



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO,
ATUÁRIAS E CONTABILIDADE
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO**

ALEXSANDRA PEREIRA DE LIMA

**O ESTRESSE NA VIDA DOS ALUNOS DO ÚLTIMO ANO DA GRADUAÇÃO EM
ADMINISTRAÇÃO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**

FORTALEZA

2018

ALEXSANDRA PEREIRA DE LIMA

O ESTRESSE NA VIDA DOS ALUNOS DO ÚLTIMO ANO DA GRADUAÇÃO EM
ADMINISTRAÇÃO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Trabalho de conclusão de curso de
Administração da Universidade Federal do
Ceará, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Administração.

Orientador: Profa. Ms. Juliana Vieira
Corrêa Carneiro.

FORTALEZA/CE

2018

ALEXSANDRA PEREIRA DE LIMA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L696e Lima, Alexandra Pereira de.

O Estresse na vida dos alunos do último ano da graduação em Administração pela Universidade Federal do Ceará / Alexandra Pereira de Lima. – 2018.
70 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Curso de Administração, Fortaleza, 2018.

Orientação: Prof. Me. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.

1. Estresse. 2. Graduação. 3. Administração. I. Título.

CDD 658

ALEXSANDRA PEREIRA DE LIMA

O ESTRESSE NA VIDA DOS ALUNOS DO ÚLTIMO ANO DA GRADUAÇÃO EM
ADMINISTRAÇÃO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Trabalho de conclusão de curso de
Administração da Universidade Federal do
Ceará, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Administração.

Aprovada em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará – UFC

Prof. Dr. Diego de Queiroz Machado
Universidade Federal do Ceará – UFC

Profa. Dra. Elaine Freitas de Sousa
Universidade Federal do Ceará – UFC

AGRADECIMENTOS

A Deus, autor e consumidor da minha fé. Ele tem me guiado e renovado minhas forças a cada novo amanhecer, tem sido meu apoio durante todo esse percurso. Vejo Seu cuidado diário com minha vida através de cada pessoa que tem colocado em meu caminho.

Aos meus pais, Expedita Pereira e Francisco José (*in memoriam*) que me proporcionaram toda a base para chegar até aqui. A minha mãe por todo zelo, compreensão e por sempre acreditar na realização dos meus sonhos. Ao meu pai que era um exemplo de homem, pai, esposo e profissional.

Aos meus irmãos, Alex Tobias e Alisson, por todo apoio e incentivo durante toda a vida e nesse percurso.

Aos meus sobrinhos, Alex Filho, Izabelly, Aghata e Ysadora, por serem minha fonte de força e ânimo durante os momentos difíceis, mesmo sem saber.

A toda minha família, cunhadas, tios, primas, avó e avô por todo incentivo e apoio.

Aos meus amigos que me acompanharam antes e durante esse percurso, tornando os dias mais leves e alegres. Me proporcionando momentos de descontrações durante os dias difíceis, acompanhando e incentivando em todos os momentos. Em especial, ao grupo “conexão” e a Ana Tereza.

Aos amigos que fiz durante a graduação, que tornaram os dias na faculdade mais fáceis. Que foram companhias nos momentos difíceis e fáceis, alegres e de desespero, compartilhando não somente os conhecimentos. Em especial, a Ingrid, Paula Victória e Liana Alves, que foram sinônimo de companheirismo e lealdade durante esse trajeto. E ainda, Ingrid Dias, Thais e Flávia que foram fundamentais nesse momento de conclusão.

A professora orientadora, Juliana Vieira, por toda orientação, disponibilidade e paciência. Além de suas contribuições em sala de aula durante as disciplinas.

Aos professores, Diego Machado e Elaine, por aceitarem compor a banca examinadora.

A todo o corpo docente da Faculdade de Economia, Administração, Atuárias e Contabilidade, por todas as contribuições.

“As nuvens mudam sempre de posição, mas são sempre nuvens no céu. Assim devemos ser todo dia, mutantes, porém leais com o que pensamos e sonhamos; lembre-se, tudo se desmancha no ar, menos os pensamentos”. (Paulo Beleki)

RESUMO

A presente pesquisa tem como principal objetivo analisar as características do estresse ocupacional. Com intuito de atender ao principal objetivo da pesquisa, foram elencados quatro objetivos específicos, são eles: levantar os fatores e atividades estressoras realizadas por alunos da graduação em Administração pela UFC; conhecer as estratégias utilizadas para lidar com o estresse; identificar como os alunos tem se sentido em relação a faculdade; apontar quais os níveis de estresse e os sintomas. Para isso foi utilizado um questionário que buscou inicialmente identificar os dados sociodemográficos e sócioprofissionais, em seguida buscou identificar as atividades estressoras, o modo de lidar com o estresse, além de identificar as impressões pessoais e satisfação quanto graduação. Por fim, foram identificados os impactos na saúde dos alunos através do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp. Com o estudo foi possível identificar que 50% da população participante encontra-se em fase de resistência. 28,41% encontram-se na fase de exaustão e que 21,59% não se encaixa em nenhuma fase do estresse.

Palavras-chave: Estresse. Graduação. Administração.

ABSTRACT

The present research has as main objective to analyze the characteristics of the occupational stress. In order to meet the main objective of the research, four specific objectives were listed, namely: raising the stressors and activities carried out by undergraduate students in Administration by the UFC; know the strategies used to deal with stress; identify how students have felt in relation to college; which stress levels and symptoms. A questionnaire was initially used to identify socio-demographic and socio-occupational data, and then sought to identify stressful activities, how to deal with stress, and to identify personal impressions and satisfaction with graduation. Finally, the health impacts of the students were identified through the Lipp Stress Symptom Inventory. With the study it was possible to identify that 50% of the participating population is in the resistance phase. 28.41% are in the exhaustion phase and 21.59% do not fit into any stage of stress.

Keywords: Stress. University graduate. Administration.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Objetivos específicos.....	15
Quadro 2 – Resumo do questionário.....	38
Quadro 3 – Respostas escala ISSL.....	54

LISTA DE TABELAS

Tabela 01	- Análise do perfil sociodemográfico	39
Tabela 02	- Análise do perfil profissional	40
Tabela 03	- Lista de atividades rotineiras de um estudante de graduação	41
Tabela 04	- Análise das atividades estressoras	43
Tabela 05	- Enfrentamento do estresse	45
Tabela 06	- Análise das estratégias de enfrentamento do estresse	49
Tabela 07	- Impressões relativas a faculdade	51
Tabela 08	- Análise das impressões	52
Tabela 09	- Dados gerais quanto a satisfação	53
Tabela 10	- Análise da satisfação	55
Tabela 11	- Sintomas da fase de alerta	57
Tabela 12	- Sintomas fase de resistência	57
Tabela 13	- Sintomas da fase de exaustão	58
Tabela 14	- Análise das respostas com inventário de Lipp	58

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABRH	Associação Brasileira de Recursos Humanos
ANDIFES	Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior
FEAAC	Faculdade de Economia, Administração, Atuárias e Contabilidade
IPCS	Instituto de Psicologia e Controle do <i>Stress</i>
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONUBR	Organização das Nações Unidas Brasil
UFC	Universidade Federal do Ceará

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 ESTRESSE	17
2.1 O que é estresse?	17
2.2 Impactos do estresse na vida, na saúde e no ambiente profissional.....	20
2.3 Administração do estresse	24
2.4 A gestão de pessoas e o seu elo com o estresse	26
2.4.1 Saúde no Trabalho	27
2.4.2 Qualidade de Vida no trabalho	27
2.5 Crescimento do estresse no mundo	28
2.6 O crescimento do estresse Brasil	29
2.7 Estresse no trabalho.....	30
2.8 O avanço e impacto do estresse na graduação	32
3 METODOLOGIA	34
3.1 Tipo de pesquisa.....	34
3.2 Método de abordagem.....	34
3.3 Classificação da pesquisa.....	35
3.4 Instrumento de coleta.....	35
3.5 Sujeitos da pesquisa	36
3.6 Método de Análise dos Resultados	37
4 RESULTADOS	38
4.1 Informações Gerais.....	38
4.2 Análise do perfil sociodemográfico.....	38
4.3 Análise do perfil profissional	39
4.4 Análise das características ligadas a rotina e obrigações de um graduando	41
4.5 Análise do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp	54
5 CONCLUSÃO	58
REFERÊNCIAS	60
APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	64

1 INTRODUÇÃO

A sociedade vive em constante mudança, seja por avanço tecnológico, competitivo, social ou qualquer outro. O modo e o curto intervalo de tempo que essas mudanças ocorrem fazem com que a vida e a rotina das pessoas sejam alteradas em diferentes áreas, como por exemplo, econômica, política, social, cultural e emocional. Diante desse cenário acelerado de mudanças, os impactos causados nem sempre são positivos quando se trata de qualidade de vida. Trazendo sobrecargas físicas, mentais, exigências, tensões, além de constantes cargas de pressão para o alcance de resultados e o desgaste emocional, tornando-as pessoas vulneráveis à doenças como depressão, ansiedade, falhas de memória e estresse (MONDARDO; PEDON, 2005).

O avanço da tecnologia e as facilidades de acesso permitiram que as pessoas passem mais tempo conectadas as atividades que desempenham. Por exemplo, mesmo após o horário de expediente o funcionário pode estar conectado a empresa através do seu aparelho celular ou de outro eletrônico, ou seja, ele consegue estar trabalhando, muito embora não esteja no seu ambiente de trabalho. Dessa forma, é possível dizer que as pessoas passam a investir um tempo muito maior nas atividades que faz, sejam elas relacionadas a sua graduação, ao seu emprego ou de qualquer outra atividade que se proponha a fazer (SILVA; SALES, 2016)

Baseado em Santos *et al.* (2007), 90% da população sofre os sintomas causados pelo estresse. No Japão cerca de 70% da população economicamente ativa já atingiu um nível de estresse causada pela sobrecarga e pressão. O Brasil vem em segundo lugar, com cerca de 30% da sua população. Seguido dos Estados Unidos, com 20%. Porém, não é algo que afeta somente esses três países. O estresse é considerado responsável por afetar pessoas ao redor de todo o mundo.

De acordo com Silva e Sales (2016), com o passar dos anos o trabalho tornou-se uma fonte de satisfação pessoal, realização, *status*, dentre outros significados. Diferentemente da importância que tinha antigamente, onde era considerada uma fonte de satisfação das necessidades básicas, como por exemplo, alimentação e moradia. Dessa forma é possível afirmar que a preparação através da graduação para a entrada no mercado de trabalho passou a ter uma importância ainda maior.

Segundo Assis *et al* (2013), a graduação é considerada um período difícil na vida do acadêmico. Tendo em vista que este é obrigado a adaptar-se com um novo ritmo, totalmente diferente daquele encontrado no ensino fundamental e médio. Na graduação o ritmo é mais acelerado, o nível de cobrança e exigência são elevados. Além de lidar com a pressão, de desempenhar da melhor forma possível, aquilo que lhe é proposto, tendo em vista que tudo refletirá no profissional que você será. Quando o último ano chega, a pressão aumenta ainda mais. Os prazos ficam cada vez menores, devido a divisão do tempo entre desempenhar atividades, trabalhos, o cumprimento da carga horária de estágio, além da escrita e apresentação da monografia. Com tudo isso, ainda há a pressão em concluir a faculdade e já começar a atuar na sua área de formação.

Para Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007), durante o período de graduação o estudante é exposto a constantes mudanças, estas trazem consigo o desenvolvimento, o crescimento e amadurecimento. Porém, por outro lado, pode trazer também o sentimento de frustração, medos e angústias. Dessa forma, o ambiente que seria o responsável por tornar o aluno um excelente profissional, apto para atuação no mercado de trabalho com uma base consolidada de conteúdo e prática, acaba por tornar-se o principal motivo do adoecimento. Desencadeando o estresse no âmbito acadêmico.

Conforme Assis *et al* (2013), é no último período da graduação em que o aluno é mais exigido e está mais suscetível a receber as maiores pressões, causando um misto de sentimentos e reações. Dessa forma, sendo o seu período de maior estresse.

Segundo Mondardo e Pedon (2005), os impactos do estresse na vida e no desempenho de um estudante universitário pode se manifestar de diferentes formas, como por exemplo, diminuição da concentração, além de prejudicar sua memória e aumentar a possibilidade de erros. Diante disso, é possível afirmar que o estresse é responsável por dificultar o processo de ensino e aprendizado, tornando assim o desempenho inferior ao esperado.

Atualmente tem crescido o número de pesquisas relacionadas ao estresse no seu âmbito geral, de forma que tem despertado os empresários e governo a pesquisar seus impactos nas organizações e ainda, formas de minimizá-las. Porém, mesmo com o crescente número de pesquisas no assunto, há poucas pesquisas que fazem a ligação entre o estresse o meio acadêmico. Investigando seu impacto

na vida e no desempenho desses alunos que logo mais estarão no mercado de trabalho (MONDARDO E PEDON, 2005).

Segundo Campos *et al* (2016), embora existam pesquisas interligando o estresse e os alunos da graduação, é possível afirmar que poucas são relacionadas aos alunos do último período da graduação em Administração.

Diante do exposto, a presente pesquisa se justifica devido sua atualidade, com um aumento de interesse pelo assunto. E ainda, devido a escassez de pesquisas relacionadas ao curso de Administração e ao último ano de graduação. Dessa forma, diante da necessidade de exploração da temática, a fim de ampliar o conhecimento sobre o assunto, a pesquisa será realizada com os alunos do último ano da graduação em Administração pela Universidade Federal do Ceará.

O interesse pessoal pelo assunto surgiu no último ano da graduação. Momento em que as preocupações mudam, a tensão torna-se maior, os questionamentos tornam-se cada vez mais frequentes, as responsabilidades aumentam, principalmente com a conciliação entre a graduação e o mercado de trabalho. Diante disso, foi possível perceber o quão importante é compreender como se sentem os alunos do último ano do curso, os impactos do estresse na sua vida e no seu desempenho.

O ambiente para aplicação de pesquisa escolhido tem relação não somente com a vivência prática, mas no intuito de ter uma percepção em como esses alunos estão saindo da graduação para imersão no mercado de trabalho.

A questão de pesquisa é: “quais as características do estresse ocupacional em alunos do último ano da graduação, do curso de Administração da Universidade Federal do Ceará?”.

O objetivo da pesquisa é analisar as características do estresse ocupacional em alunos do último ano da graduação em Administração da UFC, com período em 2018.2 e 2019.1.

Quadro 01 – Objetivos específicos

Levantar os fatores e atividades estressoras que causam estresse em alunos da graduação.
Conhecer as estratégias utilizadas para lidar com o estresse.
Identificar o sentimento dos alunos em relação a faculdade.
Apontar o nível de estresse e os sintomas em alunos.

Fonte: elaborado pela autora (2018)

A presente pesquisa classifica-se como sendo descritiva, de modo que vai descrever as características de uma determinada população ou fenômeno específico, estabelecendo relações entre as variáveis, como por exemplo, entre as atividades desenvolvidas e o estresse gerado por elas.

Sua abordagem é quantitativa, transformando em números os dados coletados, no caso com os questionários, instrumento utilizado para coleta de dados. Permitindo um conhecimento direto da realidade, em virtude de que as próprias pessoas informam sobre seu comportamento.

O presente trabalho está dividido em cinco principais seções. A primeira apresenta a introdução ao assunto pesquisado, com contexto, justificativa, questão de pesquisa, objetivos, sendo eles geral e específicos.

A segunda seção aborda teoria relacionada a gestão de pessoas, com o intuito de apresentar o referencial teórico inicial que embasou a pesquisa, o conceito de estresse em sua amplitude, os fatores que influenciam o seu surgimento e os impactos na vida e no desempenho acadêmico.

Seguido da terceira seção, onde é apresentada a metodologia utilizada na pesquisa. Ademais, na quarta seção são apresentados os resultados obtidos com a coleta de dados e, em seguida, na quinta seção são apresentadas as considerações finais. Por fim, as referências.

2 ESTRESSE

Nessa seção é abordado o estresse, trazendo seu conceito, suas implicações, os sintomas e seus impactos, além do seu elo com a gestão de pessoas. Tendo como principal intuito construir as bases teóricas do que será tratado na pesquisa realizada.

2.1 O que é estresse?

Segundo Budjoso (2005) o primeiro pesquisador que estudou esse fenômeno do estresse foi Selye, olhando com uma visão biológica ao assunto. Este afirma que o estresse é um estado que se manifesta a partir de uma junção de sintomas trazendo transformações no sistema biológico do indivíduo.

Após Selye abordar a visão biológica do estresse, outras áreas de estudo tiveram o despertar para estudar o assunto, sendo o termo ampliado e analisado com a visão de aspectos psicológicos, sociais e até profissionais, entre outros (BUDJOSO, 2005).

Muito embora não sejam aspectos distintos e isolados, de modo que não é possível fazer uma distinção deles diante de uma ação estressora, já que uma reação possui uma influência sobre outro aspecto, não há como escolher uma única forma de reação (BUDJOSO, 2005).

Segundo Santos (2007) a palavra estresse tem se tornado amplamente utilizada nos últimos anos, muito embora a maioria das pessoas não saibam o seu real significado, sintomas e impactos. De modo que, a qualquer sinal de alteração em seu humor, comportamento ou qualquer outro, automaticamente já se realiza o diagnóstico e afirma: é estresse. Porém, o seu real significado vai além e é mais profundo, sendo extremamente pessoal.

Aquilo que para um causa prazer e satisfação, para outro é enfadonho e gera estresse. Dessa forma, é possível afirmar que o estresse é uma desestruturação do bem-estar de um indivíduo, frente a um estímulo recebido e interpretado, seja interno ou externo, levando-o a agir de maneira incontrolável.

De acordo com Dolan (2006), o estresse é definido como sendo a reação tensa, seja ela psicológica ou fisiológica, de um indivíduo a um estímulo recebido. Essa reação se dá pela interação entre a pessoa e o ambiente em que está inserido, incluindo as outras pessoas.

Lipp (2000) afirma que o estresse é uma reação de desequilíbrio no

organismo. Há uma ruptura no ritmo de funcionamento de todos os órgãos, de modo que cada um passa a funcionar em seu próprio ritmo. Uns de modo mais lento, outros de forma mais acelerada, com o intuito de lidar com o problema enfrentado e retomar o mesmo equilíbrio no ritmo de funcionamento de todos, levando assim a um investimento maior de esforço, utilizando reservas de energias físicas e mentais.

Para Robbins (2009) o estresse é uma reação do indivíduo quando este é confrontado com algo que acredita ser uma oportunidade, limitação ou demanda desejada e que o resultado percebido é importante e, ao mesmo tempo, incerto.

Já Hitt, Miller e Colella (2007) afirmam que o estresse é um sentimento, sendo este o de tensão. E ele se manifesta quando o indivíduo está diante de uma situação que ele acredita ser superior sua capacidade de lidar com ela, trazendo como resultado o risco para o seu bem-estar.

O estresse é caracterizado por um grande esforço e dedicação, ambos alocados no atendimento de uma exigência feita. Sendo originado de duas fontes, das atividades físicas e mentais e das atividades emocionais (SNELL; BOHLANDER, 2009).

As reações ao estresse são resultantes das mobilizações químicas coordenadas por todo o corpo humano. Seu principal intuito é atingir as exigências para enfrentar ou evitar uma situação de luta ou fuga. A reação de alarme é o aumento da frequência cardíaca, respiratória, elevando os níveis de adrenalina no sangue e aumentando a pressão arterial. Tendo sua continuidade até o momento em que é percebido que a ameaça ao seu bem-estar está menor ou aniquilada. Porém, se o estresse permanecer por muito tempo acarretará o surgimento de doenças (SNELL; BOHLANDER, 2009).

Para Hitt, Miller e Colella (2007) existem variáveis que precisam ser consideradas na definição do estresse. A primeira variável é a reação e percepção particular de cada indivíduo, onde algo que é definido como estressor para o indivíduo A, não é visto como estressor para o indivíduo B. A segunda variável está ligada a imaginação de cada indivíduo. Visto que o agente estressor pode ser não só real, mas como também imaginário. De modo que as pessoas podem se sentirem estressadas percebendo o perigo.

Para Bujdoso (2005) o estresse pode ser estudado a partir de diferentes abordagens, sendo uma delas a biológica. Com base nessa visão, é possível afirmar que o estresse pode ser conceituado como um estímulo e ainda como uma resposta.

O estresse é considerado como estímulo se proveniente de ações que são consideradas novas, que trazem mudanças rápidas ou até mesmo inesperadas, incluindo também a falta de um estímulo esperado e ainda, estímulos de fadiga e cansaço. Diante disso, essa visão estimula o desenvolvimento de pesquisas que façam um elo entre o estresse e doenças. O estresse pode ainda ser considerado uma resposta, sendo ele a discrepância percebida entre as exigências feitas e a capacidade de resposta para atendimento dessa exigência.

O estresse ocupacional é aquele que acontece no ambiente em que o indivíduo está inserido com o intuito de desenvolver uma atividade, desempenhar algum papel. Este pode ser definido como sendo a interação entre o indivíduo e o ambiente em que está inserido. O modo como o percebe e o interpreta, quando este apresenta algum tipo de ameaça, seja na forma de exigências ou na quantidade de recursos insuficientes ao atendimento dessas exigências ou necessidades. Tornando-o incapaz de reagir aos estímulos recebidos de maneira adequada ou com eficiência (DOLAN, 2006).

Delboni (1997) afirma que existem inúmeros fatores responsáveis por originar o estresse na vida de um indivíduo. Com o intuito de facilitar a compreensão, dividiu os fatores em categorias, sendo elas:

- a) Sociais, familiares e afetivos: são os fatores que acontecem e não dependem das ações do indivíduo. Sendo estes considerados externos, tendo em vista que ocorrem mesmo que o indivíduo não tenha qualquer influência sobre elas. Como por exemplos desses fatores podemos citar a falta de segurança nas cidades, guerras ou conflitos sociais, quando se trata dos fatores sociais. E quanto aos fatores familiares e afetivos cita-se como exemplo problemas familiares ou com doenças.
- b) Organizacionais: são fatores que acontecem no ambiente de trabalho em que o indivíduo está inserido e acaba por ser submetido a vivenciar. Como exemplo é possível citar a imposição de metas inalcançáveis, exposição a condições de trabalho inadequadas, falta de treinamento, entre outros.
- c) Pessoais: são fatores que possuem relação direta com as dificuldades emocionais do indivíduo, levando-o a ter medo de expressar suas opiniões, medo errar, gerando o sentimento de culpa, a necessidade de agradar aos outros.

2.2 Impactos do estresse na vida, na saúde e no ambiente profissional

Para Budjoso (2005), a ampla utilização do termo estresse, sem o devido conhecimento do seu significado, é o responsável por fazer com que as pessoas facilmente confundam um cansaço, ansiedade, frustração ou dificuldade.

Segundo Dolan (2006), estudos foram realizados com o intuito de investigar a relação existente entre o estresse e uma série de doenças, sendo elas:

“variações de humor e alterações do sono, problemas gastrintestinais, dores de cabeça e mudança de comportamento em família e entre amigos são exemplos de problemas relacionados com o estresse que evoluem rapidamente e são comumente vistos nesses estudos. Esses primeiros sintomas do estresse relacionado com o trabalho costumam ser fáceis de reconhecer. Mas as consequências do estresse ocupacional em doenças crônicas são mais difíceis de diagnosticar, pois demoram muito para se desenvolver e podem sofrer influência de muitos outros fatores além do estresse. Contudo, há indícios cada vez mais numerosos de que o estresse tem papel importante em diversos problemas crônicos de saúde.” (DOLAN, 2006, p. 13)

Com base em Santos (2007), as manifestações do estresse podem ser distintas e peculiares a cada indivíduo, de modo que diante de uma situação estressora cada indivíduo decide como agir e dessa forma, cada um terá uma reação interna diferente. Vale ressaltar que não é somente situações ruins as responsáveis por causar estresse, mas aquelas desencadeadoras de mudanças também, embora sejam originadas de situações boas, como por exemplo uma promoção. Nesse caso, o agente estressor poderá ser a necessidade de mudança que essa promoção traz. É diante dessa necessidade que o organismo do indivíduo precisa estar preparado para enfrentar a situação, tendo em vista que esta pode causar dores no corpo, queda de cabelo, aumento da pressão arterial, entre outros sintomas. Diante do exposto, é possível afirmar que o estresse causa um desequilíbrio entre o sistema imunológico, sistema nervoso e ainda sistema endócrino.

Para Casemiro (2013), a exposição por tempo prolongado do indivíduo a um agente estressor traz consequências para sua vida, afetando diretamente sua saúde, além de seu relacionamento e interação com a família, com o ambiente de trabalho e seu convívio social. Na saúde é possível afirmar que as consequências podem ser psicológicas, afetando sua concentração, memória, trazendo cansaço mental, apatia, indiferença, crises de ansiedade, dentre outros. Afeta ainda o físico, tendo em vista que essa exposição a agentes estressores trazem uma diminuição da imunidade, tornando o indivíduo suscetível a doenças infecciosas e contagiosas, podendo ainda

surgir doenças como úlceras, diabetes, hipertensão arterial, alergias, problemas dermatológicos, obesidade, entre outros.

Santos (2007) considera que as reações ao estresse podem afetar dois tipos de manifestações, separando-as em duas classes, as físicas e as psicológicas. Como exemplo de reações físicas cita-se dores de cabeça, dores musculares, indigestão e mudanças no apetite, além de gastrites e alergias. Já as reações psicológicas provocam reações como introspecção, desmotivação, irritabilidade, tiques nervosos, isolamento, sentimento de perseguição, entre outros.

Snell e Bohlander (2009) afirmam, baseado num estudo realizado, que existem quatro fatores considerados influenciadores do estresse no ambiente em que está inserido. O primeiro fator é a exposição a um nível de exigência elevado, onde são designadas muitas atividades ou complexas a serem realizadas em curto prazo de tempo. O segundo fator é quando a atividade demanda uma maior quantidade de esforço na execução da atividade, seja ele físico ou mental. Em seguida, o terceiro fator está relacionado a total falta de controle sobre as atividades que estão sendo realizadas na rotina. E, por fim, a falta de *feedback* adequado também considerado um fator influenciador do estresse.

Já Chiavenato (2014) possui uma outra visão do assunto, este divide as causas responsáveis pelo estresse ocupacional em duas grandes categorias, sendo ambientais e pessoais.

As causas ambientais são aquelas que possuem relação direta com os fatores externos e situacionais como por exemplo, nível intensivo de esforço físico e mental, insegurança, intenso fluxo de atividades, ausência de tranquilidade, quantidade excessiva de atividades a serem desenvolvidas (CHIAVENATO, 2014).

Já as causas pessoais estão diretamente ligadas as características peculiares de cada indivíduo. Por exemplo, cada pessoa tem uma maneira de reagir frente a um determinado fator. Pessoas com características de se doarem mais intensamente as atividades que estão desempenhando estão mais sujeitas ao estresse (CHIAVENATO, 2014).

Já para Dolan (2006), os fatores determinantes para o surgimento do estresse ocupacional podem ser divididos em quatro diferentes classificações, físicas, individuais, grupais e organizacionais.

Os estressores físicos são os fatores que necessitam de adaptação não só física, mas também psicológica. Como exemplo é possível citar a iluminação

inadequada, ruídos, exposição a vibrações, falta de espaço ou aumento de esforço são considerados os principais. Já como exemplo de estressores individuais a sobrecarga, o conflito individual ou falta de clareza e as desigualdades entre seus objetivos profissionais (DOLAN, 2006).

Os estressores grupais são considerados fatores de extrema importância no processo de definição do estresse no ambiente em que está inserido, visto que tem forte influência na saúde organizacional e pessoal. Dentro desse grupo de agentes é possível citar a falta de coesão, conflitos, clima e pressão. E os estressores organizacionais está diretamente ligado ao clima organizacional do ambiente inserido, falta de recursos e prazos irracionais (DOLAN, 2006).

Segundo Flozi (1947) é possível olhar para os sintomas do estresse com base na abordagem biológica, permitindo-nos afirmar que as transformações que acontecem no corpo do indivíduo são características da Síndrome de Adaptação Geral, ou seja, o modo como o organismo reage frente aos agentes estressores. Dessa forma, pode-se dividi-los em três fases, a de alerta, resistência e esgotamento, exaustão.

A fase de alerta são todas as reações do organismo frente a exposição de forma não esperada a agentes estressores, ao qual o organismo não está acostumado. Sendo essa marcada pelo aparecimento de reações súbitas e intensas. Podemos dividir a fase de alarme em duas sub-fases, a de choque e contra-choque, embora algumas vezes estas sejam distintas e isoladas, de modo que não é uma regra que havendo o acontecimento de uma necessariamente haverá o acontecimento de outra (FLOZI, 1947).

Já a fase de resistência é decorrente da contínua presença de agentes estressores. É a fase em que o organismo aumenta a resistência ao agente específico, de modo que a resistência a outros agentes alarmantes que podem surgir diminui (FLOZI, 1947).

E por fim, a fase de esgotamento, exaustão e falência que é caracterizada pela junção de todas as reações do indivíduo, resultado da falta de adaptação a um estímulo recebido (FLOZI, 1947).

Segundo Dolan (2006), o estresse tem impacto direto da vida pessoal e profissional do indivíduo. E dentro da classificação pessoal o estresse traz consequências para a saúde física, podendo ter o seu impacto em três diferentes subsistemas, sendo o endócrino, imunológico e nervoso. E ainda, tendo impacto na

saúde mental do profissional, causando irritabilidade, exaustão emocional, esquecimentos, desejos de mudanças radicais, procrastinação, sensação de falta de tempo, sentimento de frustração e desconfiança.

Flozi (1947) publicou em uma revista de medicina os impactos do estresse na vida e na saúde de um indivíduo com base nas três fases:

- a) Alerta: nesta fase é possível observar a presença de reações antes mesmo da ocorrência das reações de choque e contra-choque. Isso é possível tendo em vista que a adrenalina no corpo do indivíduo aumenta à medida que este se depara com o súbito e inesperado, formando assim as reações de defesa e adaptação. Como exemplos de reações físicas durante o período de choque pode-se citar a diminuição da pressão arterial, aumento da frequência cardíaca, aumento da glicemia, além da dilatação dos vasos que nutrem o coração e os músculos, entre outros. Levando o organismo a buscar a sobrevivência, sendo exatamente nesse ponto em que as reações de contra-choque aparecem. Tendo em vista que elas buscam trazer a regularização do organismo. Como por exemplo, elevação da pressão arterial, normalização da frequência cardíaca que havia sido alterada como reação ao choque, dentre outras reações. Porém, vale ressaltar que não é uma regra, sempre que houver uma ação de choque haverá uma reação de contra-choque, tendo em vista que nem sempre o organismo consegue estimular essas reações.
- b) Resistência: nessa fase as reações responsáveis por causarem uma alteração do metabolismo tornam-se menos visíveis, acompanhando a busca de normalização encontrada na fase de contra-choque. A reação principal é a de busca resistência aos fatores que desencadearam a reação de alerta.
- c) Exaustão: essa fase é marcada pelo desaparecimento das reações de resistência aos fatores agravantes responsáveis pelo desencadeamento da reação de alerta.

Com base em Hitt, Miller e Colella (2007), o estresse no ambiente em que o indivíduo está inserido traz consequências para a sua vida, afetando o seu psicológico, comportamento e fisiológico. Os efeitos psicológicos transformam os estímulos recebidos em ansiedade, depressão, baixa auto-estima, insônia, frustração, problemas familiares e esgotamento. Já os comportamentais em excesso de fumo, abuso do uso de drogas, propensão a acidentes, transtornos de apetite e violência. E as consequências fisiológicas em pressão alta, tensão muscular, dores

de cabeça, úlceras, doenças de pele, distúrbios do sistema imunológico, disfunções musculares e ortopédicas, doenças cardíacas e câncer. Sendo relacionado ainda com a obesidade.

Segundo Robbins (2009), os efeitos psicológicos são considerados mais importantes, visto que pode existir uma relação direta com a insatisfação, se esta estiver no ambiente de trabalho, leva a insatisfação profissional. Sendo os custos com relação ao estresse organizacional elevados, visto que traz um aumento no absenteísmo, queda na produtividade, aumento na rotatividade, indenizações, e ainda, custos com saúde, seguros e processos jurídicos.

2.3 Administração do estresse

Conforme Lipp (2000) a exposição a fatores estressores durante um determinado período traz consequências para a saúde física e psicológica de um indivíduo, dessa forma, faz-se necessário que ele busque ajuda de profissionais que o ensinem a lidar com os agentes estressores, como é o caso de psicólogos especialistas em estresse. Porém, se essa exposição já trouxe consequências para a saúde física, é necessário buscar ajuda de profissionais que possam auxiliá-lo no tratamento das doenças adquiridas. Dessa forma, é possível afirmar que ambos profissionais são de extrema importância e que a ajuda de um não anula a ajuda do outro, na verdade, elas se complementam.

Lipp (2000) baseia o tratamento do estresse em quatro pilares. O primeiro é a alimentação, responsável por fazer a reposição no organismo dos nutrientes que foram perdidos durante o período em que o indivíduo esteve estressado. Em seguida, o relaxamento, sendo este responsável por diminuir os impactos na mente e no físico ocasionados pelo estresse. O terceiro pilar é a prática de exercícios físicos, responsáveis por auxiliarem no processo de eliminação das reações do estresse. E por fim, a reestruturação dos aspectos emocionais, responsáveis pelo processo de conhecimento de si e auxílio na mudança de pensamentos sobre os agentes estressores, quanto a sua forma de agir e os sentimentos causados por eles.

Com o intuito de administrar o estresse individual Hitt, Miller e Colella (2007) *apud* National Mental Health Association, lista algumas ações como:

- a) Prática de exercícios regulares;
- b) Cultivo de hábitos salutares;

- c) A necessidade de ser realista, entendendo e reconhecendo seus limites;
- d) Desenvolvimento e uso de habilidades de planejamento;
- e) Fazer uma coisa de cada vez;
- f) Desenvolvimento de redes de apoio social;
- g) Ser complacente com as críticas;
- h) Crie o hábito de tirar um tempo de folga;

Delboni (1997) afirma que para que haja equilíbrio e bem-estar físico e mental é necessário buscar encontrar a sua paz interior, identificar aquilo que seja para você uma grande fonte de prazer, buscar o auto-conhecimento. Com esse intuito, é possível listar uma série de atividades. Como por exemplo:

- a) Aromaterapia: é o uso de aromas com o intuito de envolver o indivíduo na tranquilidade necessária para reestruturação do equilíbrio. O uso de específicos aromas é capaz de passar a sensação de calma e bem-estar.
- b) Cromoterapia: acredita-se que as cores possuem forte influência sobre como o indivíduo se sente e comporta. Dessa forma, as cores podem ser utilizadas com o intuito de curar, de modo que a energia de uma cor poderá ser o equilíbrio para uma outra cor que está desequilibrada. Estudos apontam que uso de lâmpadas coloridas sobre determinadas regiões do corpo, e ainda, as cores dos vestuários são capazes de equilibrar os sentimentos e reações.
- c) Férias: existe uma necessidade, exigida por lei, que o indivíduo possua um período de descanso, para que assim ele tenha condições necessárias para a execução de suas atividades.
- d) *Hobbies*: execute atividades que busquem utilizar sua mente e corpo, estimulando sua criatividade e aquilo que traga o seu reequilíbrio mental.
- e) Massagem: responsável por auxiliar o relaxamento e liberação de tensões. Através do toque é passada a energia de uma pessoa para outra, de modo a revitalizar e fortalecer.
- f) Música, dança e canto: um tempo escutando uma música relaxante, as técnicas de respiração usadas para o canto e ainda o movimento através da dança são responsáveis por aliviar a tensão dos músculos, uso adequado da respiração para controle da ansiedade, entre outros benefícios.
- g) Psicoterapia: são responsáveis por trazer o auto-conhecimento para o indivíduo, ensinando-o a pensar e descobrir seus recursos internos para uso em diversos momentos.

Albrecht (1990) afirma que uma técnica muito importante para uso pessoal que busca reestabelecer o equilíbrio através da redução e administração do estresse é o autocontrole, uma técnica onde se faz necessário reconhecer o seu organismo e suas reações diante de momento de tensão ou qualquer outro, desse modo, conhecendo as suas sensações e os sinais que seu corpo revela diante de um estado de agitação. Fazendo o uso dessas descobertas não para próprio julgamento, mas para mudança do seu estilo de vida.

2.4 A gestão de pessoas e o seu elo com o estresse

Conforme já exposto, é possível afirmar que o estresse tem impactos não somente na vida pessoal do indivíduo, afetando sua saúde psicológica e física, mas também traz consequência para todos os ciclos em que o indivíduo está inserido, inclusive sua vida profissional. É diante disso, e com o intuito de administrar o capital humano existente dentro das organizações, garantindo sua saúde física e emocional, que existe a gestão de pessoas.

De acordo com Chiavenato (2014), a gestão de pessoas é a área responsável pela colaboração produtiva entre as pessoas da organização. Partindo do entendimento que as pessoas têm a chance de potencializar ou reduzir as forças e as fraquezas, dependendo do modo como a organização as trata. Auxiliando no planejamento, organização, direção e controle de todas as pessoas que compõem a sua equipe de trabalho. E pode ser considerada a área mais contingencial e flexível, indo de acordo com cada organização. Visto que depende de aspectos como, cultura organizacional, estrutura adotada, processos internos, estilos de gestão, entre outros.

Conforme Dutra (2014), a pressão é um fator responsável por influenciar as políticas e práticas das organizações e o comportamento do trabalhador. Com o passar dos anos e conforme as pressões iam aumentando, sejam elas internas ou externas, despertou a necessidade de buscar um novo modelo de gestão, que tem o intuito de ajustar as expectativas da empresa bem como a das pessoas.

A moderna gestão de pessoas é baseada no conceito de que os funcionários não são tão somente meros recursos humanos, mas são pessoas com características próprias, personalidade, história de vida e que cada uma possui conhecimentos e habilidades diferentes, porém, indispensáveis para o funcionamento da organização. Além de outros aspectos como, as pessoas são

agentes dinamizadores, parceiros, portadores de competências essenciais e como capital humano da organização (CHIAVENATO, 2014).

Segundo Chiavenato (2014), a gestão de pessoas é responsável por proporcionar ao trabalhador um ambiente de trabalho seguro, livre de riscos ambientais e morais, que podem trazer riscos à saúde física e mental das pessoas. Sabendo que as doenças causadas no ambiente de trabalho trazem prejuízos tanto para as pessoas, bem como para a organização, seja em termos de custos humanos, sociais ou financeiros.

2.4.1 Saúde no Trabalho

Chiavenato (2014) afirma que saúde, em sua ampla definição, é o bem-estar do seu estado físico, mental e social. Podendo esta ser prejudicada por doenças, acidentes ou estresse emocional. Dessa forma, é de responsabilidade da organização reunir esforços para cuidar da saúde inclusive psicológica, dos seus funcionários. Visto que o impacto de um colaborador que não está com seu psicológico saudável é tão prejudicial quanto um funcionário que está com uma doença física.

De acordo com Dolan (2006) para que haja a promoção da saúde e o bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho, é necessário um esforço envolvendo as empresas, seus trabalhadores e a sociedade em geral. Através de medidas como a promoção do desenvolvimento pessoal, incentivo à participação ativa nos processos e um aperfeiçoamento entre as atividades e o ambiente de trabalho.

A saúde e motivação de uma equipe de trabalho podem ser considerados fatores fundamentais para uma organização. Visto que este pode ser um dos principais influenciadores da eficiência e da competitividade (DOLAN, 2006).

2.4.2 Qualidade de Vida no trabalho

Segundo Chiavenato (2014), a expressão qualidade de vida no trabalho é do ano de 1970, chamado por Louis Davis, quando este estava desenvolvendo um projeto sobre desenhos de cargos. Ele conceitua a qualidade de vida no trabalho como sendo a harmonia entre o bem-estar em todos os aspectos e a saúde do funcionário no desempenho de sua atividade.

Conte (2003), afirma que a qualidade de vida no trabalho pode ser entendida como sendo um programa que tem o intuito de atender as necessidades dos

trabalhadores enquanto desenvolvem suas atividades na organização. Entendendo que, quanto mais satisfeitas e envolvidas com o trabalho estiverem, mais produtivas elas serão.

Chiavenato (2014) afirma que a qualidade de vida no trabalho atualmente abrange aspectos psicológicos ligados ao local de trabalho. Adquirindo dois posicionamentos opostos, onde um está diretamente ligado ao funcionário e seu sentimento em relação a satisfação no ambiente de trabalho, seu bem-estar. O outro posicionamento está diretamente ligado à organização e o poder de potencializar a produção e a qualidade.

De acordo com Batista, Antunes e Iizuka (2012), as organizações estão cada vez mais preocupadas com a satisfação dos seus colaboradores com o intuito de garantir um excelente desempenho organizacional. Visto que para se manterem no mercado que está cada vez mais competitivo, é necessário manter a qualidade dos seus produtos e serviços, para isso necessita do seu capital humano, manter sua mão de obra humana. Diante disso, é possível afirmar que a qualidade de vida no trabalho está diretamente ligada a busca da excelência.

O estresse tem se tornado uma preocupação não somente para as organizações e para o mundo, tendo em vista que ele tem alcançado pessoas de todos os lugares, trazendo impactos para a vida pessoal, profissional, da organização e da sociedade como um todo.

2.5 Crescimento do estresse no mundo

Segundo a Organização das Nações Unidas (2017), nas Américas, uma em cada quatro pessoas são afligidas por alguma forma de doença mental em algum período da vida. Dessa forma, é possível afirmar que o estresse tem se tornado um fator preocupante, já que ele tem alcançado pessoas de diferentes lugares do mundo, e que seu surgimento pode influenciar o desencadeamento dessas doenças mentais. Com o intuito de reduzi-lo e alcançar melhores resultados, a ONU lançou em setembro de 2017, na cidade de Washington, nos Estados Unidos, a semana do bem-estar. Promovendo seminários e eventos que incentivam uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Com seu foco na promoção do bem-estar mental em diversas áreas, como a familiar, afetiva e profissional.

A Associação Brasileira de Recursos Humanos (2016) afirmou em seu portal, com base na pesquisa *Staying@Work – Health & Productivity* realizada por Willis

Towers Watson, que o estresse aparece como o fator principal responsável por afetar a produtividade das pessoas em escala mundial. A pesquisa abordou 1700 empresas espalhadas por 34 países, sendo elas de médio e grande porte. Tendo como resultado os dados de que em 75% das empresas entrevistadas dos Estados Unidos, 74% na Europa, Oriente Médio e África, e ainda 72% na América Latina, possuem uma grande preocupação com o estresse.

2.6 O crescimento do estresse Brasil

Na década de 1980, o estresse já era considerado uma preocupação. Delboni (1997) traz em seu livro informações de uma pesquisa em que o consultor chamado Ricardo De Marchi afirma que no ano de 1985 as empresas brasileiras gastavam em média US\$ 412 por funcionário com os custos do estresse. Uma década depois, em 1995, esse custo por funcionário passou a ser US\$ 936. A previsão para 2000 era de que essa média passaria a ser US\$ 1.850 por funcionário.

O Instituto de Psicologia e Controle do Stress foi responsável por realizar uma pesquisa *online* que buscava identificar a incidência do estresse no Brasil e se o brasileiro sabe lidar com esse estresse, tomando como base a percepção do respondente. A pesquisa buscava ainda mapear as fontes de estresse e as estratégias utilizadas para enfrentá-lo. Além de identificar a ligação entre doenças comuns e o estresse. A pesquisa obteve um número de 2.195 respondentes, oriundos de diferentes estados, de modo a englobar todo o país na pesquisa. Os dados foram coletados do dia 07 de abril a 17 de maio de 2014 (IPCS, [entre 2014 e 2018]).

A pesquisa realizada pelo IPCS revelou que 34,26% dos entrevistados consideram-se com nível extremo de estresse, e ainda, o trabalho é considerado o terceiro maior fator de estresse. Revelou também que 52,28% já tiveram ou ainda tem diagnóstico de estresse. 55,60% sofrem ou já sofreram de ansiedade, 23,20% sofrem ou já sofreram de depressão e 10,37% têm ou já tiveram pânico (IPCS, [entre 2014 e 2018]).

Como estratégias utilizadas para lidar com os problemas de estresse, ansiedade, depressão e pânico, a pesquisa do IPCS revelou que as pessoas buscam conversar com familiares, amigos e buscam ajuda com profissionais, além de atividades de lazer e religiosas (IPCS, [entre 2014 e 2018]).

A presidente do International Stress Management Association no Brasil em

uma entrevista para o jornal A Tribuna, de Vitória - ES, afirmou que foi realizada uma pesquisa com mil participantes dos estados de Porto Alegre e São Paulo, e como resultado dessa pesquisa realizada pelo ISMA – Brasil é possível afirmar que 70% dos entrevistados sofrem de estresse. E um fato mais alarmante é de que 69% afirma que o estresse sentido tem como principal fator o trabalho, seguidos de fatores como violência, dificuldades financeiras e relacionamentos interpessoais (BARRETO, 2015).

Cássia Rodrigues, psicóloga e psicanalista, também afirmou para o jornal A Tribuna que o estresse é algo inerente a vida, sendo assim, o brasileiro não está isento de tê-lo. Porém, ele precisa ser controlado com momentos de pausa e descanso, para que o corpo e a mente não entrem em estado de exaustão e esgotamento (BARRETO, 2015).

2.7 Estresse no trabalho

De acordo com Albrecht (1990) o ambiente de trabalho é caracterizado pelas relações sociais desenvolvidas pelas pessoas que o constituem, cada uma com suas atitudes, comportamentos, valores. Além de materiais, capital e os fatores de produção associados, chamados de sistema técnico. Dessa forma, o ambiente de trabalho é caracterizado como sendo a relação entre as pessoas e o sistema técnico.

Para Albrecht (1990) dentro do ambiente de trabalho existem algumas variáveis que são consideradas importantes que influenciam diretamente o equilíbrio entre o estresse e a satisfação pessoal, sendo elas, a carga horária de trabalho, variáveis físicas, status do trabalho, prestação de contas, diversidade de tarefas para executar, a relação com outras pessoas, os desafios físicos e mentais.

Segundo Papini e Pinto (2000), um outro fator importante precisa ser considerado influente no estresse no ambiente de trabalho, sendo ele o fator do empregado sentir-se apenas como um anônimo, uma ferramenta, traz uma carga emocional negativa, uma desilusão profissional. Os autores afirmam que até mesmo nas pequenas empresas, onde o número de funcionários é reduzido, é possível observar que os funcionários não são considerados pessoas, apenas como objetos que contribuem para o alcance dos objetivos organizacionais.

De acordo com Papini e Pinto (2000), foi somente após análises do ambiente de trabalho que se tornou possível afirmar que existe um processo de adaptação do

indivíduo ao ambiente de trabalho que ele está inserido. De forma mais clara é possível afirmar que adaptação individual de cada indivíduo terá influência direta no seu bem-estar e desempenho nas atividades a serem executadas.

O estresse no ambiente de trabalho tem se tornado algo tão sério que a Organização Mundial da Saúde (OMS) usou o dia Mundial da Saúde Mental, realizado em 10 de outubro, para alertar e incentivar as empresas a investir na saúde do seu trabalhador. Buscando mantê-lo em equilíbrio quanto ao seu bem-estar físico e mental. Tendo em vista que isso tem impacto direto na produtividade da organização (ONUFR, 2017).

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) afirmou para a ONUFR que a conscientização da importância da temática estresse no ambiente de trabalho tem crescido em diversos países do mundo, caracterizando no aumento da criação de políticas e estratégias que buscam avaliar e fazer uma gestão desse estresse e seus impactos nas organizações (ONUFR, 2016).

Segundo a Organizações das Nações Unidas no Brasil – ONUFR (2017), dentro das organizações alguns fatores são considerados de risco, como por exemplo, o *bullying*, assédio psicológico, o ambiente organizacional, sua gestão, as condições oferecidas para o trabalhador desenvolver suas atividades, além da falta de políticas adequadas que valorizam a saúde e a segurança do empregado, incluindo a falta de segurança quanto a sua durabilidade dentro da organização. Estes fatores são considerados alguns dos responsáveis por propagar o estresse no meio organizacional.

A ONUFR (2016) afirma que as consequências do estresse no ambiente de trabalho podem variar de acordo com cada indivíduo, de modo que não necessariamente elas se manifestarão em todos. Mas no geral, as consequências afetam a saúde física e psicológica, além de impulsionar problemas comportamentais, como o uso de drogas, álcool, aumento do tabagismo e distúrbios de sono.

A ONUFR (2017) considera que um ambiente de trabalho saudável é aquele onde há uma interação de harmonia e equilíbrio entre gestores e trabalhadores, onde ambos contribuem para a promoção e proteção da saúde. Buscando sempre desenvolver legislações, políticas e estratégias voltadas para o tema.

2.8 O avanço e impacto do estresse na graduação

Lameu, Salazar e Souza (2016) afirmam que o estudante ao ingressar no mundo acadêmico se depara com inúmeros questionamentos, variando desde a incerteza quanto a sua escolha profissional, passando por incertezas quanto a adaptação até as incertezas quanto ao futuro no mercado de trabalho. Ainda no ambiente acadêmico o estudante se depara com diferentes fontes de estresse, oriundas de agentes externos e internos. É possível citar a adaptação a metodologia de cada professor, novos modelos de avaliações, prazos, carga horária de estudos diferentes como exemplos de agentes externos. Já os internos podem-se citar problemas de relacionamentos e de autoestima.

Não somente durante a fase inicial da graduação em que há o processo de adaptação com o novo ambiente e a nova rotina, mas durante todo o período da graduação os estudantes são expostos a agentes estressores. São submetidos a pressões e cobranças dos professores, familiares, das pessoas ao redor e, principalmente, a cobrança pessoal para que se tenha êxito em tudo o que faz, para que se alcance os melhores resultados, podendo desencadear o sentimento de frustração e incapacidade, caso contrário, prejudicando o desempenho acadêmico (LAMEU; SALAZAR; SOUZA, 2016).

Um estudo realizado por Loureiro, McIntyre, Cardoso e Ferreira (2009) com alunos da graduação conseguiu elencar alguns fatores que são responsáveis por desencadear o estresse nos alunos da, tendo sua origem em diversas áreas. Entre elas estão, a preocupação com o sucesso acadêmico, a transição para a universidade, carga horária elevada, volume elevado de matérias para estudar, ritmo e sistema das avaliações, relação com os professores. Já quanto a área pessoal, podemos citar as horas de sono insuficientes, dificuldades em gerenciar o tempo e a dedicação exigida como fatores considerados estressantes. Além de um outro fator muito comum, o deslocamento do seu local de origem para estudar em outro local.

Lameu, Salazar e Souza (2016) realizaram um estudo com alunos da graduação de uma universidade pública do Rio de Janeiro para descobrir a predominância dos sintomas de estresse. No presente estudo foram entrevistados 635 alunos de diferentes cursos, tendo como resultado uma predominância de estresse em 50% dos alunos. A maior parte desses alunos encontram-se em fase de resistência, apresentando problemas psicológicos. E um dado ainda mais alarmante constata-se que 59,30% dos alunos que participaram do estudo afirmam precisar de

um atendimento psicológico, e essa necessidade aumenta à medida que os sintomas de estresse crescem.

A Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) publicou os dados de uma pesquisa realizada com os alunos da graduação e pós-graduação da Universidade Federal de São Carlos onde revelou que 69,5% dos alunos que participaram da pesquisa foram classificados como estressados. O estudo também apontou que alunos que se dedicavam tão somente aos estudos eram mais estressados que os alunos que dividem o tempo entre estudos e trabalho. O estudo revelou ainda que o estresse em alunos prejudica o rendimento acadêmico, tendo em vista que afetam diretamente a memória, a concentração, a atenção e a capacidade de solucionar os problemas. E ainda, o estresse contínuo é responsável pela variação no humor, transtornos mentais e até a depressão (ANDIFES, 2018).

Moretti e Hubner (2017) publicaram os dados da sua pesquisa realizada com alunos do ensino superior que busca identificar a ligação entre a rotina dos alunos e os níveis de estresse. E ainda, quais atividades são responsáveis por gerar e manter esse estresse. Como resultado desse estudo, que teve na sua fase inicial uma amostra de 102 alunos e na fase seguinte mais 82 alunos de diferentes cursos, a descoberta de que a maior parte dos alunos participantes da pesquisa afirmam que a rotina acadêmica enfrentada, com a realização de provas, trabalhos, acúmulo de matérias e ainda a metodologia dos professores possuem forte influência negativa nos níveis de estresse.

A psiquiatra Dra. Alexandrina Maria Augusta da Silva Meleiro elencou alguns fatores responsáveis por causar danos a saúde mental do estudante universitário, sendo eles, a sobrecarga das atividades, de conteúdo, a privação do sono e do lazer, além do constante sentimento de incerteza e insegurança, principalmente quando se trata da carreira profissional a ser percorrida. Trazendo como consequência dessa carga excessiva de agentes estressores não somente danos a saúde mental, mas também a saúde física, com o surgimento de doenças como gastrite, constantes dores nas costas, dores de cabeça. Prejudicando o rendimento acadêmico, levando-o a sentir-se frustrado e desencadeando a ansiedade (ANDIFES, 2015).

Foram apresentados os impactos do estresse no mundo, no Brasil, no trabalho e na graduação. Ademais, a exposição da metodologia usada na pesquisa.

3 METODOLOGIA

De acordo com Prodanov e Freitas (2013) o método é caracterizado como sendo a maneira de pensar sobre determinado assunto, com o intuito de descobrir a causa do seu problema. Já a pesquisa é caracterizada como sendo um processo formal que tem o intuito de obter conhecimento através da experiência. E o método científico é descrito como a junção dos procedimentos mentais que devem ser utilizados na pesquisa.

Richardson (2012) define o método como sendo o caminho e a metodologia como sendo os procedimentos utilizados por um método, ou melhor, são as regras pré-estabelecidas que levarão ao alcance do objetivo final. Dessa forma, é possível afirmar que a metodologia é a necessidade de observar e elaborar instrumentos para estudar o objeto de pesquisa.

Esta seção aborda as classificações da pesquisa quanto ao seu tipo, sua abordagem, objetivos e procedimentos técnicos. A técnica utilizada para a coleta de dados, e ainda, método usado para análise.

3.1 Tipo de pesquisa

De acordo com Gil (2002), as pesquisas podem ser classificadas em três grupos, as descritivas, exploratórias e explicativas. Tomando como base para decisão de classificação os objetivos da pesquisa.

A presente pesquisa se classifica como sendo descritiva. Pois, conforme Gil (2002), o principal objetivo da pesquisa descritiva é o estudo das características de uma população ou fenômeno específico, e ainda, estabelecendo as relações entre variáveis, como é o caso da associação entre as atividades desenvolvidas e o estresse gerado por elas. Tendo como característica relevante o uso de técnicas padronizadas, como por exemplo, os questionários.

3.2 Método de abordagem

Conforme Richardson (2012), o método é o procedimento escolhido e utilizado para fazer a descrição de algo. Esses procedimentos consistem em identificar um problema, observá-lo e interpretá-lo, tendo como base o referencial bibliográfico já levantado, fazendo uma relação entre a teoria e a prática, sempre que possível.

Richardson (2012) afirma que existem dois métodos, o quantitativo e o qualitativo. A diferença existente entre ambos é observada através dos

procedimentos usados em cada um, e ainda, na forma de abordagem do problema. Dessa forma, é possível afirmar que o método escolhido precisa ser analisado de acordo com a necessidade da pesquisa e o nível de aprofundamento.

Quanto ao método de abordagem, a presente pesquisa se classifica como quantitativa, visto que, segundo Prodanov e Freitas (2013), as pesquisas dessa classe buscam transformar em números as informações coletadas para classificá-las e analisá-las. Com o intuito de buscar a relação causa e efeito entre acontecimentos, classificar a relação entre as variáveis, garantindo a precisão dos resultados.

3.3 Classificação da pesquisa

De acordo com Marconi e Lakatos (2003), antes de qualquer passo para uma maior investigação é necessário que se faça uma pesquisa bibliográfica do assunto, com o intuito de ter uma base de conteúdo para servir de alicerce para a pesquisa. E esse levantamento bibliográfico é feito através de pesquisa em trabalhos já realizados, com o intuito de buscar informações atuais e relevantes sobre o assunto.

Marconi e Lakatos (2003) afirmam que o levantamento bibliográfico possui duas fontes, chamadas de primária, como por exemplo o uso de informações históricas, cartográficas, oficiais, além de documentos pessoal. E ainda, as fontes secundárias, onde se buscam informações em obras literárias e na imprensa.

Quanto a classificação da pesquisa, ela se classifica como de levantamento, visto que, segundo Gil (2002), as pesquisas desse tipo têm como característica a investigação direta com uma amostra do grupo cujo comportamento se pretende ser estudado e obter maior conhecimento. Permitindo um conhecimento direto da realidade, em virtude de que as próprias pessoas informam sobre seu comportamento.

Segundo Marconi e Lakatos (2003), o levantamento bibliográfico e de campo são importantes e podem ocorrer na mesma pesquisa. Desse modo, foi possível classificar a pesquisa como sendo de levantamento bibliográfico e de campo.

3.4 Instrumento de coleta

O instrumento escolhido para a coleta de dados foi a aplicação de um questionário baseado no Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp – ISSL de 1984. Com perguntas fechadas, apresentando categorias e alternativas de respostas já preestabelecidas.

Segundo Roesch (1999) o questionário é o instrumento mais utilizado pelas

pesquisas quantitativas. Para a sua criação é preciso considerar os conceitos do assunto e o planejamento da pesquisa, tendo em vista que este instrumento não é uma simples junção de perguntas, mas que possui o objetivo de mensurar um fenômeno. Dessa forma, é preciso escolher corretamente cada pergunta que será inserida no questionário, de modo que consiga atender aos seus objetivos.

Quadro 02 – Resumo do questionário

Etapa	Questões	Tema
Primeira	1 a 4	Referente as informações quanto ao sexo, estado civil, faixa etária e renda familiar.
Segunda	5 a 9	As informações coletadas referem-se as informações profissionais, como a ocupação, tempo na universidade, nível de satisfação pessoal, carga horária de estudo e lista de atividades desenvolvidas.
Terceira	10 a 12	Nessa etapa foram coletadas informações quanto as estratégias de enfrentamento mais utilizadas, as impressões e satisfação quanto a faculdade.
Quarta	13 a 15	As informações coletadas tomaram como base o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp, para identificar os níveis de stress na população pesquisada.

Fonte: elaborada pela autora (2018)

O questionário foi aplicado com os alunos do último ano, com período em 2018.2 e 2019.1, da graduação em administração pela Universidade Federal do Ceará. A seguir, será exposto as informações gerais da instituição e, ademais, a análise dos dados coletados.

3.5 Sujeitos da pesquisa

A presente pesquisa busca descrever o estresse na graduação, mais precisamente nos alunos do último ano do curso de Administração. Desse modo, os respondentes do questionário foram alunos que estão cursando o último ano de Administração na Faculdade de Economia, Administração, Atuárias e Contabilidade da Universidade Federal do Ceará.

A amostra selecionada para a pesquisa classifica-se como sendo probabilística, com amostragem estratificada proporcional. A população considerada era de 111 alunos, a pesquisa foi realizada com 88 destes. O cálculo utilizado para a identificação da amostra levou em consideração erro de 5% e 95% de confiança (SANTOS, 2018).

Para facilitar o acesso dos estudantes, a pesquisa foi disponibilizada *online*. Porém, esse não foi o único método utilizado. O processo também contou com a coleta presencial, dentro das salas de aula, bem como nos corredores da FEAAC. Desse modo, os receberam um *link* para responder ao questionário, no caso da participação *online*. E no presencial, foi disponibilizado o questionário impresso.

3.6 Método de Análise dos Resultados

A organização dos dados coletados foi feita com o uso do programa Microsoft Excel, em primeira instância, além do uso das ferramentas que o aplicativo usado para aplicação do questionário dispõe, como por exemplo os dados gráficos.

Ademais, os dados foram analisados com bases estatísticas, tendo em vista que segundo Gil (2002) em todas as pesquisas de levantamento é necessário o uso de porcentagens e médias, pois sua execução possui ligação direta com os objetivos da pesquisa.

A seção seguinte apresenta os resultados das informações coletadas através dos métodos expostos nesta seção.

4 RESULTADOS

Nessa seção são apresentados os dados da pesquisa realizada. As informações foram coletadas através da aplicação do questionário.

4.1 Informações Gerais

A Universidade Federal do Ceará teve sua criação em 16 de dezembro de 1954, através da lei nº 2.373. Porém, foi somente em 25 de junho de 1955 que houve sua instalação. O seu nascimento foi resultado de um amplo movimento de opinião pública.

No início da universidade só eram ofertados os cursos de agronomia, direito, medicina, farmácia e odontologia. Atualmente, após 60 anos, a universidade abrange praticamente todas as áreas do conhecimento. Divididos em seus sete campi, Benfica, Pici, Porangabuçu, Sobral, Quixadá, Crateús e Russas.

A Faculdade de Ciências Econômicas do Ceará era uma instituição de ensino privado, fundada em 10 de novembro de 1938. Foi somente no ano de 1963 que a instituição foi federalizada e, ademais, passou a chamar-se de Faculdade de Economia, Administração, Atuárias, Contabilidade e Secretariado Executivo – FEAAC. Onde atualmente é ofertado o curso de Administração.

Seu corpo docente é composto de 132 professores, dentre eles estão mestres, doutores e especialistas. Já o seu corpo técnico-administrativo é formado por 49 profissionais. Quanto aos alunos, possui 111 cursando o último ano da graduação, com previsão para término em 2018.2 e 2019.1.

4.2 Análise do perfil sociodemográfico

Os dados referentes ao perfil sociodemográfico da população pesquisada será apresentada a seguir, com base na Tabela 01.

Tabela 01 – Análise do perfil sociodemográfico

Variável	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Sexo	Feminino	54	61,40%
	Masculino	34	38,60%
	Total	88	100,00%
Estado Civil	Solteiro	75	85,20%
	Casado	13	14,80%
	Total	88	100%
Faixa Etária	Entre 18 e 25 anos	63	71,60%
	Entre 26 e 35 anos	23	26,10%
	Entre 36 e 45 anos	2	2,30%

Continua

Variável	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Renda da Família	Até R\$ 954,00	4	4,54%
	Entre R\$ 954,01 e R\$ 2.862,00	23	26,13%
	Entre R\$ 2.862,01 e R\$ 4.770,00	34	38,62%
	Entre R\$ 4.770,01 e R\$ 6.678,00	10	11,40%
	Acima de R\$ 6.678,01	17	19,31%
	Total	88	100,00%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Com base nos dados expostos na Tabela 01, é possível afirmar que o perfil dos respondentes corresponde em sua maioria ao gênero feminino com 61,40% (54 pessoas), 85,20% (75 pessoas) com estado civil solteiro. E ainda com 71,60% (63 pessoas) com faixa etária entre 18 e 25 anos e 38,62% (34 pessoas) com renda entre R\$ 2.862,01 e R\$ 4.770,00. Seguidos de 38,6% (34 pessoas) respondentes do gênero masculino, com 14,80% (13 pessoas) com estado civil casado. Além de 26,10% (23 pessoas) com faixa etária entre 26 e 35 anos e 26,13% (23 pessoas) com renda entre R\$ 954,01 e R\$ 2.862,00.

Tendo em vista que os resultados da primeira etapa do questionário já foram expostos, na seção seguinte serão apresentados os dados da segunda etapa.

4.3 Análise do perfil profissional

Os dados coletados da população pesquisada quanto as características profissionais serão apresentadas na Tabela 02, com o intuito de identificar o perfil profissional da população. Segue tabela:

Tabela 02 – Análise do perfil profissional

Variável	Categoria	Quantidade	Porcentagem
No momento, além de estudante, qual sua outra ocupação?	Estagiário	39	44,32%
	Empregado	34	38,64%
	Bolsista	3	3,40%
	Desempregado	12	13,64%
	Total	88	100,00%
Há quanto tempo você está na universidade?	Entre 4 anos e 4 anos 6 meses	48	54,54%
	Entre 4 anos 7 meses e 5 anos	35	39,77%
	Acima de 5 anos	5	5,60%
	Total	88	100%

Continua

Variável	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Numa escala de zero a dez, marque qual seu nível de satisfação com o seu desempenho na execução das atividades (exercícios, provas, trabalhos, TCC) da faculdade	0	0	0,00%
	1	1	1,13%
	2	3	3,40%
	3	3	3,40%
	4	7	7,95%
	5	9	10,22%
	6	7	7,95%
	7	17	19,31%
	8	28	31,81%
	9	8	9,09%
	10	5	5,68%
	Total	88	100%
Qual a sua carga horária de estudos semanal?	Entre 8 e 11 horas	52	59,09%
	Entre 12 e 15 horas	9	10,23%
	Entre 16 e 20 horas	12	13,63%
	Acima de 20 horas	15	17,05%
	Total	88	100,00%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Com base na Tabela 02 é possível afirmar que 44,32% (39 pessoas) além de estudante é estagiário, seguido de 38,64% (34 pessoas) que são os respondentes que estão empregados. Ademais, 54,54% (48 pessoas) afirmam que estão na universidade num período entre 4 anos e 4 anos e meio, seguidos de 39,77% (35 pessoas) que estão na universidade entre 4 anos 7 meses e 5 anos, ou seja, acima de 9 semestres, que é o previsto na grade curricular do curso.

Quanto ao nível de satisfação pessoal dos respondentes referentes a execução das atividades da universidade, 31,81% (28 pessoas) afirmaram que numa escala de zero a dez, seu nível de satisfação é oito. Seguidos de 19,31% (17 pessoas) que afirmam que seu nível é sete.

É possível observar que 59,09% (52 pessoas) dos respondentes dedicam-se aos estudos com uma carga horária entre 8 e 11 horas. Seguidos de 17,05% (15 pessoas) da população que dedica uma carga horária de estudos superior a 20 horas semanais.

Após apresentados os dados referentes a segunda etapa do questionário, serão apresentados os dados da etapa seguinte, a terceira.

4.4 Análise das características ligadas a rotina e obrigações de um graduando

Nessa seção será analisada a terceira parte do questionário, cujo objetivo é identificar as atividades executadas e que fazem parte da rotina de um estudante de graduação que são agentes estressores. Além de identificar ainda as técnicas utilizadas para enfrentar esse estresse, os sentimentos despertados e a satisfação.

Quanto as atividades, foram identificadas aquelas que fazem parte da rotina de um graduando e o quanto estes consideram a ação estressante, conforme Tabela 03:

Tabela 03 – Lista de atividades rotineiras de um estudante da graduação

Atividade	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Ir as aulas	Não me estressa	11	12,50%
	Estressa muito pouco	28	31,82%
	Estressa moderadamente	24	27,27%
	Estressa bastante	23	26,14%
	Estressa extremamente	2	2,27%
Preparação para provas	Não me estressa	1	1,14%
	Estressa muito pouco	10	11,36%
	Estressa moderadamente	21	23,86%
	Estressa bastante	33	37,50%
	Estressa extremamente	23	26,14%
Preparação de trabalhos	Não me estressa	1	1,14%
	Estressa muito pouco	7	7,95%
	Estressa moderadamente	24	27,27%
	Estressa bastante	26	29,55%
	Estressa extremamente	30	34,09%
Apresentação de trabalhos	Não me estressa	6	6,82%
	Estressa muito pouco	8	9,09%
	Estressa moderadamente	25	28,41%
	Estressa bastante	24	27,27%
	Estressa extremamente	25	28,41%
Realização de atividades	Não me estressa	10	11,36%
	Estressa muito pouco	24	27,27%
	Estressa moderadamente	34	38,64%
	Estressa bastante	14	15,91%
	Estressa extremamente	6	6,82%
Leitura de livros, artigos acadêmicos	Não me estressa	9	10,23%
	Estressa muito pouco	36	40,91%
	Estressa moderadamente	27	30,68%
	Estressa bastante	13	14,77%
	Estressa extremamente	3	3,41%

Continua

Atividade	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Dedicação ao estudo fora de sala de aula	Não me estressa	10	11,36%
	Estressa muito pouco	29	32,96%
	Estressa moderadamente	26	29,55%
	Estressa bastante	18	20,45%
	Estressa extremamente	5	5,68%
Condições físicas do ambiente da faculdade	Não me estressa	51	57,95%
	Estressa muito pouco	27	30,68%
	Estressa moderadamente	4	4,55%
	Estressa bastante	6	6,82%
	Estressa extremamente	0	0,00%
Convívio com os professores	Não me estressa	34	38,64%
	Estressa muito pouco	33	37,50%
	Estressa moderadamente	16	18,18%
	Estressa bastante	4	4,54%
	Estressa extremamente	1	1,14%
Convívio com demais colegas	Não me estressa	57	64,77%
	Estressa muito pouco	19	21,59%
	Estressa moderadamente	7	7,96%
	Estressa bastante	2	2,27%
	Estressa extremamente	3	3,41%
Busca pelo equilíbrio entre a vida acadêmica e a vida pessoal	Não me estressa	6	6,82%
	Estressa muito pouco	14	15,91%
	Estressa moderadamente	14	15,91%
	Estressa bastante	25	28,41%
	Estressa extremamente	29	32,95%
Relação com o mercado de trabalho	Não me estressa	4	4,55%
	Estressa muito pouco	10	11,36%
	Estressa moderadamente	18	20,46%
	Estressa bastante	29	32,95%
	Estressa extremamente	27	30,68%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Ademais, as atividades foram divididas em categorias, como por exemplo, não me estressa, estressa muito pouco, estressa moderadamente, estressa bastante e estressa extremamente. Em cada categoria foram elencados os cinco mais votados, com o intuito de visualizar melhor e identificar as atividades que geram ou não estresse no aluno.

Tabela 04 – Análise das atividades estressoras

Estressa extremamente	Qtd	%
Preparação de trabalhos	30	34,09%
Busca pelo equilíbrio entre a vida acadêmica e a vida pessoal	29	32,96%
Relação com o mercado de trabalho	27	30,68%
Apresentação de trabalhos	25	28,41%
Preparação para provas	23	26,14%
Estressa bastante	Qtd	%
Preparação para provas	33	37,50%
Relação com o mercado de trabalho	29	32,96%
Preparação de trabalhos	26	29,55%
Busca pelo equilíbrio entre a vida acadêmica e a vida pessoal	25	28,41%
Apresentação de trabalhos	24	27,27%
Estressa moderadamente	Qtd	%
Realização de atividades	34	38,64%
Leitura de livros, artigos acadêmicos	27	30,68%
Dedicação ao estudo fora da sala de aula	26	29,55%
Apresentação de trabalhos	25	28,42%
Ir as aulas	24	27,27%
Estressa muito pouco	Qtd	%
Leitura de livros, artigos acadêmicos	36	40,91%
Convívio com professores	33	37,50%
Dedicação ao estudo fora da sala de aula	29	32,96%
Ir as aulas	28	31,82%
Condições físicas do ambiente da faculdade	27	30,68%
Não me estressa	Qtd	%
Convívio com os colegas	57	64,77%
Condições físicas do ambiente da faculdade	51	57,95%
convívio com professores	34	38,64%
Ir as aulas	11	12,50%
Realização atividades	10	11,36%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Com base na Tabela 04 foi possível observar que para 34,09% da população respondente (30 pessoas) a atividade considerada como extremamente estressora é a preparação de trabalhos. Seguida da atividade de busca pelo equilíbrio entre a vida social e a vida acadêmica, com 32,96% das respostas, o que corresponde a 29 pessoas. E ainda, a relação com o mercado de trabalho, apresentação de trabalhos e ir as aulas também foram consideradas como extremamente estressoras, para uma parcela da população.

Para 37,50% dos respondentes (33 pessoas) a preparação para as provas é considerada uma atividade que estressa bastante. Em segundo lugar vem a relação com o mercado de trabalho, com 32,96% das respostas, correspondendo a 29 pessoas. Ocupando o terceiro, quarto e quinto lugar, respectivamente, preparação de trabalhos, a busca pelo equilíbrio entre a vida acadêmica e a vida profissional e a apresentação de trabalhos.

Segundo as informações coletadas com o questionário e conforme a Tabela 05, a realização de atividades é considerada para 38,64% da população, o valor correspondente a 34 pessoas, como a atividade que estressa moderadamente. A população colocou em segundo lugar a leitura de livros e artigos acadêmicos, com 30,68% das respostas. Seguidos de dedicação aos estudos fora da sala de aula, apresentação de trabalhos e ir as aulas.

Na categoria estressa muito pouco, em primeiro lugar está a leitura de livros e artigos acadêmicos, na opinião de 40,91% da população respondente. Em seguida está o convívio com os professores, com 37,50%, além de dedicação ao estudo fora da sala de aula, ir as aulas e as condições físicas do ambiente.

O convívio com os colegas, para 57 dos 88 respondentes, o que corresponde a 64,77%, é considerada uma atividade que não estressa. Seguido das condições físicas do ambiente, o convívio com os professores e ir as aulas.

Conforme exposto, o estudante da graduação sente-se mais estressado na execução de determinadas atividades. Porém, diante de um agente estressor cada indivíduo possui uma reação e um modo de enfrentá-lo. A seguir, informações referentes ao enfrentamento do estresse. Os dados coletados estão expostos na Tabela 05.

Tabela 05 – Enfrentamento do estresse

Estratégias	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Converso com outros colegas	Nunca faço isso	3	3,41%
	Raramente	6	6,82%
	As vezes faço isso	27	30,68%
	Frequentemente faço isso	25	28,41%
	Sempre faço isso	27	30,68%
Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades	Nunca faço isso	2	2,27%
	Raramente	11	12,50%
	As vezes faço isso	29	32,95%
	Frequentemente faço isso	38	43,18%
	Sempre faço isso	8	9,10%

Continuação

Estratégias	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Dou atenção extra ao planejamento	Nunca faço isso	2	2,27%
	Raramente	11	12,50%
	As vezes faço isso	38	43,18%
	Frequentemente faço isso	25	28,41%
	Sempre faço isso	12	13,64%
Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa	Nunca faço isso	5	5,68%
	Raramente	22	25,00%
	As vezes faço isso	26	29,54%
	Frequentemente faço isso	23	26,14%
	Sempre faço isso	12	13,64%
Penso na situação como um desafio	Nunca faço isso	8	9,10%
	Raramente	14	15,90%
	As vezes faço isso	34	38,64%
	Frequentemente faço isso	19	21,59%
	Sempre faço isso	13	14,77%
Tento lidar com o estudo de forma mais eficiente	Nunca faço isso	2	2,27%
	Raramente	14	15,90%
	As vezes faço isso	31	35,23%
	Frequentemente faço isso	30	34,10%
	Sempre faço isso	11	12,50%
Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas	Nunca faço isso	7	7,95%
	Raramente	14	15,91%
	As vezes faço isso	32	36,37%
	Frequentemente faço isso	28	31,82%
	Sempre faço isso	7	7,95%
Me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim	Nunca faço isso	1	1,14%
	Raramente	9	10,23%
	As vezes faço isso	12	13,63%
	Frequentemente faço isso	38	43,18%
	Sempre faço isso	28	31,82%
Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer	Nunca faço isso	5	5,68%
	Raramente	17	19,32%
	As vezes faço isso	21	23,86%
	Frequentemente faço isso	23	26,14%
	Sempre faço isso	22	25,00%
Tento modificar os fatores que causaram a situação	Nunca faço isso	8	9,10%
	Raramente	17	19,32%
	As vezes faço isso	34	38,63%
	Frequentemente faço isso	23	26,14%
	Sempre faço isso	6	6,81%
Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão	Nunca faço isso	6	6,81%
	Raramente	14	15,92%
	As vezes faço isso	25	28,41%
	Frequentemente faço isso	27	30,68%
	Sempre faço isso	16	18,18%

Continuação

Estratégias	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Evito a situação, se possível	Raramente	23	26,14%
	As vezes faço isso	29	32,95%
	Frequentemente faço isso	14	15,91%
	Sempre faço isso	9	10,23%
Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza	Nunca faço isso	17	19,32%
	Raramente	29	32,95%
	As vezes faço isso	27	30,68%
	Frequentemente faço isso	12	13,64%
	Sempre faço isso	3	3,41%
Tento manter distância da situação	Nunca faço isso	16	18,18%
	Raramente	32	36,37%
	As vezes faço isso	24	27,27%
	Frequentemente faço isso	16	18,18%
	Sempre faço isso	0	0,00%
Tento lembrar que a faculdade não é tudo na vida	Nunca faço isso	8	9,10%
	Raramente	23	26,14%
	As vezes faço isso	26	29,54%
	Frequentemente faço isso	16	18,18%
	Sempre faço isso	15	17,04%
Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior	Nunca faço isso	9	10,23%
	Raramente	21	23,86%
	As vezes faço isso	19	21,59%
	Frequentemente faço isso	25	28,41%
	Sempre faço isso	14	15,91%
Delego minhas tarefas a outras pessoas	Nunca faço isso	35	39,77%
	Raramente	29	32,95%
	As vezes faço isso	20	22,73%
	Frequentemente faço isso	3	3,41%
	Sempre faço isso	1	1,14%
Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação	Nunca faço isso	10	11,36%
	Raramente	26	29,55%
	As vezes faço isso	28	31,82%
	Frequentemente faço isso	20	22,73%
	Sempre faço isso	4	4,54%
Tento não me preocupar com a situação	Nunca faço isso	13	14,77%
	Raramente	28	31,82%
	As vezes faço isso	22	25,00%
	Frequentemente faço isso	19	21,59%
	Sempre faço isso	6	6,82%
Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto	Nunca faço isso	3	3,41%
	Raramente	20	22,73%
	As vezes faço isso	30	34,09%
	Frequentemente faço isso	31	35,23%
	Sempre faço isso	4	4,54%
Pratico mais exercícios físicos	Nunca faço isso	31	35,23%
	Raramente	25	28,41%
	As vezes faço isso	19	21,59%
	Frequentemente faço isso	6	6,82%
	Sempre faço isso	7	7,95%

Conclusão

Estratégias	Categoria	Quantidade	Porcentagem
Uso algum tipo de técnica de relaxamento	Nunca faço isso	41	46,59%
	Raramente	26	29,55%
	As vezes faço isso	11	12,50%
	Frequentemente faço isso	5	5,68%
	Sempre faço isso	5	5,68%
Procuo a companhia de outras pessoas	Nunca faço isso	4	4,55%
	Raramente	10	11,36%
	As vezes faço isso	32	36,36%
	Frequentemente faço isso	17	19,32%
	Sempre faço isso	25	28,41%
Mudo meus hábitos alimentares	Nunca faço isso	39	44,32%
	Raramente	22	25,00%
	As vezes faço isso	12	13,64%
	Frequentemente faço isso	11	12,50%
	Sempre faço isso	4	4,54%
Procuo me envolver em mais atividades de lazer	Nunca faço isso	9	10,23%
	Raramente	9	10,23%
	As vezes faço isso	32	36,36%
	Frequentemente faço isso	28	31,82%
	Sempre faço isso	10	11,36%
Compro alguma coisa	Nunca faço isso	20	22,73%
	Raramente	20	22,73%
	As vezes faço isso	22	25,00%
	Frequentemente faço isso	14	15,91%
	Sempre faço isso	12	13,63%
Tiro alguns dias para descansar	Nunca faço isso	8	9,10%
	Raramente	20	22,73%
	As vezes faço isso	30	34,10%
	Frequentemente faço isso	20	22,73%
	Sempre faço isso	10	11,36%
Faço uma viagem	Nunca faço isso	34	38,63%
	Raramente	34	38,63%
	As vezes faço isso	12	13,64%
	Frequentemente faço isso	7	7,96%
	Sempre faço isso	1	1,14%
Me torno mais sonhador	Nunca faço isso	24	27,27%
	Raramente	28	31,82%
	As vezes faço isso	14	15,91%
	Frequentemente faço isso	10	11,36%
	Sempre faço isso	12	13,64%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

A Tabela 05 foi usada para identificar a frequência com que cada modo de reagir ao estresse, ou melhor, de enfrentar o estresse é utilizada. Em seguida, a Tabela 05 deu origem a Tabela 06, onde foram divididas cinco categorias, como por exemplo, nunca faço isso, raramente, as vezes faço isso, frequentemente faço isso e sempre faço isso. Desse modo, é possível elencar dentro de cada categoria as cinco

ações mais utilizadas, de acordo com a população pesquisada.

Tabela 06 – Análise das estratégias de enfrentamento do estresse

Reação	Estratégias	Qtd	%
Nunca faço isso	Uso algum tipo de técnica de relaxamento	41	46,59
	Mudo meus hábitos alimentares	39	44,32
	Delego minhas tarefas a outras pessoas	35	39,77
	Faço uma viagem	34	38,64
	Pratico mais exercícios	31	35,23
Raramente	Faço uma viagem	34	38,64
	Tento manter distância da situação	32	36,36
	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza	29	32,95
	Delego minhas tarefas a outras pessoas	29	32,95
	Tento não me preocupar com a situação	28	31,82
As vezes faço isso	Dou atenção extra ao planejamento	38	43,18
	Penso na situação como um desafio	34	38,64
	Tento modificar os fatores que causaram a situação	34	38,64
	Procuro a companhia de outras pessoas	32	36,36
	Procuro me envolver em mais atividades de lazer	32	36,36
Frequentemente faço isso	Tento ver a situação como uma oportunidade	38	43,18
	Me esforço para fazer o que se espera de mim	38	43,18
	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto	31	35,23
	Tento lidar com o estudo de forma mais eficiente	30	34,09
	Procuro em envolver em mais atividades de lazer	28	31,82
Sempre faço isso	Me esforço para fazer o que se espera de mim	28	31,82
	Converso com outros colegas	27	30,68
	Procuro a companhia de outras pessoas	25	28,41
	Peço conselhos a outras pessoas...	22	25,00
	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas	16	18,18

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Com base na Tabela 06 é possível observar que 41,59% dos respondentes, o que corresponde a 41 pessoas, afirmam que nunca usam técnicas de relaxamento como estratégias de enfrentamento do estresse, 38,64% afirmam que raramente fazem uma viagem e que 43,18% afirmam que as vezes dão atenção extra ao planejamento. Outra informação importante é que 43,18% (38 pessoas) afirmam que frequentemente buscam olhar as situações estressantes como uma oportunidade.

Quanto as estratégias que sempre são usadas, em primeiro lugar está o investimento de esforço para fazer exatamente aquilo que é esperado, com 31,82% dos respondentes. Outra estratégia utilizada é a conversa com outros colegas, a busca pela companhia de outras pessoas, aconselhamento, além de um maior envolvimento com as tarefas.

Com base nos dados apresentados é possível observar que três das cinco estratégias mais utilizadas refere-se a busca de auxílio com outras pessoas. E as outras duas estratégias mais utilizadas estão diretamente ligadas ao desempenho pessoal e seu envolvimento na execução das atividades.

Outra importante análise que foi realizada é referente aos sentimentos e sensações dos estudantes diante do seu ambiente. A seguir são apresentados os resultados dessa análise.

Os sentimentos do aluno referentes ao ambiente em que está inserido foram listadas, e com o intuito de melhor observar os resultados da pesquisa, na coluna ao lado foram inseridas as opções quanto a intensidade delas. Desse modo, a tabela a seguir mostra os resultados dos dados coletados.

Tabela 07 – Sentimentos relativos a faculdade

Sentimento	Categoria	Qtd	%	Sentimento	Categoria	Qtd	%
Alegre	Nem um pouco	7	7,95	Ansioso	Nem um pouco	5	5,68
	Um pouco	30	34,09		Um pouco	19	21,59
	Moderadamente	39	44,32		Moderadamente	12	13,64
	Bastante	10	11,36		Bastante	16	18,18
	Extremamente	2	2,27		Extremamente	36	40,91
Preocupado	Nem um pouco	1	1,14	Feliz	Nem um pouco	13	14,77
	Um pouco	9	10,23		Um pouco	33	37,50
	Moderadamente	23	26,14		Moderadamente	25	28,41
	Bastante	25	28,41		Bastante	13	14,77
	Extremamente	30	34,09		Extremamente	4	4,55
Disposto	Nem um pouco	26	29,55	Frustrado	Nem um pouco	19	21,59
	Um pouco	27	30,68		Um pouco	29	32,95
	Moderadamente	27	30,68		Moderadamente	16	18,18
	Bastante	7	7,95		Bastante	14	15,91
	Extremamente	1	1,14		Extremamente	10	11,36
Contente	Nem um pouco	9	10,23	Incomodado	Nem um pouco	18	20,45
	Um pouco	27	30,68		Um pouco	22	25,00
	Moderadamente	38	43,18		Moderadamente	20	22,73
	Bastante	11	12,50		Bastante	17	19,32
	Extremamente	3	3,41		Extremamente	11	12,50
Irritado	Nem um pouco	8	9,09	Nervoso	Nem um pouco	13	14,77
	Um pouco	20	22,73		Um pouco	16	18,18
	Moderadamente	19	21,59		Moderadamente	17	19,32
	Bastante	30	34,09		Bastante	21	23,86
	Extremamente	11	12,50		Extremamente	21	23,86

Continua

Sentimento	Categoria	Qtd	%	Sentimento	Categoria	Qtd	%
Deprimido	Nem um pouco	20	22,73	Empolgado	Nem um pouco	23	26,14
	Um pouco	27	30,68		Um pouco	29	32,95
	Moderadamente	14	15,91		Moderadamente	24	27,27
	Bastante	22	25,00		Bastante	9	10,23
	Extremamente	5	5,68		Extremamente	3	3,41
Entediado	Nem um pouco	8	9,09	Tenso	Nem um pouco	10	11,36
	Um pouco	22	25,00		Um pouco	11	12,50
	Moderadamente	29	32,95		Moderadamente	17	19,32
	Bastante	19	21,59		Bastante	27	30,68
	Extremamente	10	11,36		Extremamente	23	26,14
Animado	Nem um pouco	17	19,32	Orgulhoso	Nem um pouco	6	6,82
	Um pouco	27	30,68		Um pouco	17	19,32
	Moderadamente	32	36,36		Moderadamente	24	27,27
	Bastante	12	13,64		Bastante	23	26,14
	Extremamente	0	0,00		Extremamente	18	20,45
Chateado	Nem um pouco	14	15,91	Com raiva	Nem um pouco	26	29,55
	Um pouco	22	25,00		Um pouco	24	27,27
	Moderadamente	26	29,55		Moderadamente	18	20,45
	Bastante	23	26,14		Bastante	10	11,36
	Extremamente	3	3,41		Extremamente	10	11,36
Impaciente	Nem um pouco	6	6,82	Tranquilo	Nem um pouco	22	25,00
	Um pouco	14	15,91		Um pouco	36	40,91
	Moderadamente	12	13,64		Moderadamente	23	26,14
	Bastante	40	45,45		Bastante	4	4,55
	Extremamente	16	18,18		Extremamente	3	3,41
Entusiasmado	Nem um pouco	25	28,41				
	Um pouco	27	30,68				
	Moderadamente	22	25,00				
	Bastante	8	9,09				
	Extremamente	6	6,82				

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Após a análise geral dos dados quanto as impressões, é possível dividir a Tabela 07 em diferentes categorias, gerando assim a Tabela 08. Tendo como objetivo identificar a intensidade dessas impressões.

Tabela 08 – Análise dos sentimentos

Reação	Sentimento	Qtd	%
Nem um pouco	Disposto	26	29,55
	Raiva	26	29,55
	Entusiasmado	25	28,41
	Empolgado	23	26,14
	Deprimido	20	22,73
Um pouco	Tranquilo	36	40,91
	Feliz	33	37,50
	Alegre	30	34,09
	Frustrado	29	32,95
	Disposto	27	30,68
Moderadamente	Alegre	39	44,32
	Contente	38	43,18
	Animado	32	36,36
	Entediado	29	32,95
	Disposto	27	30,68
Bastante	Impaciente	40	45,45
	Irritado	30	34,09
	Tenso	27	30,68
	Preocupado	25	28,41
	Chateado	23	26,14
Extremamente	Ansioso	36	40,91
	Preocupado	30	34,09
	Tenso	23	26,14
	Nervoso	21	23,86
	Orgulhoso	18	20,45

Fonte: elaborada pela autora (2018)

De acordo com as informações coletadas e expostas na Tabela 08 é possível afirmar que 29,55% da população não se encontra nem um pouco disposta e com raiva, além de entusiasmada, empolgada e deprimida. Por outro lado, 40,91% afirma estar um pouco tranquila e 37,50% afirma estar feliz. 44,32% e 43,18% da população respondente afirma que estão moderadamente alegres e contentes, respectivamente. Porém, 45,45% afirmam estar impaciente e 34,09% irritado.

As informações que mais chamam atenção referem-se ao fato de que 40,91% dos participantes afirmam que estão extremamente ansiosos, além de preocupados, tensos, nervosos e orgulhosos. Diante disso é possível analisar que estar concluindo uma graduação desperta no estudante uma mistura de impressões e sentimentos. Porém, todos esses sentimentos acompanhados do orgulho da conquista.

A seguir serão apresentados os dados quanto a opinião do indivíduo, tendo em vista a sua importância para apresentar a percepção do estudante dentro do ambiente universitário. A Tabela 09 apresenta os dados coletados.

Tabela 09 – Dados gerais quanto à opinião

Opinião	Categoria	Quantidade	%
Realizo o meu potencial	Discordo totalmente	6	6,82
	Discordo um pouco	14	15,91
	Não discordo nem concordo	23	26,14
	Concordo um pouco	36	40,91
	Concordo totalmente	9	10,23
Desenvolvo habilidades que considero importantes	Discordo totalmente	7	7,95
	Discordo um pouco	9	10,23
	Não discordo nem concordo	10	11,36
	Concordo um pouco	46	52,27
	Concordo totalmente	16	18,18
Realizo atividades que expressam minhas capacidades	Discordo totalmente	9	10,23
	Discordo um pouco	11	12,50
	Não discordo nem concordo	23	26,14
	Concordo um pouco	37	42,05
	Concordo totalmente	8	9,09
Consigo recompensas importantes para mim	Discordo totalmente	7	7,95
	Discordo um pouco	13	14,77
	Não discordo nem concordo	21	23,86
	Concordo um pouco	35	39,77
	Concordo totalmente	12	13,64
Supero desafios	Discordo totalmente	5	5,68
	Discordo um pouco	6	6,82
	Não discordo nem concordo	18	20,45
	Concordo um pouco	43	48,86
	Concordo totalmente	16	18,18
Atinjo resultados que valorizo	Discordo totalmente	6	6,82
	Discordo um pouco	6	6,82
	Não discordo nem concordo	16	18,18
	Concordo um pouco	50	56,82
	Concordo totalmente	10	11,36
Avanço nas metas que estabeleci para minha vida	Discordo totalmente	4	4,55
	Discordo um pouco	11	12,50
	Não discordo nem concordo	13	14,77
	Concordo um pouco	39	44,32
	Concordo totalmente	21	23,86

Continua

Opinião	Categoria	Quantidade	%
Estudo o que realmente vou querer fazer na minha vida profissional	Discordo totalmente	6	6,82
	Discordo um pouco	16	18,18
	Não discordo nem concordo	26	29,55
	Concordo um pouco	29	32,95
	Concordo totalmente	11	12,50
Expresso o que há de melhor em mim	Discordo totalmente	7	7,95
	Discordo um pouco	20	22,73
	Não discordo nem concordo	27	30,68
	Concordo um pouco	30	34,09
	Concordo totalmente	4	4,55

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Com intuito de expor de forma mais clara e objetiva a Tabela 09 deu origem a Tabela 10. De modo que a Tabela também ficou dividida em 5 categorias.

Tabela 10 – Análise da opinião

Reação	Opinião	Qtd	Qtd
Discordo totalmente	Realizo atividades que expressam minhas capacidades	9	10,23
	Desenvolvo habilidades que considero importantes	7	7,95
	Consigo recompensas importantes para mim	7	7,95
	Expresso o que há de melhor em mim	7	7,95
	Realizo o meu potencial	6	6,82
Discordo um pouco	Expresso o que há de melhor em mim	20	22,73
	Estudo o que realmente vou querer fazer na minha vida profissional	16	18,18
	Realizo o meu potencial	14	15,91
	Consigo recompensas importantes para mim	13	14,77
	Realizo atividades que expressam minhas capacidades	11	12,50
Não concordo nem discordo	Expresso o que há de melhor em mim	27	30,68
	Estudo o que realmente vou querer fazer na minha vida profissional	26	29,55
	Realizo o meu potencial	23	26,14
	Realizo atividades que expressam minhas capacidades	23	26,14
	Consigo recompensas importantes para mim	21	23,86
Concordo um pouco	Atinjo resultados que valorizo	50	56,82
	Desenvolvo habilidades que considero importantes	46	52,27
	Supero desafios	43	48,86
	Avanço nas metas que estabeleci para minha vida	39	44,32
	Realizo atividades que expressam minhas capacidades	37	42,05
Concordo totalmente	Avanço nas metas que estabeleci para minha vida	21	23,86
	Desenvolvo habilidades que considero importantes	16	18,18
	Supero desafios	16	18,18
	Consigo recompensas importantes para mim	12	13,64
	Estudo o que realmente vou querer fazer na minha vida profissional	11	12,50

Fonte: elaborada pela autora (2018)

De acordo com os dados da Tabela 10 é possível afirmar que a população responde concorda totalmente que a universidade representa um avanço nas metas que foram pré-estabelecidas para a vida, supera desafios, consegue recompensas importantes e ainda estuda com o que vai realmente querer fazer da vida profissional. O que concorda com o resultado da Tabela 08, onde apesar da graduação trazer sentimentos de ansiedade, nervosismo, traz também o sentimento de orgulho.

É possível afirmar que a população se sente orgulhosa visto que a conclusão da graduação representa um avanço nas metas pessoais, superação e crescimento.

O acúmulo de estresse traz consequências para a saúde física e mental de um profissional, de um estudante. Dessa forma, na seção a seguir serão analisados os impactos do estresse na vida dos graduandos do último ano do curso de Administração da FEAAC.

4.5 Análise do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp

O Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp é um questionário dividido em três fases. A primeira fase é denominada de alerta e possui 15 itens, para ser enquadrado nessa fase é preciso que o indivíduo marque 7 das 15 opções apresentadas. A segunda fase é denominada de resistência e possui 15 itens também, divididos entre impactos psicológicos e físicos. Para ser enquadrado nessa fase é preciso que o respondente marque 4 das opções. Por fim, a terceira fase, denominada de exaustão. Essa etapa do questionário possui 21 itens e para ser inserido, é preciso que o respondente marque 9 das opções disponíveis. Conforme Quadro 3:

Quadro 3 – Respostas escala ISSL

Fase	Quantidade questões	Quantidade de respostas necessárias
Alerta	15	7
Resistência	15	4
Exaustão	22	9

Fonte: elaborada pela autora (2018)

A seguir as respostas coletadas serão expostas, com base em cada uma das três fases existentes. A Tabela 11 traz os resultados referente a fase de alerta.

Tabela 11 – Sintomas fase de alerta

Sintomas	Quantidade	%
Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	65	73,90%
Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)	40	45,50%
Insônia, dificuldade de dormir	37	42,00%
Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	31	35,20%
Aumento de sudorese (suor)	27	30,70%
Nó ou dor no estômago	26	29,50%
Boca seca	24	27,30%
Vontade súbita de iniciar novos projetos	21	23,90%
Respiração ofegante, entrecortada	19	21,60%
Entusiasmo súbito	15	17,00%
Diarreia passageira	14	15,90%
Aumento súbito de motivação	14	15,90%
Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	13	14,80%
Mãos e/ou pés frios	11	12,50%
Nenhum sintoma	7	8,00%
Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	5	5,70%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

De acordo com os dados acima, 73,90% da população respondente afirma que sentiu nas últimas 24 horas tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros), e ainda, 45,50% sentiu mudança no apetite e 42,00% sentiu insônia.

Ademais informações quanto aos dados coletados sobre a fase resistência.

Tabela 12 – Sintomas fase de resistência

Sintomas	Quantidade	%
Sensação de desgaste físico constante	67	76,10%
Cansaço constante	66	75,00%
Dúvidas quanto a si próprio	61	69,30%
Problemas com a memória	52	59,10%
Pensamento constante sobre um só assunto	50	56,80%
Irritabilidade excessiva	48	54,50%
Mal-estar generalizado, sem causa específica	45	51,10%
Mudança de apetite	33	37,50%
Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	32	36,40%
Aparecimento de problemas dermatológicos	29	33,00%
Tontura, sensação de estar flutuando	28	31,80%
Aparecimento de gastrite prolongada	23	26,10%
Diminuição da libido	20	22,70%
Formigamentos nas extremidades (mãos e pés)	13	14,80%
Hipertensão arterial	2	2,30%
Nenhum sintoma	0	0,00%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

A fase de resistência tem sido marcada para 76,10% da população pela sensação de desgaste físico constante. E para 75,00% pelo cansaço constante, além de dúvidas quanto a si próprio e problemas de memória.

Após a segunda etapa, é a etapa de exaustão, cujo dados estão discriminados na Tabela 13:

Tabela 13 – Sintomas fase de exaustão

Sintomas	Quantidade	%
Vontade de fugir de tudo	57	64,80%
Cansaço excessivo	57	64,80%
Angústia ou ansiedade diária	48	54,50%
Apatia, vontade de fazer nada, depressão	46	52,30%
Pensamento constante sobre um mesmo assunto	43	48,90%
Irritabilidade sem causa aparente	43	48,90%
Sensação de incompetência em todas as áreas	39	44,30%
Insônia	31	35,20%
Perda do senso de humor	27	30,70%
Problemas dermatológicos prolongados	21	23,90%
Mudança extrema de apetite	21	23,90%
Pesadelos	18	20,50%
Hipersensibilidade emotiva	18	20,50%
Tontura frequente	16	18,20%
Tiques nervosos	14	15,90%
Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	8	9,10%
Diarreias frequentes	7	8,00%
Taquicardia (batimentos acelerados)	6	6,80%
Dificuldades sexuais	5	5,70%
Impossibilidade de trabalhar	4	4,50%
Nenhum sintoma	3	3,40%
Hipertensão arterial confirmada	2	2,30%
Úlcera	0	0,00%

Fonte: elaborada pela autora (2018)

Na fase de exaustão 64,80% afirmam sentir vontade de fugir de tudo e um cansaço excessivo. Além de sentimentos de angústia ou ansiedade diária, representando 54,50% da população. Apatia, vontade de fazer nada, representando uma parcela de 52,30% da população total.

A seguir serão apresentados os dados referentes a classificação das respostas de acordo com o as três fases do inventário de Lipp.

Tabela 14 – Análise das respostas com o inventário de Lipp

	Alerta	Resistência	Exaustão	Sem estresse
Quantidade	0	44	25	19
TOTAL				88

De acordo com as respostas recebidas nos questionários, foram encontrados os seguintes dados: dos 88 alunos respondentes, nenhum encontra-se em fase de alerta. Porém, foi observado que 50% da população participante se encontra na fase de resistência. E ainda, 28,41% se encontra em estado de exaustão, o que corresponde a 25 alunos. Somando as duas fases, a de resistência e exaustão, temos um dado alarmante. Cerca de 78,41% dos respondentes sentem os impactos do estresse na sua saúde física e mental. Em contrapartida, embora seja uma parcela menor, 21,59% não se encaixa em nenhuma das três fases, ou seja, não possui estresse.

Assim, com base nos resultados apresentados, a seção seguinte concluirá o presente estudo.

5 CONCLUSÃO

O principal objetivo desta pesquisa é levantar fatores e atividades que causam estresse em alunos do último ano, com períodos 2018.2 e 2019.1, da graduação em Administração da UFC. E ainda, conhecer as estratégias utilizadas para lidar com o estresse, identificar os sentimentos dos alunos em relação com a faculdade e apontar o nível de estresse e sintomas nos alunos.

O presente estudo teve seu início no levantamento bibliográfico, conceituando o estresse, seus impactos na vida e na saúde em pessoas no mundo, no Brasil, no ambiente de trabalho e na graduação. Identificando os fatores considerados estressores em diferentes âmbitos, inclusive acadêmico.

A pesquisa foi realizada com os alunos do último ano da graduação em administração pela Universidade Federal do Ceará, contando com a participação de 88 alunos. Seja esta uma parcela de 80% da população total que se encaixava no perfil pesquisado, segundo dados da coordenação do curso, onde 111 seria a quantidade total.

Durante o estudo foi possível identificar quais as atividades eram executadas pelos alunos, e dentre essas, as atividades consideradas mais estressantes, além de identificar as consideradas menos estressantes para a população participante da pesquisa.

A atividade considerada mais estressante foi a de preparação para os trabalhos, seguida da busca pelo equilíbrio entre a vida pessoal e acadêmica. Em contrapartida, o convívio com os colegas foi considerado a atividade menos estressante.

Quanto aos impactos na vida dos alunos, foi possível observar que 50% dos alunos participantes, encontram-se na fase de resistência. Caracterizada por ser a fase em que, segundo Flozi (1947) como a fase em que o organismo do indivíduo passa a resistir de forma mais incisiva a um agente estressor específico.

Outra observação revelada é que 28,41% dos alunos participantes da pesquisa encontram-se na fase de exaustão. A fase essa que é caracterizada por Flozi (1947) como sendo o período em que o organismo do indivíduo não reage mais aos estímulos recebidos.

A pesquisa revelou ainda que 21,59% não se encaixam em nenhuma das fases do questionário, dessa forma, é possível afirmar que nesses 19 alunos não foram encontrados níveis de estresse.

Os impactos do estresse no desempenho acadêmico foram percebidos no fato em que 31,81% dos participantes tem sua satisfação em relação ao desempenho acadêmico com nota 8, seguidos da parcela de 19,31% que atribuíram nota 7 a esse quesito.

O presente estudo poderá servir como base para projetos existentes na universidade voltados para a saúde do graduando, seja ela física ou mental. E ainda, no despertar para o desenvolvimento de novos projetos, com o intuito de diminuir os impactos do estresse na vida e no desempenho do aluno. Desse modo, o estudo poderá auxiliar os níveis gerenciais.

O trabalho contribuiu para a compreensão de que modo o estresse atinge um aluno da graduação, o impacto na sua vida e no seu desempenho. Além de contribuir com as pesquisas já existentes sobre a temática, visto que há uma carência de pesquisas com alunos de graduação em administração.

A maior dificuldade encontrada foi referente a coleta de dados com a aplicação de questionário *online*, tendo em vista que a adesão por parte dos alunos é baixa. Fazendo-se necessário a aplicação em sala de aula, de modo a atingir maior quantidade de pessoas ao mesmo tempo. Contando ainda com a colaboração dos professores, permitindo a aplicação do questionário em seu horário de aula.

Como sugestão para um futuro trabalho, uma maior abrangência de alunos. De modo a englobar não somente os alunos de um curso, ou de um período específico. Visto que alguns alunos eram atraídos pelo tema, porém, por ter público alvo pré-estabelecido, não podiam participar da pesquisa.

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, Karl. **O gerente e o estresse**: faça o estresse trabalhar para você. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1990.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE RECURSOS HUMANOS – ABRH. Matérias. **Estresse é o que mais afeta a saúde e produtividade dos brasileiros, diz pesquisa**. Disponível em: <<http://www.abrhbrasil.org.br/cms/materias/noticias/estresse-e-o-que-mais-afeta-a-saude-e-productividade-dos-brasileiros-diz-pesquisa/>>. Acesso em: 28 de setembro de 2018.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DO ENSINO SUPERIOR – ANDIFES. **UFSCar – Estudo revela eficácia de técnica para a redução do estresse em estudantes**. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/ufscar-estudo-revela-eficacia-de-tecnica-para-reducao-estresse-em-estudantes/>>. Acesso em: 01 de outubro de 2018.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DO ENSINO SUPERIOR – ANDIFES. Nas ifes. **UNIFAL – Roda de conversa com psiquiatra aborda dificuldades na vida infantil**. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/unifal-roda-de-conversa-com-psiquiatra-aborda-dificuldades-na-vida-estudantil/>>. Acesso em: 01 out. 2018.

BARRETO, Natalia. Brasileiro é o 2º mais estressado do mundo. **A Tribuna**, Vitória – ES, 30 abril 2015. Disponível em: <<https://www.ismabrasil.com.br/img/estresse52.pdf>>. Acesso em 01 out. 2018.

BATISTA, Maria Bethânia; ANTUNES, Ludmila Cândido; IIZUKA, Edson Sadão. Qualidade de Vida no Trabalho e a Produção Acadêmica: Visita aos Anais dos ENANPAD's de 2001 a 2011. EnANPAD - XXXVI Encontro da ANPAD. Rio de Janeiro: 2012. Disponível em: http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2012_GPR1993.pdf. Acesso em: agosto de 2018.

BUJDOSO, Yasmin Lilla Veronica. **Dissertação como estressor**: em busca do seu significado para o mestrando de enfermagem. 2005. Dissertação (Mestrado em economia) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, São Paulo, 2005.

CASEMIRO, José Thiago Lima. **Estresse na atividade policial**: um estudo de caso no batalhão de policiamento comunitário. 2013. Fortaleza. Disponível em: <http://www.repositoriobib.ufc.br/00000F/00000F96.pdf>. Acesso em: 25 de agosto de 2018.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 4. ed. - Barueri, SP: Manole, 2014.

CONTE, Antonio Lazaro. Qualidade de vida no trabalho: Funcionários com qualidade de vida no trabalho são mais felizes e produzem mais. **Revista FAE BUSINESS**, n.7, nov. 2003.

ASSIS, Cleber L. *et al.* Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 23-28, 2013.

CAMPOS, Elaine A. R. *et al.* Análise dos níveis de estresse em formandos de Administração e Ciências Contábeis de uma universidade pública. **Revista Gestão & Conexões**, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016.

DELBONI, Thais Helena. **Vencendo o stress**. São Paulo: Makron, 1997.

DOLAN, Simon Landau. **Estresse, autoestima, saúde e trabalho**. Tradução Jussara Simões. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

DUTRA, Joel Souza. **Gestão de pessoas: modelo, processos, tendências e perspectivas**. 1. ed. - 13. reimpr. - São Paulo: Atlas, 2014.

FLOZI, Attilio Z. Reação de alarme e o síndrome geral de adaptação. Conceito de doenças de adaptação. Importância clínica e cirúrgica. **Revista de Medicina**, São Paulo, p. 321-352, nov./dez. 1947.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

HITT, Michael A.; MILLER, C. Chet; COLELLA, Adrienne; **Comportamento organizacional: uma abordagem estratégica**. Tradução e revisão Teresa Cristina Padilha de Souza. - Rio de Janeiro: LTC, 2007.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS. Pesquisas. **Stress Brasil**. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/pesquisa/stress-brasil/>>. Acesso em 28 set. 2018.

LAMEU, Joelma do Nascimento; SALAZAR, Thiene Lívio; SOUZA, Wanderson Fernandes de. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 42, p. 13-22, jun. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 28 set. 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LOUREIRO, Elizabete Maria Ferraz *et al.* Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM). **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 2, p. 191-197, junho 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022009000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 29 set. 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica**. 5. ed. – São Paulo: Atlas, 2003.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; FREITAS, Jairo Francisco de Medeiros; RIBEIRO, Artur Assunção Pereira. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007.

MORETTI, Felipe Azevedo; HUBNER, Maria Martha Costa. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? **Revista psicopedagogia 2017**, São Paulo, pp 258-267, 2017. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n105/03.pdf>>. Acesso em: 11 out.2018.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL – ONUBR. Desenvolvimento sustentável. **Agência da ONU lança campanha de promoção do bem-estar mental**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/agencia-da-onu-lanca-campanha-de-promocao-do-bem-estar-mental/>>. Acesso em 09 out. 2018

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL – ONUBR. Desenvolvimento sustentável. **Globalização e mudanças tecnológicas podem aumentar estresse no trabalho, diz OIT**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/globalizacao-e-mudancas-tecnologicas-podem-aumentar-estresse-no-trabalho-diz-oit/>>. Acesso em: 09 out. 2018.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL – ONUBR. Desenvolvimento sustentável. **OMS: empresas devem promover saúde mental de funcionários no ambiente de trabalho**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-empresas-devem-promover-saude-mental-de-funcionarios-no-ambiente-trabalho/>>. Acesso em: 09 out. 2018

PAPINI, Júlio César Martins; PINTO, Mario Luiz Silva. **Estresse e Trabalho**. 2000. 148 p. Monografia (especialização em medicina do trabalho) – Associação Catarinense de Medicina, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/104989/Estresse%20e%20trabalho.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 de outubro de 2018.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. – 14. reimp. – São Paulo: Atlas, 2012.

ROBBINS, Stephen Paul. **Fundamentos do comportamento organizacional**. Tradução técnica Reynaldo Marcondes. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.

ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. **Projetos de estágio e pesquisas em administração: guias para estágios, trabalhos de conclusão, dissertações e estudos**

de caso. 2. ed. – São Paulo: Atlas, 1999.

SANTOS, Francisca M. *et al.* **Como o estresse interfere nas relações interpessoais do corpo de servidores do departamento de análises clínicas toxicológicas – UFC.** 2007. Fortaleza. Disponível em: <http://www.repositoriobib.ufc.br/000003/00000326.pdf>. Acesso em: 30 agosto de 2018.

SANTOS, Glauber Eduardo de Oliveira. Cálculo amostral: calculadora *on-line*. 2018. Disponível em: <http://calculoamostral.vai.la>. Acesso em: 16 out. 2018.

SNELL, Scott; BOHLANDER, George. **Administração de recursos humanos.** Tradução: Maria Lúcia G. L. Rosa e Solange Aparecida Visconti. São Paulo: 2009.

SANTOS, Fernando Silva *et al.* Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em Medicina. **Rev. bras. educ. med.** Rio de Janeiro, v. 41, n. 2, p. 194-200. Junho, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022017000200194&lang=pt>. Acesso em agosto 2018.

SILVA, Leandra Carla; SALLES, Taciana Lucas de Fonseca; O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas.** São Paulo, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/29361/20473>>. Acesso em: agosto de 2018.

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

QUESTIONÁRIO – Estresse Ocupacional

Questionário utilizado no desenvolvimento de uma pesquisa que busca descobrir os impactos do estresse na vida dos estudantes do último ano do curso de Administração da FEAAC – UFC.

1. Sexo

- Masculino
 Feminino

2. Estado civil

- Solteiro
 Casado
 Divorciado / Viúvo

3. Faixa Etária

- Entre 18 e 25 anos
 Entre 26 e 35 anos
 36 Entre 36 e 45 anos
 e 4 Entre 46 e 60 anos
 Acima de 60 anos

4. Renda da família

- Até R\$ 954,00
 Entre R\$ 954,01 e R\$ 2.862,00
 Entre R\$ 2.862,01 e R\$ 4.770,00
 Entre R\$ 4.770,01 e R\$ 6.678,00
 Acima de R\$ 6.678,01

5. No momento, além de estudante, qual sua outra ocupação?

- Estagiário
 Empregado
 Bolsista
 Desempregado

6. Há quanto tempo você está na universidade?

- Entre 4 anos e 4 anos e 6 meses
 Entre 4 anos e 6 meses e 5 anos
 Acima de 5 anos

7. Numa escala de zero a dez, marque qual seu nível de satisfação com o seu desempenho na execução das atividades (exercícios, provas, trabalhos, TCC) da faculdade (considerando 0 como péssimo e 10 como ótimo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Qual sua carga horária de estudo semanal?

- Entre 8 e 11 horas
 Entre 12 e 15 horas
 Entre 16 e 20 horas
 Acima de 20 horas

9. O quanto as suas atividades o(a) deixam mais estressado(a)?

1	2	3	4	5
Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente

Relação de atividades		1	2	3	4	5
1	Ir as aulas					
2	Preparação para provas					
3	Preparação de trabalhos					
4	Apresentação de trabalhos					
5	Realização de atividades					
6	Leitura de livros, artigos acadêmicos					

7	Dedicação ao estudo fora da sala de aula					
8	Condições físicas do ambiente da faculdade					
9	Convívio com os professores					
10	Convívio com demais colegas					
11	Busca pelo equilíbrio entre vida acadêmica e a vida pessoal					
12	Relação com o mercado de trabalho					

10. Com que frequência você utiliza essas estratégias para lidar com o estresse gerado pelo trabalho?

1	2	3	4	5
Nunca faço isso	Raramente	Às vezes faço isso	Frequentemente faço isso	Sempre faço isso

Quando tenho um problema nos estudos, eu...		1	2	3	4	5
1	Converso com outros colegas					
2	Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades.					
3	Dou atenção extra ao planejamento.					
4	Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa.					
5	Penso na situação como um desafio.					
6	Tento lidar com o estudo de forma mais eficiente.					
7	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.					
8	Me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.					
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.					
10	Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
11	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão.					
12	Evito a situação, se possível.					
13	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza.					
14	Tento manter distância da situação.					
15	Procuro lembrar que a faculdade não é tudo na vida.					
16	Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior.					
17	Delego minhas tarefas a outras pessoas.					
18	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.					
19	Tento não me preocupar com a situação.					
20	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto.					
21	Pratico mais exercícios físicos.					
22	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.					

23	Procuo a companhia de outras pessoas.					
24	Mudo os meus hábitos alimentares.					
25	Procuo me envolver em mais atividades de lazer.					
26	Compro alguma coisa.					
27	Tiro alguns dias para descansar.					
28	Faço uma viagem.					
29	Me torno mais sonhador(a).					

11. Como você tem se sentido em relação a faculdade?

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

<i>A faculdade tem me deixado...</i>		1	2	3	4	5	<i>A faculdade tem me deixado...</i>		1	2	3	4	5
1	Alegre						12	Ansioso					
2	Preocupado						13	Feliz					
3	Disposto						14	Frustrado					
4	Contente						15	Incomodado					
5	Irritado						16	Nervoso					
6	Deprimido						17	Empolgado					
7	Entediado						18	Tenso					
8	Animado						19	Orgulhoso					
9	Chateado						20	Com raiva					
10	Impaciente						21	Tranquilo					
11	Entusiasmado												

12. Qual a sua opinião em relação a faculdade?

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo um pouco	Não discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente

<i>Nesta faculdade...</i>		1	2	3	4	5
1	Realizo o meu potencial					
2	Desenvolvo habilidades que considero importantes					
3	Realizo atividades que expressam minhas capacidades					
4	Consigo recompensas importantes para mim					
5	Supero desafios					
6	Atinjo resultados que valorizo					
7	Avanço nas metas que estabeleci para minha vida					

8	Estudo o que realmente vou querer fazer na minha vida profissional						
9	Expresso o que há de melhor em mim						

13. Você tem sentido algum desses sintomas? Marque um X caso tenha sentido o sintoma.

	Sintoma	Marque em caso positivo
Sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS		
1	Mãos e/ou pés frios	
2	Boca Seca	
3	Nó ou dor no estômago	
4	Aumento de sudorese (muito suor)	
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	
7	Diarreia passageira	
8	Insônia, dificuldade de dormir	
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	
10	Respiração ofegante, entrecortada	
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	
12	Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)	
13	Aumento súbito de motivação	
14	Entusiasmo súbito	
15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	
Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS		
16	Problemas com a memória, esquecimentos	
17	Mal-estar generalizado, sem causa específica	
18	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	
19	Sensação de desgaste físico constante	
20	Mudança de apetite	
21	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	
22	Hipertensão arterial (pressão alta)	
23	Cansaço Constante	
24	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	
25	Tontura, sensação de estar flutuando	
26	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	
27	Dúvidas quanto a si próprio	
28	Pensamento constante sobre um só assunto	
29	Irritabilidade excessiva	
30	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	
Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO TRÊS MESES		
31	Diarreias frequentes	
32	Dificuldades Sexuais	
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	
34	Insônia	
35	Tiques nervosos	
36	Hipertensão arterial confirmada	
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	

38	Mudança extrema de apetite	
39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	
40	Tontura frequente	
41	Úlcera	
42	Impossibilidade de Trabalhar	
43	Pesadelos	
44	Sensação de incompetência em todas as áreas	
45	Vontade de fugir de tudo	
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	
47	Cansaço excessivo	
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	
49	Irritabilidade sem causa aparente	
50	Angústia ou ansiedade diária	
51	Hipersensibilidade emotiva	
52	Perda do senso de humor	

Obrigado pela sua participação!

