1, p. 124-31, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a17.pdf>. Acesso em 14 maio 2020.

VOLKERT, D.; CANDELA, L; BERNACKI, M. Student Motivation, Stressors, and Intent to Leave Nursing Doctoral Study: A National Study Using Path Analysis. **Nurse Education Today**. 2017. Disponível em: <doi:10.1016/j.nedt.2017.11.033> Acesso em 15 jul. 2019

ZANCAN, R. K., *et al* (2021). Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **ESTUDOS E PESQUISAS EM PSICOLOGIA (ONLINE)**. doi:10.12957/epp.2021.61067

**APÊNDICE B – CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA, ACADÊMICA E
PROFISSIONAL**

Sexo: () Feminino () Masculino

Idade (em anos): _____

Raça/ cor: _____

Situação conjugal: () Solteiro (a) () Casado (a)/ União estável

() Viúvo (a) () Divorciado (a)

Possui filhos: () Sim () Não

Possui vínculo empregatício? () Sim () Não

Carga horária semanal: _____

Curso de graduação: _____

Tempo de formação (anos): _____

Programa de pós-graduação: _____

Região do Brasil a qual o programa está inserido:

() Centro-Oeste () Nordeste () Norte () Sudeste () Sul

Período em que se encontra no curso: _____

Possui bolsa: () Sim () Não

Órgão de fomento: _____

**APÊNDICE C - QUESTIONAMENTO SOBRE SITUAÇÕES CAUSADORAS DE
ESTRESSE**

Você se sentiu estressado com o mestrado, nesse semestre?

Sim Não Talvez

Cite as principais situações que você considera que lhe causaram estresse durante este semestre.

APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO


 Ministério da Educação
 Universidade Federal do Triângulo Mineiro
 Comitê de Ética em Pesquisa – CEP
 Av. Getúlio Vargas, 159, Casa das Comissões, – Bairro Abadias – CEP: 38025-440 – Uberaba-MG
 Telefone (34)3700-6903 – E-mail: cep@ufu.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) (Para discentes de pós-graduação, nível mestrado)

Convidamos você, mestrando da área do conhecimento de enfermagem, a participar da pesquisa de doutorado intitulada MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE UTILIZADOS POR PÓS-GRADUANDOS EM ENFERMAGEM, pertencente ao Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Esta pesquisa tem como objetivo verificar os mecanismos de enfrentamento utilizados à ocorrência de estresse por mestrandos brasileiros, durante o período de formação.

Sua participação é muito importante. Os possíveis benefícios desta pesquisa é a identificação da presença de estresse em mestrandos brasileiros e os mecanismos de enfrentamento utilizados. Frente a esta identificação, tais dados poderão fornecer subsídios para as universidades brasileiras criarem programas institucionais de prevenção ao estresse, a fim de promover a satisfação, o bem-estar e a qualidade de vida no meio acadêmico. Ao mesmo tempo, irá contribuir com a literatura científica sobre esta temática.

O desenvolvimento da pesquisa não envolve a realização de procedimentos invasivos ou técnicos, sendo que a coleta de dados se dará pelo preenchimento de questionários. O risco causado pela participação no estudo é mínimo, podendo gerar algum desconforto ao lembrar situações geradoras de estresse no contexto acadêmico. Caso ocorra tal situação e não se sintam bem, o participante poderá interromper a avaliação do instrumento em qualquer momento sem acarretar ônus ou prejuízo para sua vida pessoal/acadêmica. Nesse momento, caso você deseje, poderá realizar contato com os pesquisadores responsáveis que realizarão o acolhimento com escuta qualificada.

Se você não concordar em participar ou quiser desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você. Se concordar em participar basta assinar essa declaração consentindo sua participação. A participação nesta pesquisa não implica em recebimento de recurso financeiro ou qualquer outro benefício material, bem como não gerará gastos ao participante.

Além disso, você poderá obter quaisquer informações relacionadas à sua participação nesta pesquisa, a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo. Sua participação é voluntária, e em decorrência dele você não receberá qualquer valor em dinheiro nem terá gastos decorrentes de sua participação.

Este documento deverá ser emitido em duas vias, uma para o participante e outra para o pesquisador.

Rubrica do participante	Data	Rubrica do pesquisador	Data



Ministério da Educação
 Universidade Federal do Triângulo Mineiro
 Comitê de Ética em Pesquisa – CEP
 Av. Getúlio Guaritá, 158, Casa das Comissões, – Bairro Abadia – CEP: 38025-440 – Uberaba-MG
 Telefone (34)3700-6803 – E-mail: cep@uftm.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

(Para discentes de pós-graduação, nível mestrado)

Sua participação consistirá em responder um questionário online recebido a partir de plataformas digitais (e-mail e WhatsApp) com duração média de 20 minutos para ser respondido com perguntas fechadas sobre sua formação acadêmica, estressores presentes durante a formação e mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados nesse período. Por se tratar de um estudo longitudinal, a coleta de dados ocorrerá em duas ocasiões: no primeiro e último semestre do curso. Ao concordar em participar, você consente em fornecer suas respostas para serem analisadas pela equipe de pesquisadores envolvidos no projeto e após o preenchimento será necessário apenas enviá-lo e as respostas irão automaticamente compor um banco de dados geral e completamente anônima.

Com relação à questão de confidencialidade da pesquisa, os dados serão utilizados apenas para fins de pesquisa científica não havendo explicitação de seu nome, portanto ele não aparecerá em qualquer momento do estudo, pois você será identificado por meio de um código evitando riscos de perda de confidencialidade e privacidade.

Em caso de qualquer dúvida ou para obter quaisquer informações relacionadas a sua participação neste estudo, poderá a qualquer momento entrar em contato com um dos pesquisadores ou com o CEP/UFTM. Abaixo você encontra os contatos da equipe responsável.

Contato dos pesquisadores responsáveis: |

Nome: Lúcia Aparecida Ferreira
 E-mail: lap2ferreira@yahoo.com.br
 Telefone: (34) 3318-5484
 Endereço: Praça Manoel Terra, 330. Abadia. Uberaba - MG

Nome: Lucas Carvalho Santana
 E-mail: lucas_enfer@hotmail.com
 Telefone: (34) 99903-1074
 Endereço: Av. Getúlio Guaritá, 107. Abadia. Uberaba-MG.

Este documento deverá ser emitido em duas vias, uma para o participante e outra para o pesquisador.

Rubrica do participante	Data	Rubrica do pesquisador	Data
-------------------------	------	------------------------	------



Ministério da Educação
Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP

Av. Getúlio Guaritá, 159, Casa das Comissões, – Bairro Abadia – CEP: 38025-440 – Uberaba-MG
Telefone (34) 3700-6803 – E-mail: cep@uftm.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Para discentes de pós-graduação, nível mestrado)

Em caso de dúvida em relação a esse documento, favor entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, pelo telefone (34) 3700-6803, ou no endereço Av. Getúlio Guaritá, 159, Casa das Comissões, Bairro Abadia – CEP: 38025-440 – Uberaba-MG – de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:00 ou pelo e-mail cep@uftm.edu.br. Os Comitês de Ética em Pesquisa são colegiados criados para defender os interesses dos participantes de pesquisas, quanto à sua integridade e dignidade, e contribuir no desenvolvimento das pesquisas dentro dos padrões éticos.

Termo de Esclarecimento:

Eu li o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e a quais procedimentos serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro para participar do estudo. Concordo em participar do estudo MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE UTILIZADOS POR PÓS-GRADUANDOS EM ENFERMAGEM, e receberei uma cópia de minhas respostas pelo e-mail fornecido para respostas ao questionário.

Este documento deverá ser emitido em duas vias, uma para o participante e outra para o pesquisador.

Rubrica do participante	Data	Rubrica do pesquisador	Data

ANEXO A - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO-10 (PSS-10)

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão, indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?

(considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

ANEXO B – INVENTÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE COPING DE FOLKMAN E LAZARUS

Leia cada item abaixo e indique, fazendo um círculo na categoria apropriada, o que você fez na situação _____, de acordo com a seguinte classificação:

0. não usei esta estratégia

1. usei um pouco

2. usei bastante

3. usei em grande quantidade

1. Me concentrei no que deveria ser feito em seguida , no próximo passo. 0 1 2 3

2. Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor. 0 1 2 3

3. Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair. 0 1 2 3

4. Deixei o tempo passar - a melhor coisa que poderia fazer era esperar, o tempo é o melhor remédio. 0 1 2 3

5. Procurei tirar alguma vantagem da situação. 0 1 2 3

6. Fiz alguma coisa que acreditava não daria resultados, mas ao menos eu estava fazendo alguma coisa. 0 1 2 3

7. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas idéias. 0 1 2 3

8. Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação. 0 1 2 3

9. Me critiquei, me repreendi. 0 1 2 3

10. Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções. 0 1 2 3

11. Esperei que um milagre acontecesse. 0 1 2 3

12. Concordei com o fato, aceitei o meu destino. 0 1 2 3

13. Fiz como se nada tivesse acontecido. 0 1 2 3

14. Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos. 0 1 2 3

15. Procurei encontrar o lado bom da situação. 0 1 2 3

16. Dormi mais que o normal. 0 1 2 3

17. Mostrei a raiva que sentia para as pessoas que causaram o problema. 0 1 2 3

18. Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas. 0 1 2 3

19. Disse coisas a mim mesmo (a) que me ajudassem a me sentir bem 0 1 2 3

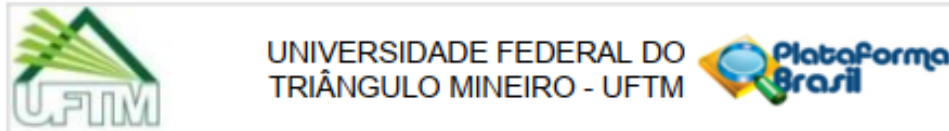
20. Me inspirou a fazer algo criativo. 0 1 2 3

21. Procurei esquecer a situação desagradável. 0 1 2 3

22. Procurei ajuda profissional. 0 1 2 3
23. Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva. 0 1 2 3
24. Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa. 0 1 2 3
25. Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos. 0 1 2 3
26. Fiz um plano de ação e o segui. 0 1 2 3
27. Tirei o melhor que poderia da situação, que não era o esperado. 0 1 2 3
28. De alguma forma extravasei meus sentimentos. 0 1 2 3
29. Compreendi que o problema foi provocado por mim. 0 1 2 3
30. Saí da experiência melhor do que eu esperava. 0 1 2 3
31. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema. 0 1 2 3
32. Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema. 0 1 2 3
33. Procurei me sentir melhor, comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação. 0 1 2 3
34. Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado. 0 1 2 3
35. Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso. 0 1 2 3
36. Encontrei novas crenças. 0 1 2 3
37. Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos. 0 1 2 3
38. Redescobri o que é importante na vida. 0 1 2 3
39. Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final. 0 1 2 3
40. Procurei fugir das pessoas em geral. 0 1 2 3
41. Não deixei me impressionar, me recusava a pensar muito sobre esta situação. 0 1 2 3
42. Procurei um amigo ou um parente para pedir conselhos. 0 1 2 3
43. Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação. 0 1 2 3
44. Minimizei a situação me recusando a preocupar-me seriamente com ela. 0 1 2 3
45. Falei com alguém sobre como estava me sentindo. 0 1 2 3
46. Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria. 0 1 2 3
47. Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s). 0 1 2 3
48. Busquei nas experiências passadas uma situação similar. 0 1 2 3
49. Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário. 0 1 2 3
50. Recusei acreditar que aquilo estava acontecendo. 0 1 2 3
51. Prometi a mim mesmo(a) que as coisas serão diferentes na próxima vez. 0 1 2 3
52. Encontrei algumas soluções diferentes para o problema. 0 1 2 3
53. Aceitei, nada poderia ser feito. 0 1 2 3

54. Procurei não deixar que meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo. 0 1 2 3
55. Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como eu senti. 0 1 2 3
56. Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma. 0 1 2 3
57. Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles em que eu estava. 0 1 2 3
58. Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse. 0 1 2 3
59. Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam. 0 1 2 3
60. Rezei. 0 1 2 3
61. Me preparei para o pior. 0 1 2 3
62. Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer. 0 1 2 3
63. Pensei em uma pessoa que admiro e em como ela resolveria a situação e a tomei como modelo. 0 1 2 3
64. Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa. 0 1 2 3
65. Eu disse a mim mesmo(a) “que as coisas poderiam ter sido piores”. 0 1 2 3
66. Corri ou fiz exercícios. 0 1 2 3

ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE UTILIZADOS POR PÓS-GRADUANDOS EM ENFERMAGEM

Pesquisador: Lúcia Aparecida Ferreira

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 57500222.2.0000.5154

Instituição Proponente: Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.450.770

Apresentação do Projeto:

O projeto está sendo reapresentado com o objetivo de atender pendência(s) apontada(s) no parecer nº 2 (5.406.461).

Segundo os pesquisadores:

INTRODUÇÃO: O estresse tem se tornado um problema de saúde muito comum na sociedade atual. Tal ocorrência pode ser atribuída à mudança no estilo de vida das pessoas, o que tem deixado-as debilitadas e com isso, vulneráveis a inúmeros agravos (TANURE et al., 2014).

Estresse é uma palavra derivada do latim *stringere*, que significa tração apertada, ou seja, "espremer". Partindo da etimologia da palavra, não parece coincidência a relação com o tempo "espremido" de quem se vê estressado. Inicialmente, definições de pressão e carga usadas na medicina e na engenharia influenciaram a percepção do estresse e de como medi-lo (TANURE et al., 2014).

A presença do estresse é necessária à sobrevivência humana. Porém, quando ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, pode tornar-se prejudicial ao funcionamento do organismo. Assim, para alcançar o bom desempenho de suas atividades, o indivíduo precisa estar mobilizado para responder às demandas internas e externas que surgem em seu cotidiano, num nível de estresse compatível com suas possibilidades (LIPP, 2010).

Em certo nível, o estresse torna-se necessário ao organismo, já que colabora com o bom

Endereço: Av. Getúlio Guarita, nº 159, Casa das Comissões
Bairro: Abadia **CEP:** 38.025-440
UF: MG **Município:** UBERABA
Telefone: (34)3700-6803 **E-mail:** cep@uftm.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO - UFTM



Continuação do Parecer: 5.456.770

desempenho das funções vitais do ser humano. Porém, é um fenômeno bastante dinâmico e complexo, que quando em desequilíbrio torna-se patológico.

Pode ocorrer quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Assim, a reação do stress pode ocorrer frente a estressores inerentemente negativos, como no caso de dor, fome, frio ou calor excessivo, etc., ou em virtude da interpretação que se dá ao evento desafiador (LIPP, 2010, p. 18).

Ao considerar o estresse como um processo e não uma reação única, entende-se que não é só o tipo de estressor que determina se o estresse vai ou não ser desenvolvido. As atividades cognitivas, usadas pelo indivíduo para interpretar eventos ambientais, são fundamentais no processo do estresse (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Cabe salientar que cada indivíduo responde a um estímulo de maneira diferente, ocasionando reações internas e externas a fim de manter o equilíbrio e evitar que algum agravo se instale no organismo.

Atualmente, os estudos sobre estresse abrangem não apenas as consequências no corpo e na mente humana, mas também suas implicações para a qualidade de vida da sociedade, podendo afetar a saúde e a sensação de bem-estar como um todo (LIPP, 2010).

Os estudantes de pós-graduação, de uma forma geral, estão expostos a numerosos agentes estressores inerentes às atividades desenvolvidas; dentre eles destacam-se a sobrecarga de atividades curriculares, o que leva à falta de tempo, tanto para as atividades profissionais e educacionais como para a vida pessoal. Desta forma, o estresse prejudica o desempenho do estudante e pode levar ao desestímulo em relação à carreira acadêmica (VOLKERT; CANDELA; BERNACKI, 2017; SOUZA; FADEL; FERRACIOLI, 2016; SANTOS; PERRONE; DIAS, 2015).

A presença dos diversos estressores pode ter efeitos importantes no desempenho acadêmico do aluno, em sua capacidade de progredir e na decisão de permanecer na universidade. Além disso, podem trazer efeitos deletérios ao organismo aumentando o risco de depressão, ansiedade, uso de substâncias psicoativas e distúrbios de personalidade (DALKY; GHARAIBEH, 2018).

Estima-se que entre 38,9% e 90,6% dos estudantes de pós-graduação percebam algum tipo de estressor durante sua formação (CARPENA; TAVARES; MENEZES, 2019; CESAR et al, 2018; ENNS et al, 2018).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), as respostas evocadas pelos estímulos estressores, mas mantidas por suas consequências, denominam-se coping. As consequências relacionam-se tanto a mudanças no ambiente externo quanto a efeitos sobre condições aversivas localizadas no interior

Endereço: Av. Getúlio Guaritá, nº 159, Casa das Comissões

Bairro: Abadia

CEP: 38.025-440

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO - UFTM



Continuação do Parecer: 5.450.770

do organismo. A reação é focada na situação ou condição que originou o agravo. Para estes autores, qualquer empenho em lidar-se com o estressor é uma resposta de coping, independentemente do sucesso ou fracasso que se tenha obtido.

O coping processa-se mediante mobilização de recursos naturais, com fins de administração de situações estressoras. Consiste na interação entre o organismo e o ambiente, na qual é utilizado um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressoras (LIPP, 2010).

Em português, coping vem sendo traduzido como "enfrentamento", termo este que será utilizado no presente trabalho.

Tais estratégias de enfrentamento têm o objetivo de minimizar a pressão física, emocional e psicológica relacionada a acontecimentos desencadeantes de estresse, resultando no ajustamento psicossocial do indivíduo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio mental. Sendo assim, apenas esforços conscientes e intencionais são considerados estratégias de enfrentamento (MORERO; BRAGAGNOLLO; SANTOS, 2018).

Diante do exposto, propõe-se como questões norteadoras:

Os discentes de pós-graduação brasileiros, nível mestrado, da área do conhecimento de enfermagem apresentam estresse? Estes estudantes utilizam algum mecanismo de enfrentamento a este agravo?"

"MÉTODO(S) A SER(EM) UTILIZADO(S): Trata-se de um estudo observacional, longitudinal, prospectivo, de natureza descritiva e exploratória com enfoque quantitativo.

O estudo longitudinal é um estudo observacional em que os dados da mesma amostra são coletados repetidamente durante um período prolongado de tempo, sendo possível fazer observações e detectar quaisquer alterações que ocorrem nas características de seus participantes.

As investigações epidemiológicas de cunho descritivo têm o objetivo de informar sobre a distribuição de um evento na população em termos quantitativos. Visam descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis (PRODANOV; FREITAS, 2013). Ainda segundo Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa exploratória tem como objetivo explorar aspectos de uma situação, conhecer melhor o problema e elaborar hipóteses para estudos posteriores.

Por sua vez, os estudos quantitativos caracterizam-se pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas

Endereço: Av. Getúlio Guaritá, nº 159, Casa das Comissões

Bairro: Abadia

CEP: 38.025-440

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 5.450.770

estatísticas. Possui como diferencial a intenção de garantir a precisão dos trabalhos realizados, conduzindo a um resultado com poucas chances de distorções (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A coleta de dados ocorrerá de forma virtual por meio da ferramenta Google Forms, por meio do link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5AFSX9C-EMQ8G_LpZTob-5wkLvp4V7-upOJhLKGhG-EN_vA/viewform onde constarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) bem como os instrumentos de coleta de dados.

Para efetivação da pesquisa, serão utilizados três instrumentos de coleta de dados.

O primeiro é um questionário semiestruturado denominado "Caracterização sociodemográfica, acadêmica e profissional" (APÊNDICE A) que tem o objetivo de colher informações relacionadas à caracterização dos discentes, contendo dados sociodemográficos, acadêmicos e profissionais, bem como a verificação de estressores observados pelos mestrandos brasileiros.

Para identificação do estresse, será utilizada a versão validada e adaptada para o português da Escala de Estresse Percebido – PSS 10 (ANEXO A). Trata-se de uma escala Likert de cinco alternativas, variando de nunca a muito frequente, que avalia a frequência com que o indivíduo sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês, mediante cada situação.

O terceiro instrumento a ser utilizado é o Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus, adaptado e validado para o português (ANEXO B). É um questionário que contém 88 itens que englobam pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico. Para os estudantes ingressantes, será utilizada a seguinte pergunta: "o que você fez frente à aprovação e ingresso no curso de mestrado?"; e para os concluintes utilizar-se-á a questão: "o que você fez frente à aproximação da defesa de sua dissertação?".

A coleta de dados se dará pelo preenchimento dos questionários pelos potenciais participantes. Os instrumentos serão encaminhados ao e-mail dos participantes. Na mensagem eletrônica enviada, o participante receberá um link contendo os instrumentos a serem respondidos por meio da ferramenta Google Forms. Receberá, também, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual serão expostos os objetivos do estudo, os riscos e benefícios em sua participação e, a anuência para participação da pesquisa. Os participantes terão um prazo de uma semana para responder aos questionários.

Para a realização da análise dos dados, um banco de dados será elaborado e, após a codificação das variáveis em um dicionário, os dados serão importados em planilhas eletrônicas do software Microsoft Excel. Em seguida, a planilha será importada no programa SPSS – Statistical Package for the Social Sciences (versão 21) – para realização da análise exploratória e inferencial.

Endereço: Av. Getúlio Guaritá, nº 159, Casa das Comissões
 Bairro: Abadia CEP: 38.025-440
 UF: MG Município: UBERABA
 Telefone: (34)3700-6803 E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 5.450.770

Para atender ao objetivo da letra (a), utilizar-se-á estatísticas descritivas, com frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas; e medidas de tendência central (média e mediana) e de variabilidade (desvio padrão e amplitudes) para as variáveis quantitativas.

Para o objetivo das letras (b e d), será utilizada a análise bivariada, que incluirá o teste t para amostras dependentes para verificar a ocorrência de mudanças nos níveis de estresse.

Para o objetivo (c), serão utilizadas análises descritivas (com teste qui-quadrado para comparação das proporções); não ajustadas (associação pelas razões de chances - OR) e ajustadas (regressão logística multinomial - teste não paramétrico de Wilcoxon), expressas em tabelas de contingência.

Os dados obtidos serão apresentados em tabelas e figuras. Todas as análises inferenciais serão realizadas adotando-se um nível de significância de 5% ($= 0,05$).

Vale ressaltar que a propriedade das informações será de domínio do pesquisador responsável e que, os resultados obtidos com o estudo serão divulgados no meio científico, independentemente dos resultados."

"CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DOS PARTICIPANTES: Será utilizado como critério de inclusão: estar matriculado no primeiro semestre do curso de pós-graduação, nível mestrado, área do conhecimento de enfermagem, das instituições de ensino federais no período de coleta de dados."

Objetivo da Pesquisa:

Segundo os pesquisadores:

"OBJETIVOS GERAL: Verificar os mecanismos de enfrentamento utilizados à ocorrência de estresse por mestrandos em enfermagem, durante o período de formação."

"OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Caracterizar os pós-graduandos quanto aos aspectos sociodemográficos, acadêmicos e profissionais;
- Verificar os principais estressores relatados pelos mestrandos;
- Identificar os níveis de estresse percebido pelos mestrandos brasileiros, nos momentos inicial e final da formação;
- Verificar os aspectos sociodemográficos e profissionais que podem estar associados à ocorrência de estresse, nos dois momentos avaliados;
- Identificar os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos discentes, nos dois

Endereço: Av. Getúlio Guarité, nº 159, Casa das Comissões
 Bairro: Abadia CEP: 38.025-440
 UF: MG Município: UBERABA
 Telefone: (34)3700-6803 E-mail: cep@uftm.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO - UFTM



Continuação do Parecer: 5.450.770

momentos avaliados.)”

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Em parecer anterior nº 2 (5.406.461), solicitou-se o ajuste do item 8 (Riscos e Benefícios envolvidos na execução da pesquisa) do projeto detalhado, de modo que o(a) pesquisador(a) respondeu à pendência, reescrevendo o item com a seguinte informação:

“O desenvolvimento da pesquisa não envolve a realização de procedimentos invasivos ou técnicos, sendo que a coleta de dados se dará pelo preenchimento de questionários. O risco causado pela participação no estudo é mínimo, podendo gerar algum desconforto ao relembrar situações geradoras de estresse no contexto acadêmico. Caso ocorra tal situação e não se sinta bem, o participante poderá interromper a avaliação do instrumento em qualquer momento sem acarretar ônus ou prejuízo para sua vida pessoal/acadêmica. Nesse momento, o participante que desejar poderá realizar contato com os pesquisadores responsáveis que realizarão o acolhimento com escuta qualificada. Ressalta-se que os pesquisadores são treinados na abordagem do tema e a condução da escuta qualificada será realizada com o máximo de cuidado possível.

A participação nesta pesquisa não implica em recebimento de recurso financeiro ou qualquer outro benefício material, bem como não gerará gastos ao participante.

Esta investigação poderá fornecer subsídios para a criação de programas institucionais de prevenção ao estresse do pós-graduando, a fim de promover a satisfação, o bem-estar e a qualidade de vida no meio acadêmico.”

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de retorno de parecer anterior nº 2 (5.406.461), em que os pesquisadores atenderam todas as solicitações do CEP-UFTM.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos obrigatórios foram apresentados adequadamente, atendendo às exigências do CEP-CONEP, bem como a(s) pendência(s) apontadas em parecer anterior nº 2 (5.406.461).

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 e Norma Operacional 001/2013, o Colegiado do CEP-UFTM manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

Endereço: Av. Getúlio Guarita, nº 159, Casa das Comissões

Bairro: Abadia

CEP: 38.025-440

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO - UFTM



Continuação do Parecer: 5.450.770

O CEP-UFTM informa que de acordo com as orientações da CONEP, o pesquisador deve notificar na página da Plataforma Brasil, o início do projeto. A partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestrais), assim como também é obrigatória, a apresentação do relatório final, quando do término do estudo.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_1922176.pdf	23/05/2022 19:48:33		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	APENDICE_B_TCLE.doc	23/05/2022 19:47:44	Lúcia Aparecida Ferreira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_COMPLETO.docx	23/05/2022 19:47:12	Lúcia Aparecida Ferreira	Aceito
Outros	APENDICE_A.docx	04/04/2022 16:45:06	LUCAS CARVALHO SANTANA	Aceito
Outros	ANEXO_B.docx	04/04/2022 16:44:37	LUCAS CARVALHO SANTANA	Aceito
Outros	ANEXO_A.docx	04/04/2022 16:44:27	LUCAS CARVALHO SANTANA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	04/04/2022 16:43:30	LUCAS CARVALHO SANTANA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

UBERABA, 06 de Junho de 2022

Assinado por:

Alessandra Cavalcanti de Albuquerque e Souza
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Getúlio Guarita, nº 159, Casa das Comissões

Bairro: Abadia

CEP: 38.025-440

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br