

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GRUPOS

Yane Ferreira Machado; Eric Klepton Benício de Oliveira; Marilyn Ferreira Machado; Renato da Silva Marques

Universidade Federal do Cariri – UFCA; Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
yane.ferreira@ufca.edu.br

Resumo: várias pesquisas apontam o público universitário como bastante vulnerável ao sofrimento psíquico e ao adoecimento mental. Tendo em vista que a qualidade da aprendizagem é influenciada entre outros fatores, por questões psíquicas e emocionais, o trabalho aqui descrito relata a experiência com intervenções grupais para o gerenciamento do estresse entre estudantes universitários. A proposta executada visou a educação em saúde, em uma abordagem dialógica e contato face-a-face, cujo objetivo foi para além de discutir e apresentar intervenções para lidar com o estresse, promover a saúde mental e reforçar o empoderamento e reconhecimento dos discentes como sujeitos do conhecimento. Para execução desse trabalho, foram desenvolvidas intervenções grupais com o intuito de discutir o reconhecimento e possíveis intervenções para o gerenciamento do estresse e da ansiedade, queixas frequentes entre os discentes. As intervenções envolveram rodas de conversa, oficinas e minicurso. Como resultados, pode-se observar o fortalecimento dos vínculos e o desenvolvimento do suporte emocional espontâneo entre os estudantes, que passaram a reconhecer queixas comuns e perceber possibilidades de modificação dessa realidade a partir do empoderamento e gerenciamento de fatores estressores, reconhecendo seus limites e evitando situações de sobrecarga física e mental.

Palavras-chave: Estresse, estudantes universitários, grupos, saúde mental.

1. INTRODUÇÃO

Esse trabalho faz uma discussão sobre intervenções para o gerenciamento do estresse a partir de intervenções realizadas em grupo de estudantes universitários de uma instituição federal de ensino, no interior do Ceará.

Foram realizadas atividades grupais do tipo: oficinas, minicursos e rodas de conversa, mediadas por uma psicóloga da universidade e estagiários de graduação em Psicologia, com temas relacionados ao gerenciamento do estresse e da ansiedade. Essa temática foi escolhida para iniciar as intervenções grupais por serem estas as queixas mais frequentes entre os alunos que buscam o serviço de atendimento psicológico na instituição de ensino *lócus* da intervenção.

Várias pesquisas apontam o estresse e a ansiedade entre as principais queixas dos estudantes universitários. A pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes das instituições federais de ensino superior brasileiras de 2014, apontou que 79,8% dos estudantes disseram ter passado por alguma dificuldade emocional no intervalo de doze meses que antecederam a pesquisa. As principais queixas apontadas foram: ansiedade (58,3%), desânimo/falta de

vontade persistente (44,7%), insônia/alteração do sono (32,5%), desamparo/desesperança (22,5%) e solidão (21,2) (FONAPRACE, 2016).

Diante das queixas de sofrimento psíquico entre estudantes, observou-se a necessidade de buscar desenvolver e promover recursos individuais e coletivos para o enfrentamento do estresse e da ansiedade. Foi possível perceber que alguns dos estressores relatados pelos discentes compreendiam queixas comuns entre esse público, como a rotina acadêmica intensa, incertezas quanto a formação profissional, baixa qualidade do sono, pouco tempo dedicado às atividades físicas e de lazer, distância da família, sensação de desamparo, entre outros.

Nesse sentido, a atenção à saúde mental dos estudantes universitários vem suscitando discussões internas e externamente ao ambiente acadêmico, principalmente em situações em que o sofrimento mental assume nuances mais críticas, comprometendo o rendimento acadêmico e deixando o estudante mais vulnerável ao desenvolvimento de transtornos mentais.

Assim, esse trabalho procura discutir, a partir da experiência prática com grupos de gerenciamento do estresse e ansiedade, de que forma a educação em saúde pode contribuir para o autocuidado, a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes universitários, bem como avaliar as estratégias que foram utilizadas e quais as adaptações necessárias para promover um maior engajamento desses sujeitos em mudanças de hábitos e na constituição de estilos de vida mais adaptativos à promoção da saúde física e mental e prevenção do adoecimento mental, no intuito de aprimorar essa proposta e torná-la mais eficaz.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa é de caráter qualitativo, exploratório e descritivo (GIL, 2010). Na pesquisa bibliográfica foram coletados dados a partir da leitura seletiva, não aleatória de material bibliográfico (livros, artigos, revistas e periódicos eletrônicos).

A coleta de informações em campo ocorreu a partir da realização de encontros grupais com estudantes dos cursos de graduação. Ao todo ocorreram 08 encontros com a presença de aproximadamente 80 discentes, variando entre 4 e 18 participantes a cada encontro. O formato das intervenções envolveu rodas de conversa, oficinas e minicurso. Os grupos foram formados a partir do livre interesse dos participantes, e não acarretou em qualquer ônus financeiro.

Na perspectiva do gerenciamento do estresse, as intervenções envolveram exposição sobre a fisiologia do estresse, síndrome de adaptação geral e repercussão do estresse sobre o

organismo, seguidos por técnicas de relaxamento através da respiração diafragmática, mentalização, *biofeedback*, *mindfulness* e elementos da neuroarquitetura para o enriquecimento ambiental (ISMA, 2017).

Também foram utilizados dinâmicas de grupo e recursos audiovisuais (vídeos informativos) para provocar a reflexão dos participantes sobre autocobrança e procrastinação, fatores que também foram apontados como colaboradores para o aumento do estresse entre os acadêmicos. Em decorrência disso, surgiram apontamentos coletivos sobre possíveis alternativas para lidar melhor com o estresse que é vivenciado com frequência na rotina do estudante universitário.

Os dados coletados receberam tratamento qualitativo, que segundo González Rey (2009), está voltado para a elucidação e conhecimento de complexos processos que constituem a subjetividade, sem, no entanto, objetivar a predição, a descrição ou o controle dos resultados da pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Intervenções grupais na promoção da saúde e enfrentamento ao sofrimento psíquico entre estudantes universitários

Ao analisar algumas pesquisas sobre a saúde mental do estudante universitário, percebe-se que o estresse e a ansiedade são experiências frequentes na rotina dos estudantes universitários também em outras instituições de ensino superior, tanto na rede pública como privada.

Padovani *et al* (2014), trazem informações contundentes sobre pesquisas que investigam tanto a vulnerabilidade como o bem-estar psicológico em estudantes universitários, discutindo questões que afetam a adequada socialização, a comunicação e o relacionamento entre alunos, professores, familiares e sociedade, assim como aponta que o suporte social é uma das principais estratégias de enfrentamento ao estresse, capaz de suavizar ou neutralizar as respostas sentidas pelo estudante diante da exposição a situações estressoras.

Nesse sentido, a opção por intervenções grupais não ocorre de forma aleatória, mas sim como um instrumento para facilitar o contato entre os discentes e promover o fortalecimento de vínculos de empatia e o apoio mútuo. Corroborando com essa ideia, Tajra (2015), aponta que a roda de conversa é uma metodologia que cria uma ressonância coletiva, um espaço de diálogo em que é possível se expressar e “sobretudo, escutar os outros e a si

mesmo. (...) O objetivo é estimular a construção da autonomia dos sujeitos por meio da problematização, da troca de informações e da reflexão para a ação” (TAJRA, 2015, p.09).

Na perspectiva aqui defendida, Educação e Saúde não se desvinculam, uma vez que habitam a vida dos mesmos sujeitos em processo de formação acadêmica. Ao contrário disso, devem somar-se em favor do bem-viver do discente e da aproximação com o exercício de sua cidadania (MORENO, 2015). É necessário promover o empoderamento e o reconhecimento dos alunos como sujeitos do conhecimento, tratando esse assunto de forma crítica e profunda, pois o pensamento superficial e ingênuo, não permitem grandes avanços, contribuindo para a “inautêntica sabedoria” (FREIRE, 2011).

No intuito de romper com a hierarquização do conhecimento, o convite aos estudantes para exporem, voluntariamente e de forma dialógica, suas dores, suas verdades, suas vivências e percepções. Essa abordagem buscou romper com o que Arroyo (2012, p.214), chama de “negação da legítima presença dos Outros, nas instituições e espaços do verdadeiro, do saber científico”.

Em relação aos métodos de intervenção, também foram utilizadas dinâmicas de grupo as quais são comumente aplicadas em contexto organizacional, mas neste caso aplicaram-se no contexto educacional nas intervenções de educação em saúde. Assim, a partir da coletividade, analisam-se aspectos individuais que propiciam a compreensão da lógica das relações grupais através de um referencial cultural das estruturas dos papéis sociais (NEVES *et al.*, 2000).

Em síntese, aponta-se que as rodas de conversa sobre saúde na universidade, as técnicas de gerenciamento do estresse e o desenvolvimento de outras atividades grupais, bem como as dinâmicas, podem ser também mecanismos importantes nesse trabalho de educação e promoção de saúde.

Frente a isso, destaca-se o papel da universidade enquanto instituição também promotora de saúde. Por essa via, é preciso promover uma assistência ampla e integral ao estudante com vistas a sua constituição não somente acadêmica e profissional, mas também pessoal. Para isso, faz-se relevante concretizar medidas na dimensão do compromisso social assumido pela universidade, que empreenda questões para além do ensino-aprendizado enquanto mera transposição de conteúdo, promovendo um desenvolvimento integral dos sujeitos.

3.2 Considerações acerca do processo de adoecimento dos discentes

A universidade caracteriza-se por um lugar de efetivas transformações quer seja a nível institucional ou pessoal, bem como de disseminação de conhecimentos. Deste modo, pensar a universidade em uma perspectiva geral é estar ciente dos impactos que a mesma possui para aqueles que a compõe, principalmente, sobre os docentes e discentes. De acordo com Saraiva e Quixadá (2010), tal trajetória além de estar demarcada por diversas situações como implicações na produção de conhecimento e exigências institucionais, vem gerando uma série de consequências, a exemplo o adoecimento psíquico.

Aliada a isso, é necessário compreender que o público universitário é heterogêneo e possui diversas particularidades, visto que ainda a universidade não é um espaço alheio ao meio social, isto é, está submetida a determinações sociais e, por isso, faz-se necessário pensar ações que se voltem não somente para fornecer condições de permanência estudantil, mas que promovam espaços de reflexão e cuidado à saúde. Complementa Assis (2010), a universidade representa um período de intensas mudanças na vida dos indivíduos. Essas mudanças podem ser caracterizadas como agentes desencadeadores de estresse, principalmente se não forem criadas medidas efetivas de enfrentamento das situações adversas. Por consequência, essa situação pode ser uma condição que vulnerabiliza os estudantes à ansiedade e depressão.

Conforme Margis *et al.* (2003), a resposta de estresse é o resultado entre as características do sujeito (fatores biológicos, psicológicos, da história de vida) e as necessidades do meio. Destacam-se ainda as desarmonias entre o que acontece na realidade exterior ao sujeito e a sua percepção pertinente à resposta. O estresse, dessa forma, é uma resposta ao estressor que compreende diversas dimensões do sujeito, a saber, a cognitiva, a comportamental e a fisiológica. O objetivo dessa ferramenta de autorregulação do organismo é proporcionar uma percepção mais eficiente do ambiente, bem como um processamento mais ativo das informações disponibilizadas pelo meio externo. Essas condições permitirão ao sujeito identificar soluções e agir efetivamente para aplicá-las.

Diante disso, é possível compreender o estresse enquanto um processo normal do funcionamento orgânico. No entanto, exposições exacerbadas ou respostas desproporcionais podem causar níveis excessivos de sofrimento ao sujeito. Santos e Castro (1998), afirmam que as mudanças fisiológicas são as que ficam em evidência no que se refere ao estresse. Entretanto, na compreensão desse fenômeno os fatores psicossociais são preponderantes. Os autores ainda ressaltam que níveis intensos de estresse provocam efeitos negativos na dimensão cognitiva do sujeito, destacando a memória e a atenção durante a realização de atividades.

Outra esfera relacionada com o estresse é a emocional. A irritabilidade e a raiva provocam as reações de defesa, a exemplo da angústia que evidencia a necessidade de ajuda. Deste modo, é possível perceber a relação entre o estresse e as emoções e, conseqüentemente, entender a utilização destas para verificar, analisar e diagnosticar os níveis de estresse do sujeito (SANTOS; CASTRO, 1998). Segundo esses autores, o comportamento também é alterado pelo estresse. Diante de situações estressoras as reações são específicas de cada ser humano. Em algumas situações, este tende a se reunir com seus pares para solucionar situações adversas. Em outros momentos a tendência é o afastamento, o isolamento. Nessa última caracterização, um fator presente é a irritabilidade.

Considerando essas três principais dimensões afetadas pelo estresse, é possível afirmar que os efeitos do estresse nos sujeitos, embora possuam similaridades, também possuem particularidades. Isso se expressa mais claramente ao evidenciar as diferentes estratégias com as quais dos diversos indivíduos respondem ao estresse. Dessa forma, os prejuízos causados pelo estresse estão intimamente relacionados com a forma que cada ser humano responde a este.

Benavente e Costa (2011), ressaltam que no homem contemporâneo a resposta de estresse tornou-se complexa. Esta tem se apresentado enquanto a expressão de desordens psicossomáticas e tem alterado e afetado significativamente o bem estar e a qualidade de vida dos indivíduos. É evidente que esta resposta adaptativa do organismo está presente em todas as etapas da vida. Todavia, as autoras destacam o processo de adaptação dos estudantes ao processo de ensino-aprendizagem nos cursos de graduação, sendo esta uma preocupação recorrente destes, principalmente nos cursos da área da saúde.

São diversas as causas que propiciam o aparecimento do estresse, principalmente se considerada a singularidade de cada situação. Benavente e Costa (2011), destacam algumas delas: a carga horária dos cursos de graduação, os processos de avaliação, as demandas acadêmicas, a construção de relatórios e redações coerentes com as exigências do ambiente, as relações interpessoais (com outros estudantes e com professores), questões financeiras e a dificuldade de gerenciar as diversas dimensões da vida pessoal, social e profissional. Compreendendo essas questões, faz-se necessário destacar a importância de desenvolver ações de enfrentamento do estresse no âmbito acadêmico. Nesse sentido, utilizar-se dessas ferramentas pode ser um caminho importante na promoção de saúde e qualidade de vida do estudante universitário.

3.3 O gerenciamento do estresse na perspectiva da educação em saúde na universidade

Acerca do que se entende por educação em saúde, Candeias (1997), aponta que esta se refere a empreender diversos determinantes da condição humana considerando os contextos multiexperienciais combinando com a multiplicidade de aprendizagens e intervenções em educação. Implica ainda um processo de ensino-aprendizagem delineado, que inclui, nesse sentido, ações planejadas para determinado fim. E por último, significa também facilitar esses processos enquanto uma atividade voluntária para o sujeito, ou seja, estimulando a plena conscientização do seu papel no processo e na sua responsabilidade sobre as ações que impactam a sua própria saúde e a do seu meio social. Em resumo, “entende-se por educação em saúde quaisquer combinações de experiências de aprendizagem delineadas com vistas a facilitar ações voluntárias conducentes à saúde” (CANDEIAS, 1997, p. 210).

Relacionando estresse e educação em saúde, Gomes *et al.* (2016), afirmam que o estresse representa um dos fatores de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares, assim como outras. Contudo, as atividades voltadas para a educação em saúde e gerenciamento do estresse podem ser ferramentas importantes para reverter e prevenir o adoecimento. Dito em outras palavras, a promoção de saúde, a partir da redução do nível de estresse, por meio de atividades planejadas com caráter educativo que trabalhem essas questões, são fundamentais no processo de prevenção e tratamento.

Resultados de estudos apontam que as ações desenvolvidas com base no gerenciamento do estresse influenciam de forma consideravelmente positiva a adoção de condutas mais responsáveis dos indivíduos sobre a própria saúde (GOMES, *et al.*, 2016).

Discutindo a questão da co-responsabilidade do sujeito sobre a sua própria saúde, Buss (2000), aponta que a promoção de saúde entende justamente os impactos das ações do sujeito sobre o seu processo saúde-doença. Nesse sentido, o autor ressalta que mudanças adequadas de comportamento e conduta podem favorecer a saúde do indivíduo e, conseqüentemente, das pessoas envolvidas no seu contexto social. Ou seja, as ações individuais e coletivas têm responsabilidades e efeitos diretos sobre o processo de permanecer saudável ou de adoecimento.

Evidenciando a questão da saúde mental, tem-se que esta é uma dimensão fundamental. Nesse sentido, Braga *et al.* (2017), afirma que projetos voltados para a promoção da saúde mental dos estudantes podem ser estratégias de minimizar os efeitos negativos do ambiente universitário, contribuindo para que os acadêmicos dos mais variados cursos, tenham sua saúde mental preservada. Vianna (2014), concorda e conclui que a criação de projetos e programas institucionais, bem como a devida efetivação de modo que

compreendam as necessidades e singularidades do universo estudantil, são ferramentas importantes visando o atendimento integral a este público, objetivando a prevenção de doenças e a promoção à saúde.

3.4 Resultados observados

Como resultados das intervenções feitas, obtivemos uma abordagem que estimulou os próprios alunos a se reconhecerem como sujeitos sociais e atores capazes de gerenciar suas vidas, suas rotinas e o seu bem-viver. Em devolutivas espontâneas feitas pelos participantes, foi exposto que a abordagem face-a-face contribuiu para que eles pudessem se reconhecer nas falas dos colegas e assim perceber que não estavam sozinhos em suas queixas e angústias, que haviam questões comuns ao ambiente da universidade e que agora, poderiam ser revista de forma a superar o estranhamento e passar ao empoderamento, a partir da compreensão de que essa realidade pode ser em partes modificada por meio de ações individuais e coletivas.

O suporte emocional entre os próprios estudantes surgiu espontaneamente e pode ser observado através dos relatos de aproximação entre alunos de cursos diferentes ou do mesmo curso mais de semestres distintos e que tiveram na ocasião das intervenções grupais um ponto de encontro e compartilhamento de experiências.

Um dos aspectos centrais pontuados nos encontros grupais foi a questão de que os fatores estressores não iriam desaparecer da rotina universitária, mas que poderiam ser gerenciados para neutralizar a sobrecarga emocional que acarretam, bem como foram explicitados alguns aspectos do funcionamento do organismo que denunciam a sobrecarga do estresse e a partir de então devem ser observados a fim de que o próprio estudante consiga observar seus limites e evite situações de sobrecarga física e mental.

Como se tratou de um projeto piloto para avaliar a viabilidade das intervenções grupais, a intenção foi verificar a compatibilidade e eficiência dessa estratégia para ampliar a capacidade de atendimento aos discentes e agir preventivamente a situações de sofrimento psíquico, além de promover a saúde e fortalecer os vínculos entre os estudantes. Uma vez constatada que se trata de uma intervenção válida, com boa aceitação entre os participantes e com resultados positivos, decidiu-se pela manutenção do projeto com ampliação da proposta para os semestres seguintes. Nas intervenções posteriores, além do gerenciamento do estresse e da ansiedade, estão sendo discutidos outros temas frequentes entre as queixas dos estudantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações promoveram orientações sobre maneiras mais adaptativas de lidar com as principais queixas apontadas pelos estudantes, bem como promover a conscientização e o empoderamento dos estudantes como promotores de autocuidado e detentores de conhecimentos e experiências que igualmente podem ser utilizadas para a promoção da saúde.

Em síntese, a educação superior tem como principal missão contribuir para o bem-estar e o desenvolvimento social. Porém, a qualidade da aprendizagem é influenciada também por questões psíquicas, as quais podem conduzir o estudante à superação de si mesmo ou ao sofrimento mental que o desequilibra e acarreta em prejuízos, sendo necessário desenvolvimento desta consciência por todos os sujeitos envolvidos nesse processo de formação.

Cabe salientar a perspectiva de que o gerenciamento do estresse e da ansiedade, bem como a promoção da saúde mental pode se dar de uma forma mais sustentável a partir de mudanças ambientais e relacionais na universidade, reforçada pelo empoderamento e reconhecimento dos discentes como sujeitos do conhecimento.

Diante disso, esse trabalho buscou estimular a atenção ao autocuidado e a promoção da saúde mental, por meio das intervenções feitas junto aos estudantes. Dessa forma, foi possível estimular o empoderamento dos estudantes com o objetivo de provocar o reconhecimento destes como sujeitos sociais e protagonistas, capazes de gerenciar suas vidas, rotinas e seu bem-viver.

Dessa forma, os conceitos utilizados para embasar as atividades grupais com os alunos objetivaram proporcionar um ambiente fomentador de relações empáticas, onde o processo educativo ocorre de forma significativa através do contato face-a-face, da troca de experiências e do estabelecimento de vínculos, ressaltando uma visão de que os discentes são os principais agentes de transformação de suas realidades.

Pode-se apontar que frente à eficiência do manejo, sobretudo, em esfera grupal, se faz necessário que o profissional-facilitador tenha tanto a competência de compreender o que é a demanda apresentada, com uma postura ética em relação aos mesmos. Analisa-se igualmente a importância do facilitador acolher questões de natureza complexa que surgem no campo da universidade, visto que as normas institucionais não conseguem dar de conta de todas as relações humanas e situações decorrentes destas que ocorrem na dinâmica cotidiana. Nesta medida, é imprescindível permitir um olhar mais humano neste espaço, para assegurar que independentemente de quaisquer fatores, existem seres humanos que necessitam de

acolhimento e cuidado.

5. REFERÊNCIAS

ARROYO, Miguel G. **Outros sujeitos, outras pedagogias**. 2 ed. Petrópolis, Rio de Janeiro. Vozes, 2014.

ASSIS, A. D. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 2, n.4-5, p.159-177, 2010. Disponível em: <<https://vdocuments.mx/vida-universitaria-e-saude-mental.html>>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paul Enferm**, v. 24, n. 4, p. 571-576, 2011. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/4004/art_COSTA_Respostas_fisiologicas_e_emocionais_ao_estresse_em_2011.pdf?sequence=1>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

BRAGA, A. L. S. *et al.* Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-univerSUS**, v. 8, n. 1, p. 48-54, 2017. Disponível em: <<http://editorauss.uss.br/index.php/RPU/article/viewFile/896/703>>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 5, v. 1, p. 163-177, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7087.pdf>>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

CANDEIAS, N. M. F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Revista Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 209-213, 1997. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000200016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 de Maio de 2018.

ISMA-BR, Internacional Stress Management Association. **13º Curso de Gerenciamento do Stress**. Porto Alegre, RS: ISMA-BR, 2017.

Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **IV pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras 2014**. Uberlândia: FONAPRACE, 2016. Disponível <<arquivos.info.ufrn.br/arquivos/2016148075eca434327469c267f6e95dd/Perfil2016.pdf>> Acesso em 16 mar 2018.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. 34ª ed. - Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. - São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, C. M. *et al.* Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. **Rev Bras Enferm**, v. 69, n. 2, p. 351-359, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n2/0034-7167-reben-69-02-0351.pdf>>. Acesso em: 07 de maio de 2018.

GONZÁLEZ REY, Fernando Luis. Diferentes abordagens para a pesquisa qualitativa; fundamentos epistemológicos. *Pesquisa qualitativa em psicologia: caminhos e desafios*. Tradução Marcel Aristides Ferrada Silva; Revisão técnica: Fernando Luis González Rey – São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria**, v. 25, supl. 1, p. 65-74, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1.pdf>>. Acesso em: 10 de maio de 2018

MORENO, Lêda Virgínia Alves. Educação e saúde: a dignidade humana como fundamento da prática docente em ambiência hospitalar. 1ª Ed. Curitiba: Appris, 2015.

NEVES, F. L.; MAFRA, L. A. S.; GOMES, M. A. O.; AMANCIO, R. Diagnóstico organizacional participativo: potenciais e limites na análise de organizações. **Organização & Sociedade**, Lavras, v.7, n. 19, p. 53-66, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/osoc/v7n19/04.pdf>>. Acesso em: 07 de maio de 2018.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso> Acessos em 01 maio 2018. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.

SANTOS, A. M.; CASTRO, J. J. Stress. **Análise Psicológica**, v. 4, n. XVI, p. 675-690, 1998.

SARAIVA, A. M.; QUIXADÁ, L. M. Realização, sofrimento, saúde e adoecimento: algumas reflexões sobre o estudante e sua trajetória universitária. Conferência Internacional sobre os sete saberes necessários à educação do futuro. **In: Anais da Conferência Internacional sobre os sete saberes necessários à educação do futuro**. Fortaleza: 2010. Disponível em: <<http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/988-07082010-135554.pdf>>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

TAJRA, Ingrid; **Roda de conversa como instrumento para criação de grupos de interação social e educacional em saúde**: relato de experiência. Trabalho de conclusão de curso Especialização Latu Sensu- TCC Educação Permanente em Saúde em Movimento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2015. Disponível em <<http://eps.otics.org/alunos/piaui/subcop/pi-grupo-9/acervo/roda-de-conversa-como-instrumento-para-criacao-de-grupos-de-interacao-social-e-educacional-em-saude-relato-de-experiencia>> Acesso em 23 de março de 2018.

VIANNA, M. F. P. **Promoção de saúde junto aos estudantes universitários: contribuições e possibilidades para a formação integral**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. 63 f. [Dissertação Mestrado Profissional em Ensino na Saúde]. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/104661>>. Acesso em: 07 de maio de 2018.