

AValiação e Descrição de Estresse em Estudantes Universitários do Curso de Psicologia

Aléxia Rino Ferraz de Oliveira¹; Ana Carla Vieira Ottoni¹

¹ Centro de Ciências Humanas- Universidade do Sagrado Coração -
alexia_rino@hotmail.com; anavieiraottoni@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária - PIVIC
Área de Conhecimento: Humanas- Psicologia

A saúde mental dos universitários vem ganhando destaque, especialmente devido aos relatos de sofrimento. O objetivo deste projeto foi investigar sobre o estresse em universitários do curso de Psicologia, identificando variáveis dessa condição, para propor intervenções. Foram convidados 20 alunos matriculados no 8º semestre do curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior, no interior do estado de São Paulo. A coleta de dados foi iniciada coletivamente, com o preenchimento de uma ficha de caracterização, e em momento posterior individual, aplicada entrevista semiestruturada, com questões voltadas à descrição dos elementos estressores da vida universitária. Os relatos foram transcritos, e categorizados a partir de eixos temáticos, seguindo o método de Análise de Conteúdo. Verificou-se que 85% dos estudantes observou aumento de estresse após o ingresso na faculdade, havendo correlação entre o estresse, habilidades sociais e administração de tempo. Dentre as atividades acadêmicas, foram citadas: acúmulo de tarefas; trabalho concomitante aos estudos; cuidados pessoais e domésticos; grande número de avaliações em curto período de tempo. Nos fatores pessoais causadores de estresse, houve destaque para questões familiares, trazendo como possibilidade fazer psicoterapia. Entre os sintomas físicos, houve destaque para ansiedade e dores de cabeça. Como possíveis soluções, citou-se o remanejamento de atividades e melhora do diálogo dos docentes, entre si e com os alunos, ajustamento de didática, e replanejamento de estratégias pedagógicas.

Palavras-chave: Estresse. Ensino Superior. Saúde Mental. Graduação. Psicologia Escolar.