

Sentes que o stress comanda a tua vida?

Guia de boas práticas para a Gestão do Stress na Universidade



O presente guia de boas práticas tem como principal objetivo fornecer aos estudantes universitários um conjunto de estratégias para a gestão de stress de modo que estes sejam capazes de regular autonomamente, de forma adequada e efetiva os seus níveis de stress, também por forma a prevenir o despoletar de outras patologias do foro mental.



Título

Guia de Boas Práticas para a Gestão do Stress na Universidade

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD
Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde: Ana Rita Santos,
Inês Pinto Moura, Mariana Basto Martins, Pedro Costa & Tânia Magalhães

2022

Índice

Porquê um guia de boas práticas para a gestão do Stress na Universidade?	4
O que é o Stress?	6
Sinais e Sintomas do Stress	7
Estratégias para a gestão do Stress	8
Referências Bibliográficas	15

Porquê um guia de boas práticas para a gestão do Stress na Universidade?

Um estudo realizado por O'Brien e colaboradores, demonstrou que os **estudantes universitários apresentam geralmente níveis mais elevados de stress** quando comparados com a população no geral (2012, as cited in Santos, 2012).

Deste modo, um estudo realizado por Luz e colaboradores (2009) com uma amostra de **660 alunos em contexto universitário português** demonstrou que cerca de **26.2%** apresentavam **níveis elevados de stress**, 48% dos alunos apresentavam níveis médios de stress e por fim 25,8% apresentavam níveis baixos de stress.

Todavia e segundo os dados divulgados recentemente na literatura cerca de **50% dos alunos do ensino superior apresentam sintomas de stress e burnout**, facto pelo qual se torna **necessário e imprescindível intervir precocemente nesta população**, de modo a promover o bem-estar físico, psicológico e emocional, bem como a própria qualidade de vida dos estudantes (Brito & Ferreira, 2019).

Assim, tendo por base os resultados de algumas investigações, com o início da vida universitária e com os desafios que o próprio contexto acarreta é normativo que os níveis de stress e ansiedade dos alunos atinjam níveis mais elevados do que previamente à entrada no ensino superior (Barroso, 2021; Saldo Positivo, 2021; Santos, 2012; Silva, 2021; Yun et al., 2022). Segundo Loureiro, na grande maioria das vezes a vida académica apresenta um **conjunto de obstáculos para o indivíduo**, que de algum modo são difíceis de gerir, ultrapassar e acautelar, contribuindo consecutivamente para um aumento do stress e de crises de ansiedade (2006, as cited in Santos, 2012).

Este aumento dos níveis de stress pode ser **explicado por um vasto conjunto de fatores que se estendem desde a ansiedade durante a época de exames/ avaliações** (correspondendo a cerca de 60%) ou na **apresentação de trabalhos sob a forma de exposição oral** (Barroso, 2021; Cardoso et al., 2017; Saldo Positivo, 2021; Santos, 2012; Restrepo et al., 2020), **até às dificuldades subjacentes à criação de um sentimento de pertença e estabelecimento de novas amizades** (Barroso, 2021; Santos, 2012).

Porquê um guia de boas práticas para a gestão do Stress na Universidade?

Paralelamente, as **mudanças** que ocorrem tanto a **nível interno e pessoal** (e.g. saída da casa dos pais ou mudança para outra cidade) (Santos, 2012; Cardoso et al., 2017; Gulzhaina et al., 2018; Abacar et al., 2021; Barroso, 2021; Saldo Positivo, 2021), a **sobrecarga de trabalho e tarefas** (Yun et al., 2022), as **dificuldades de gestão de tempo que culminam na falta de tempo livre para atividades de lazer** (Abacar et al., 2021; Restrepo et al., 2020) e a **necessidade que os estudantes têm de desenvolver novos métodos de estudo e novas competências** também se constituem como fatores potencialmente indutores de stress (Santos, 2012).

No entanto, face a estas adversidades **nem sempre os estudantes universitários apresentam recursos e estratégias pessoais suficientes e adequadas para lidar com estes desafios e obstáculos**. Assim, quando as estratégias para lidar com o stress se demonstram insuficientes, escassas e limitadas poderão culminar em graves consequências para a saúde física e psicológica (Fernández-Hileman et al., 2014; Luz et al., 2009), podendo ainda dar origem ao desenvolvimento de um stress psicológico (Lazarus & Folkman, 1986 as cited in Restrepo et al., 2020).

Desta forma, **o stress é um dos fatores que pode perturbar significativamente o funcionamento e a qualidade de vida dos estudantes universitários**, principalmente quando estes não possuem recursos e estratégias pessoais e contextuais para fazer face às adversidades e desafios decorrentes do próprio contexto. Assim, torna-se **urgente intervir precocemente nestes contextos**, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes.

Assim sendo...

O desenvolvimento e criação deste guia de boas práticas surge desta necessidade emergente de auxiliar os estudantes universitários a possuírem recursos suficientes e adaptativos para fazer face às adversidades que surgem no seu quotidiano. Além disso, pretendemos também promover uma maior literacia nos estudantes acerca do stress e das consequências que este poderá acarretar para a saúde física, psicológica e social.

O que é o stress?

O stress é um conceito multidimensional, definido como uma **resposta do nosso corpo** (e.g. seja ela uma reação fisiológica, psicológica e/ou comportamental) a um **determinado estímulo e/ou situação**, que de alguma forma são percebidos e interpretados como exigentes e **causadores de tensão interna**.

É **originado** quando a **interação** estabelecida entre o **sujeito** e o **meio envolvente** leva o indivíduo a **percecionar e a sentir uma enorme dissonância entre as exigências de uma determinada situação e os recursos** que o mesmo possui para lidar com os desafios e adversidades que lhe são impostos (Águila et al., 2015; Cardoso et al., 2017; Restrepo et al., 2020; Barroso, 2021; Saldo Positivo, 2021).



Sinais e Sintomas de Stress

De acordo com vários autores o stress pode manifestar-se na nossa vida, através de um conjunto de sintomas que em consonância se subdividem em **quatro categorias**:

Sintomas Comportamentais

- Aumento do isolamento social
- Envolvimento em comportamentos de risco
- Agressividade
- Irritabilidade

Sintomas Físicos

- Fadiga intensa e constante
- Dores de cabeça fortes e constantes
- Insónias
- Distúrbios alimentares
- Tensão muscular
- Batimento cardíaco acelerado

Sintomas Emocionais

- Ansiedade
- Humor deprimido
- Medo
- Inquietação
- Baixa autoestima
- Dificuldade em relaxar
- Pessimismo

Sintomas Cognitivos

- Preocupação constante
- Dificuldades de atenção, concentração e memória
- Dificuldades no processo de tomada de decisão

(Águila et al., 2015; Cardoso et al., 2017; Restrepo et al., 2020; Barroso, 2021; Saldo Positivo, 2021).

Estratégias para a redução do Stress

1

Estabelece objetivos realistas que se tornem possíveis de alcançar

Muitas das vezes estabelecemos uma imensa quantidade de objetivos que, de algum modo não são passíveis de serem concretizados ao mesmo tempo.

Assim torna-se essencial que **definas e estabeleças um número reduzido de objetivos** que de alguma forma sejam passíveis de serem alcançados, no sentido de **diminuir a tua frustração e conseqüentemente o teu mal-estar psicológico**.

2

Define uma hierarquia de prioridades e objetivos

Deste modo, seria importante criares uma hierarquia de prioridades e objetivos que desejas alcançar, mas também quando te deparares com dificuldades no teu caminho, **encara-as como um momento de aprendizagem e de desenvolvimento da tua resiliência**.



Estratégias para a redução do Stress

3

Estabelece bons hábitos de sono

Quando estamos perante situações bastante desafiantes e stressantes o nosso sistema nervoso tende a libertar uma quantidade maior de hormonas (e.g. adrenalina e cortisol) que de alguma forma vão interferir com o nosso ciclo de sono. Assim, **níveis elevados de stress tendem a influenciar a nossa duração e qualidade de sono**. Desta forma, estabelecer **bons hábitos e rotinas de sono** poderá ajudar a **diminuir o stress na hora de dormir**, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e promoção do bem-estar ([Johnson, 2018](#)).

Para uma maior consciência...

sobre a **importância** de ter **uma boa noite de sono**, por forma a **ajudar-te no estabelecimento dessa rotina**, e consequentemente **diminuir os teus níveis de stress**, deixamos-te **um vídeo psicoeducativo** também promovido pelo Healthy Campus.

4

Estabelece bons hábitos de alimentação

Existem inúmeras evidências que o stress pode **afetar diretamente e indiretamente a nossa saúde**, através da adoção de comportamentos que influenciam negativamente o nosso bem-estar e qualidade de vida. Desta forma o stress pode levar a alterações e mudanças drásticas na nossa alimentação (e.g. excesso ou diminuição).

De uma forma geral, quando os **nossos níveis de stress** se encontram mais elevados, temos uma tendência para **basear a nossa alimentação**, na ingestão de **alimentos ricos em gorduras e açúcares adicionados**, isso irá se **repercutir a longo prazo na nossa saúde física** (e.g. obesidade) e **mental** (Matos & Ferreira, 2021).

Assim torna-se essencial adotarmos hábitos de alimentação saudáveis e equilibrados baseados no **consumo de alimentos ricos em fibras, sais minerais e com baixo teor de gordura** (e.g. leguminosas, frutos, cereais e produtos hortícolas).



5

Pratica exercício físico regularmente

Vários estudos já realizados demonstraram que a **prática regular de exercício físico** vai ter **efeitos bastante positivos** não apenas na nossa saúde física, mas também na nossa saúde psicológica e emocional (Steffen et al., 2001 as cited in Alves & Baptista, 2006). Verifica-se, também que a prática de exercício físico vai contribuir para uma **diminuição do stress e ansiedade** que geralmente atormentam o nosso funcionamento.

Como sabemos que...

muitas das vezes durante o ensino superior, fica **difícil de arranjar um tempo disponível** para nos deslocarmos a um ginásio ou praticar exercício físico ao ar livre, deixamos-te aqui o **link de uma aplicação** que pode ajudar-te a melhorares os teus hábitos de exercício físico, **sem saíres de casa**.

Estratégias para a redução do Stress

6

Reserva tempo para atividades de lazer

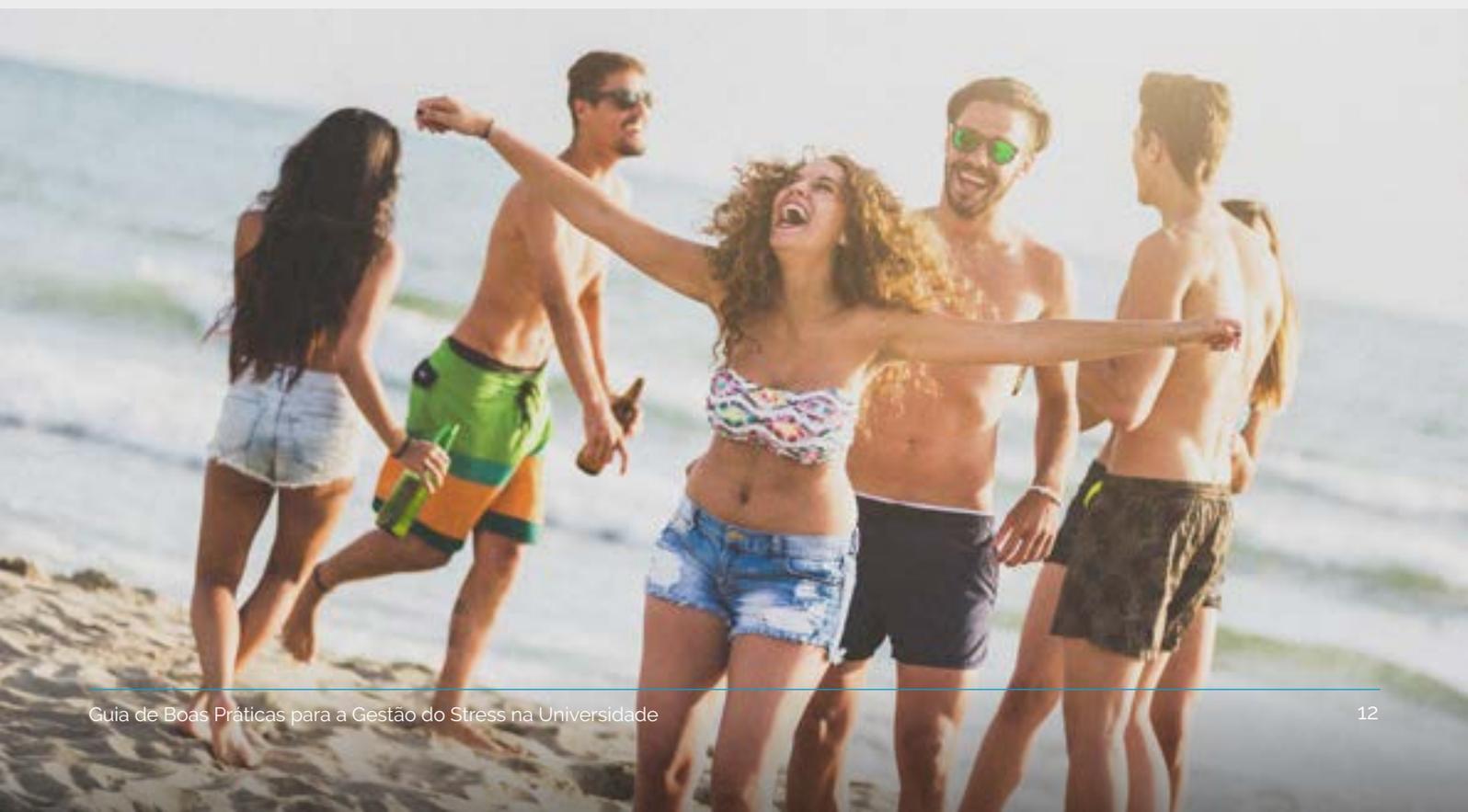
Muitas vezes, vemo-nos **sobrecarregados** com as atividades do nosso dia-a-dia (e.g. universidade e trabalho), que nos esquecemos de reservar um tempo para nós e para a realização de atividades que nos são **prazerosas**.

Assim, deves reservar tempo para atividades de lazer (e.g. ver uma série/filme, ler um livro, passear com amigos/as, ir ao cinema, entre outras) por forma a contribuir para um **aumento do teu prazer e consequentemente bem-estar** (Barroso, 2021; Saldo Positivo, 2021; Cardoso et al., 2017).

7

Mantém relações saudáveis com o teu grupo de pares e pessoas significativas

Por vezes, quando estamos em períodos mais intensos de stress, devemos conversar com os nossos amigos/as e/ou familiares, visto que as **relações que estabelecemos com as nossas fontes de suporte** ajudam no **aumento da socialização, do apoio e do bem-estar** (Saldo Positivo, 2021).



Estratégias para a redução do Stress

8

Prática relaxamento e/ou meditação

A prática do relaxamento muscular progressivo e meditação mostram-se eficazes na **redução e amenização dos níveis de stress** (Gulzhaina et al., 2018).

O relaxamento muscular progressivo consiste em **relaxar todos os centros de stress do teu corpo**, alcançando ao fim de algum tempo um **relaxamento completo** tanto internamente como externamente (Gulzhaina et al., 2018).

Inicialmente o relaxamento pode tornar-se uma tarefa complexa de realizar, mas ao fim de algum tempo de treino poderá **ajudar-te a reduzir os teus níveis de stress**.

Para te auxiliar...

deixamos-te aqui um [link para um vídeo](#) que também poderás usufruir para colocares em prática este relaxamento.

A **meditação (Mindfulness)**, é uma prática associada à atenção plena, à concentração focada no momento presente. Esta prática, irá contribuir para uma **diminuição da tua atenção às experiências e acontecimentos quotidianos mais stressantes** (Gulzhaina et al., 2018).

Para experimentares...

deixamos-te aqui [um vídeo](#) que vai auxiliar na prática do mindfulness

9

Procura ajuda de um especialista

Por vezes, quando as estratégias para lidar, ultrapassar e enfrentar situações potencialmente stressantes, são **insuficientes, escassas e desadaptativas**, isto poderá interferir significativamente com o teu funcionamento e dar origem a um **stress psicológico** (Lazarus & Folkman, 1986 as cited in Restrepo et al., 2020).

Nestes casos, torna-se essencial que procures ajuda de um especialista (e.g. psicólogo/a) que através do **apoio psicoterapêutico** te vai ajudar a gerir e ultrapassar de forma efetiva e adequada as situações mais stressantes (Saldo Positivo, 2021).

Centro de Apoio e Serviço Psicológico (CASP) na UMaia

Assim, a **Universidade da Maia (ISMAI)**, dispõe de um **Centro de Apoio e Serviço Psicológico (CASP)** para toda a comunidade académica, onde trabalham os melhores profissionais que te podem auxiliar em inúmeras dificuldades e/ou problemas que possas apresentar, nomeadamente, na gestão do teu stress.

Contacta o CASP:

229 866 092
casp@ismai.pt

Contacta o SNS:

808 242 424

Referências Bibliográficas

- Abacar, M., Aliante, G., & António, J. (2021). Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. *Aletheia*, *54*(2), 133-144.
- Águila, B., Castillo, M., Guardia, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Educación Médica Del Centro*, *7*(2), 1-13.
- Alves, A., & Baptista, M. (2006). A atividade física no controle do stress. *Corpus et Scientia*, *2*(2), 5-15.
- Barroso, M. (2021, janeiro, 15). Gerir o stress da vida académica. Hospital da Luz. <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/gerir-stress-vida-academica>
- Brito, L., & Ferreira, J. (2019). Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, *13*(48), 852-861.
- Cardoso, D., Ramos, D., Barros, D., Moás, F., Santos, F., Coelho, F., Maia, F., Negrão, F., Stocker, F., Gazal, G., Moreira, I., Lopes, L., Trovisco, R., Sá, R., & Machado, T. (2017, dezembro 5). O Stress na vida dos Estudantes Universitários. METIS. http://www.metis.med.up.pt/index.php/O_Stress_na_vida_dos_Estudantes_Universit%C3%A1rios
- Fernandez-Hileman, M., Corengia, A., & Durand, J. (2014). Deserción y retención universitaria: una discusión bibliográfica. *Pensando Psicología*, *10*(17), 85-96. doi: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v10i17.787>
- Gulzhaina, K. K., Aigerim, K. N., Ospan, S. S., & Hans, S. J. (2018). Stress management techniques for students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *198*(1), 47-56.
- Johnson, J. (2018, setembro, 5). How to tell if stress is affecting your sleep. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322994>
- Luz, A., Castro, A., Couto, D., Santos, L., & Pereira, A. (2009). Stress e percepção do rendimento académico no aluno do ensino superior. In *Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Universidade do Minho, Braga, (pp.4663-4669).
- Matos, S., & Ferreira, J. (2021). Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, *10*(7), 1-11.
- Restrepo, J., Sánchez, O., & Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitários. *PSICOESPACIOS*, *14*(24), 17-37.
- Saldo Positivo. (2021, novembro 29). Stress em estudantes universitários: como enfrentar o problema?. Saldo Positivo. <https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/formacao-e-tecnologia/Pages/stress-em-estudantes-universitarios.aspx>
- Santos, C. (2012). *Estratégias de Coping e Stress no ensino superior: Programa de intervenção* [Master's thesis]. Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra.
- Yun, C., & Greenwood, K. (2022). Stress, Sleep, and Performance in International and Domestic University Students. *Open Journals In Education*, *12*(1), 81-1