

Fatores relacionados ao estresse psicológico em estudantes de pós-graduação: revisão integrativa

Danielle Machado Oliveira de Moura¹

 <https://orcid.org/0000-0002-5975-3248>

Márcia Astrês Fernandes¹

 <https://orcid.org/0000-0001-9781-0752>

Nicole Maria Brandim de Mesquita Alencar¹

 <https://orcid.org/0000-0002-7640-527X>

Nanielle Silva Barbosa¹

 <https://orcid.org/0000-0001-5758-2011>

Amanda Alves de Alencar Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-5729-6063>

Ítalo Arão Pereira Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>

Objetivo: analisar as evidências científicas acerca dos fatores relacionados ao estresse psicológico entre estudantes de pós-graduação. **Metodologia:** revisão integrativa realizada nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line*, *Scopus*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*, Base de Dados em Enfermagem, índice bibliográfico Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde e *Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud*. Foram utilizados os descritores controlados *Estudantes/Students*, *Estresse Psicológico/Stress*, *Psychological* e *Educação de Pós-Graduação/Education, Graduate*. **Resultados:** a amostra final foi constituída por 17 estudos que evidenciaram que estudantes de pós-graduação apresentam níveis elevados de estresse e que os sintomas a ele relacionados afetaram de forma negativa a relação do estudante com o curso. Dificuldades no gerenciamento do tempo e as elevadas demandas dos programas foram identificadas como principais preditores de estresse. **Conclusão:** a síntese revelou que dificuldades em conciliar o tempo com atividades de lazer e as demandas do programa, desatenção com a vida pessoal, exigências curriculares, insegurança quanto ao futuro profissional, problemas financeiros atrelados aos gastos com o autofinanciamento de suas pesquisas, desequilíbrios na relação com os orientadores e tempo reduzido para família e amigos são fatores relacionados ao estresse psicológico entre estudantes de pós-graduação.

¹ Universidade Federal do Piauí, Teresina, PI, Brasil.

Descritores: Estresse Psicológico; Estudantes; Universidades; Educação de Pós-Graduação.

Como citar este artigo

Moura DMO, Fernandes MA, Alencar NMBM, Barbosa NS, Ribeiro AAA, Ribeiro IAP. Factors related to psychological stress in postgraduate students: integrative review. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2024;20:e-222660 [cited ____/____/____]. Available from: _____<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2024.222660>

Factors related to psychological stress in postgraduate students: integrative review

Objective: to analyze scientific evidence on factors related to psychological stress among postgraduate students. **Methodology:** integrative review carried out in the databases Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Scopus, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature, Nursing Database, bibliographic index Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences and Bibliographic Index *Español en Ciencias de la Salud*. The controlled descriptors *Estudiantes/Students*, *Estresse Psicológico/Stress*, Psychological and *Educação de Pós-Graduação/Education*, Graduate were used. **Results:** the final sample consisted of 17 studies which showed that postgraduate students have high stress levels and that the related symptoms negatively affected the student's relationship with the course. Difficulties in time management and the high demands of the programs were identified as main predictors of stress. **Conclusion:** the synthesis revealed that difficulties in reconciling time with leisure activities and the program's demands, inattention to personal life, curricular requirements, insecurity in relation to the professional future, financial problems linked to the costs of self-financing their research, imbalances in relationship with advisors and reduced time for family and friends are all factors related to psychological stress among postgraduate students.

Descriptors: Psychological Stress; Students; Universities; Graduate Education.

Factores que se relacionan con el estrés psicológico en estudiantes de postgrado: revisión integradora

Objetivo: analizar evidencias científicas sobre los factores que se relacionan con el estrés psicológico entre estudiantes de posgrado. **Metodología:** revisión integradora realizada en las bases de datos *Medical Literature Analysis and Retrieval System online*, Scopus, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*, *Nursing Database*, índice bibliográfico Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud e Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud. Se utilizaron los descriptores controlados *Estudiantes/Students*, *Estresse Psicológico/Stress/Psychological* y *Educação de Pós-Graduação/Education/Graduate*. **Resultados:** la muestra final estuvo compuesta por 17 estudios que demostraron que los estudiantes de postgrado presentan altos niveles de estrés y que los síntomas relacionados afectaban negativamente la relación del estudiante con el curso. Las dificultades en la gestión del tiempo y las altas exigencias de los programas fueron identificadas como principales predictores de estrés. **Conclusión:** la síntesis reveló que las dificultades para conciliar el tiempo con las actividades de ocio y las exigencias del programa, falta de atención a la vida personal, exigencias curriculares, inseguridad respecto al futuro profesional, problemas financieros vinculados a los gastos con el autofinanciamiento de sus investigaciones, desequilibrios en la relación con asesores y la reducción del tiempo con familiares y amigos son factores que se relacionan con el estrés psicológico entre los estudiantes de postgrado.

Descriptores: Estrés Psicológico; Estudiantes; Universidades; Educación de Postgrado.

Introdução

A pesquisa científica desempenha papel de fundamental importância para o desenvolvimento técnico-científico de um país e propicia avanços consideráveis em diversas áreas do conhecimento. Apesar das implicações positivas e benéficas dos seus resultados, a pós-graduação também se caracteriza como um ambiente desafiador e complexo para os estudantes, pois exige um processo árduo e contínuo de adaptação aos múltiplos estressores que, consideravelmente, afetam a vida dos pós-graduandos⁽¹⁾.

Dentre a multidimensionalidade desses contextos, a pressão por produzir continuamente estudos inovadores, as elevadas exigências acadêmicas e de trabalho, as dificuldades financeiras, os relacionamentos conflituosos com o orientador, além das incertezas quanto ao futuro profissional, são alguns dos diferentes fatores estressores associados à pós-graduação e que podem resultar em níveis acentuados de estresse e/ou esgotamento físico e emocional dos estudantes⁽²⁾.

O estresse pode ser caracterizado por reações do próprio organismo frente a situações que exigem esforço de adaptação. Fatores estressores acentuados podem influenciar no ajustamento psicossocial e alterar a capacidade de resposta dos estudantes, afetando o estado físico, o comportamento mental e afetivo e os relacionamentos do indivíduo. Além disso, podem desencadear um aumento das sensações de mal-estar, sofrimento e/ou desconforto transitório ou persistente. Quando prolongado, podem ocasionar agravos significativos à saúde, bem como prejuízos no desempenho do estudante, levando a quedas vertiginosas nos padrões de envolvimento e no estímulo à carreira acadêmica⁽³⁻⁴⁾.

O aumento dos níveis de estresse, no âmbito da pós-graduação, é um fator precípua para o descontentamento e o desencorajamento quanto à continuidade na carreira acadêmica. Mesmo que o resultado da degradação da qualidade de vida se origine da sobrecarga de exigências e de atividades do sistema acadêmico, muitas vezes, os estudantes são reprimidos quando ocorrem quedas no seu desempenho⁽⁵⁾.

A análise desses cenários, nas instituições de ensino superior, evidencia as vertentes da complexa relação entre a pós-graduação e a saúde mental dos estudantes. Em estudo internacional, realizado com pós-graduandos de 26 países, identificou-se que esses estudantes apresentaram vulnerabilidade seis vezes maior para o desenvolvimento de depressão ou ansiedade quando comparados à população geral. No Brasil, em pesquisa desenvolvida em 66 instituições de ensino superior das cinco regiões brasileiras, os desfechos encontrados também revelaram um risco aumentado para agravos psicológicos entre mestrandos e doutorandos: dos 2.157

pós-graduandos que participaram do estudo quase metade deles (46,8%) apresentou níveis alto ou muito alto de estresse⁽⁶⁻⁷⁾.

As alterações dos níveis de estresse psicológico interferem qualitativamente nos aspectos de memorização, atenção, concentração, criatividade e, também, nos padrões das relações interpessoais. Em consequência, esses desequilíbrios podem levar ao risco potencial de abandono do curso e a agravos psicológicos, como episódios depressivos, alterações de humor e acentuação dos sintomas ansiosos. Tal fato reitera a importância de estudos contínuos sobre a saúde dos pós-graduandos à medida em que, embora também envolva por experiências satisfatórias, o processo de formação desses alunos pode envolver condições desfavoráveis e adversas que podem dificultar o desenvolvimento acadêmico saudável⁽⁴⁾.

Importa salientar que, embora a literatura científica traga referenciais relevantes sobre a saúde física e mental de pós-graduandos, a permanência dessa problemática e a necessidade do reconhecimento da diversidade de fatores de influência na saúde mental desses estudantes torna fundamental a continuidade de revisões das análises sobre contextos, fatores preditivos e situações de saúde associados ao bem-estar físico e psicológico dessa população.

Ante o exposto, este estudo tem o objetivo de analisar as evidências científicas acerca dos fatores relacionados ao estresse psicológico entre estudantes de pós-graduação.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, desenvolvido de acordo com as seguintes etapas: elaboração da questão norteadora, busca e seleção dos estudos primários, avaliação dos estudos primários, análise dos dados e apresentação da revisão⁽⁸⁾.

Para conduzir esta revisão, foi definida como questão de pesquisa: "Quais as evidências científicas acerca dos fatores relacionados ao estresse psicológico entre estudantes de pós-graduação?". Para a elaboração desta questão, foi adotado o acrônimo PICO (P= População, I= Interesse e Co= Contexto)⁽⁹⁾, sendo P= estudantes, I= fatores associados ao estresse psicológico e o Co= pós-graduação.

O levantamento bibliográfico das evidências foi realizado em agosto de 2023, por meio do acesso às bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line* (MEDLINE via PubMed), *Scopus* (Elsevier), *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL-Ebsco), Base de Dados em Enfermagem (BDENF via Biblioteca Virtual em Saúde/BVS), Índice bibliográfico Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS via BVS) e Índice Bibliográfico *Español en Ciencias de la*

Salud (IBECS via BVS). As bases de dados e os índices bibliográficos foram acessados gratuitamente por meio do Portal de Periódicos da CAPES, via Comunidade Acadêmica Federada (CAFe), com *login* pela Universidade Federal do Piauí (UFPI).

Para a busca nesses referenciais, foram selecionados os descritores em inglês no *Medical Subject Headings* (MeSH) e em português nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles: Estudantes (*Students*), Estresse Psicológico (*Stress, Psychological*) e Educação de Pós-Graduação (*Education, Graduate*). Os termos foram combinados por meio do operador booleano *AND* e aplicados estrategicamente nas referidas bases de dados e índices bibliográficos.

Foram definidos como critérios de inclusão: estudos primários relacionados à temática, sem delimitação temporal e de idioma. Foram excluídos: trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, editoriais e estudos que não responderam à questão norteadora.

As referências identificadas nas bases de dados foram exportadas para o gerenciador de referências *Rayann*⁽¹⁰⁾, que auxiliou na detecção e exclusão de duplicatas e na seleção dos estudos elegíveis. A etapa de seleção seguiu as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA)⁽¹¹⁾ e foi realizada por dois revisores, de forma independente, em duas etapas.

Na primeira etapa, houve a leitura dos títulos e resumos e a observância dos critérios de elegibilidade. Os estudos selecionados nesta etapa seguiram para a leitura integral do texto e, novamente, para a aplicação dos critérios de elegibilidade. Ao final das etapas, as situações de discordância foram resolvidas por meio do parecer de um terceiro revisor.

Para a extração dos dados correspondentes à caracterização dos estudos, utilizou-se o instrumento

elaborado pelos autores, constituído pelas seguintes variáveis: autoria, ano de publicação, país, periódico, objetivo do estudo, desenho do estudo, principais resultados e nível de evidência (NE).

O NE dos estudos foi classificado segundo o delineamento metodológico: nível I – evidências oriundas de revisão sistemática ou metanálise de todos ensaios clínicos relevantes, randomizados controlados ou provenientes de diretrizes clínicas, baseadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos randomizados controlados; nível II – evidências derivadas de, pelo menos, um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado; nível III – evidências obtidas de ensaios clínicos bem delineados sem randomização; nível IV – evidências provenientes de estudos de coorte e de caso-controle bem delineados; nível V – evidências originárias de revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; nível VI – evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo; e nível VII – evidências oriundas de opinião de autoridades e/ou relatórios de comitês de especialistas⁽¹²⁾.

A análise e síntese dos dados foram realizadas de maneira qualitativa e descritiva, respectivamente. As informações obtidas foram apresentadas por meio de quadros, nos quais os estudos encontram-se caracterizados conforme as variáveis de interesse coletadas.

Resultados

A busca inicial resultou em 369 estudos, dos quais 34 foram eleitos para a leitura na íntegra. A amostra final identificada foi de 17 artigos como apresentado em fluxograma elaborado a partir do PRISMA, na Figura 1, a seguir.

A caracterização dos estudos incluídos é apresentada na Figura 2.

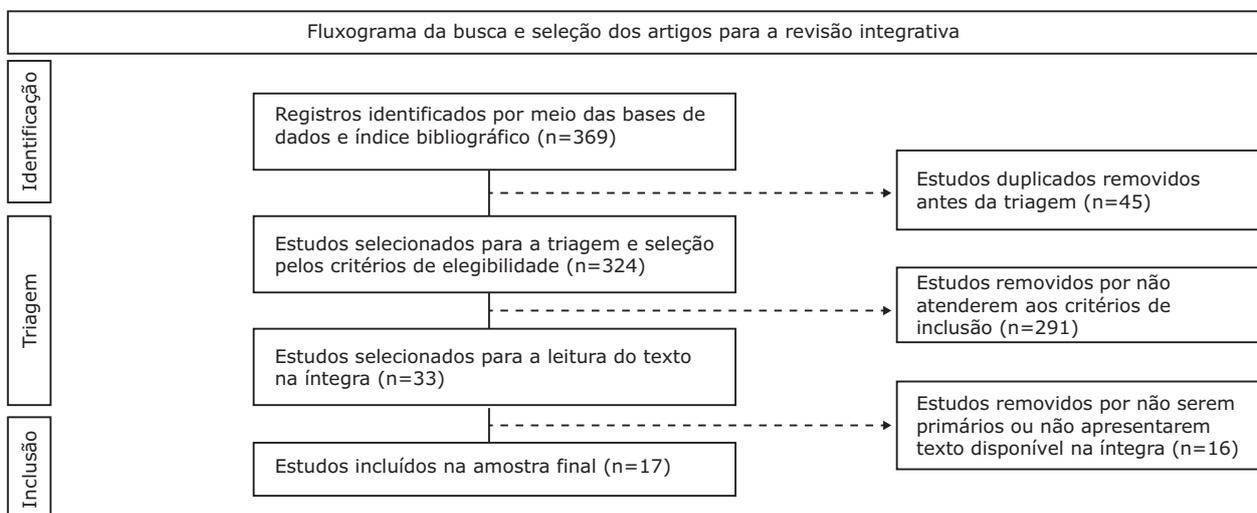


Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão, elaborado a partir da recomendação PRISMA. Teresina, PI, Brasil, 2024

Nº	Ano	País	Periódico	Desenho do estudo/NE
A1 ⁽¹³⁾	1993	Canadá	<i>Academic Medicine</i>	Transversal comparativo/VI
A2 ⁽¹⁴⁾	1999	Austrália	<i>Australian Critical Care</i>	Longitudinal qualitativo/VI
A3 ⁽¹⁵⁾	2001	Estados Unidos	<i>Psychological Reports</i>	Transversal quantitativo/VI
A4 ⁽¹⁶⁾	2006	Estados Unidos	<i>Psychological Reports</i>	Correlacional/VI
A5 ⁽¹⁷⁾	2008	Brasil	Revista de Saúde Pública	Exploratório qualitativo/VI
A6 ⁽¹⁸⁾	2011	Grécia	<i>European Journal of Dental Education</i>	Transversal/VI
A7 ⁽¹⁹⁾	2011	Estados Unidos	<i>Journal Genetic Counselors</i>	Métodos-mistos/VI
A8 ⁽²⁰⁾	2014	Estados Unidos	<i>Journal of American College Health</i>	Transversal/VI
A9 ⁽²¹⁾	2015	Austrália	<i>BMC Medical Education</i>	Longitudinal/VI
A10 ⁽²²⁾	2015	Austrália	<i>Australasian Psychiatry</i>	Transversal/VI
A11 ⁽²³⁾	2016	Jamaica	<i>Nurse Education in Practice</i>	Descritivo transversal/VI
A12 ⁽²⁴⁾	2016	Irã	<i>The Health Care Manager</i>	Qualitativo/VI
A13 ⁽²⁵⁾	2017	Reino Unido	<i>BMC Res Notes</i>	Transversal comparativo/VI
A14 ⁽²⁶⁾	2018	Estados Unidos	<i>Nurse Education Today</i>	Transversal descritivo/VI
A15 ⁽²⁷⁾	2019	Estados Unidos	<i>Life Sciences Education</i>	Transversal descritivo/VI
A16 ⁽²⁸⁾	2020	Austrália	<i>PloS One</i>	Coorte/IV
A17 ⁽²⁹⁾	2021	Estados Unidos	<i>Psychology, Health & Medicine</i>	Transversal descritivo/VI

Figura 2 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão segundo ano, país, periódico, desenho do estudo e Nível de Evidência. Teresina, PI, Brasil, 2024

A amostra final foi constituída por 17 estudos⁽¹³⁻²⁹⁾. Identificou-se que os estudos foram publicados entre os anos de 1993 e 2021 e apresentaram ampla diversidade de locais de origem, sendo desenvolvidos em oito países diferentes: Canadá⁽¹³⁾, Austrália^(14,21-22,28), Estados Unidos^(15-16,19-20,26-27,29), Brasil⁽¹⁷⁾, Grécia⁽¹⁸⁾, Jamaica⁽²³⁾, Irã⁽²⁴⁾ e Reino Unido⁽²⁵⁾.

Em destaque, os Estados Unidos registraram 41,1% de todas as produções. Dois estudos⁽¹⁵⁻¹⁶⁾ foram publicados no periódico *Psychological Reports*. Quanto ao delineamento de pesquisa, prevaleceram os estudos classificados com NE VI^(13-27,29).

Na Figura 3 são apresentados os objetivos e principais resultados dos estudos incluídos na revisão.

Nº	Objetivos	Principais Resultados
A1 ⁽¹³⁾	Avaliar níveis de estresse e fatores estressores entre graduandos e pós-graduandos em medicina.	Alunos de pós-graduação tiveram maiores escores dos sintomas relacionados ao estresse.
A2 ⁽¹⁴⁾	Identificar facilitadores ou limitadores durante o curso entre pós-graduandos de enfermagem.	Limitadores principais: mudança entre papéis clínicos e estudantis, expectativas frustradas e exaustão.
A3 ⁽¹⁵⁾	Analisar relação entre sucesso, estresse e atitudes positivas entre doutorandos de psicologia.	Estudantes bem-sucedidos: uso de liberação emocional como enfrentamento e maior utilização de cuidados médicos.
A4 ⁽¹⁶⁾	Explorar a relação entre estresse e hábitos entre pós-graduandos em psicologia.	Padrão de sono e humor negativo foram correlatos e preditores de estresse.
A5 ⁽¹⁷⁾	Analisar a relação entre estresse, pós-graduação e trabalho entre mestrados em enfermagem.	O mestrado foi considerado menos estressante que o trabalho, sendo estratégia de fuga/suporte.
A6 ⁽¹⁸⁾	Determinar níveis de estresse percebido e de <i>burnout</i> entre pós-graduandos em odontologia.	O estresse percebido esteve positivamente correlacionado às dimensões do <i>Burnout</i> .
A7 ⁽¹⁹⁾	Explorar tipos de estressores e estratégias de enfrentamento entre pós-graduandos em aconselhamento genético.	Identificou-se como fatores estressores: incerteza profissional, demandas interpessoais e acadêmicas.
A8 ⁽²⁰⁾	Examinar a prevalência de necessidades de saúde mental entre pós-graduandos internacionais de uma universidade norte-americana.	Cerca de 44% dos estudantes tiveram algum problema relacionado ao estresse que afetou seu bem-estar ou seu desempenho acadêmico.
A9 ⁽²¹⁾	Comparar os níveis de estresse e as formas de enfrentamento entre graduandos e pós-graduandos em medicina.	Houve diferença dos níveis de estresse entre os grupos no início, mas não houve diferença em nenhum dos anos subsequentes.
A10 ⁽²²⁾	Determinar níveis e fatores relacionados à depressão, à ansiedade e ao estresse em pós-graduandos em medicina.	Fatores relacionados: volume de conteúdos; insegurança sobre estudo; pouco tempo para família e amigos.
A11 ⁽²³⁾	Determinar níveis e as fontes de estresse acadêmico entre mestrados em enfermagem.	50,9% apresentaram níveis moderados de estresse. A pesquisa não foi listada como fator estressor.
A12 ⁽²⁴⁾	Identificar as causas e diferentes estratégias de enfrentamento ao estresse e à ansiedade entre doutorandos de medicina.	Direção e orientação intencionais podem ser medidas de enfrentamento para reduzir a causa do estresse e da ansiedade.
A13 ⁽²⁵⁾	Comparar níveis de estresse e estilos de enfrentamento entre graduandos e pós-graduandos em medicina.	Ambos relataram níveis elevados de estresse percebido; os pós-graduandos apresentaram maiores chances de enfrentamento ativo.
A14 ⁽²⁶⁾	Examinar efeitos dos estressores na intenção de abandono do curso entre doutorandos em enfermagem.	Associaram-se à intenção de abandono: relação aluno/orientador (relação direta) e apoio de familiares/amigos (relação inversa).
A15 ⁽²⁷⁾	Avaliar mediadores da relação estresse- <i>Burnout</i> entre doutorandos de biomedicina.	Os estressores acadêmicos foram preditivos de <i>Burnout</i> ; estresse- <i>Burnout</i> foi parcialmente mediada pelo apoio do orientador.
A16 ⁽²⁸⁾	Determinar o nível basal de sofrimento psicológico de graduandos e pós-graduandos em medicina.	Descobriu-se que as preocupações financeiras estão associadas a níveis mais elevados de estresse nos pós-graduandos.
A17 ⁽²⁹⁾	Analisar estresse e <i>Burnout</i> em doutorandos de psicologia, por ano de programa.	Estudantes do 3º e 4º anos relataram níveis de estresse e pontuações de <i>Burnout</i> mais altos.

Figura 3 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa segundo objetivos e principais resultados. Teresina, PI, Brasil, 2024

Em predominância, os estudos se concentraram entre pós-graduandos em medicina^(13,19,21-22,24-25,28), enfermagem (23,53%)^(14,17,23,26) e psicologia (17,65%)^(15-16,29), tanto em relação aos programas clínicos de residência quanto aos cursos de mestrado e doutorado nessas áreas.

Os estudos avaliaram os níveis de estresse^(13,28), identificaram fatores estressores e de proteção^(14,24), investigaram a relação dos estudantes com situações de estresse^(15-17,19,26-27), determinaram os níveis de *burnout* e sua relação com o estresse^(18,23,27), examinaram o conhecimento acerca dos serviços de saúde mental e aconselhamento⁽²⁰⁾, além de comparar o estresse entre os estudantes de pós-graduação, graduação e população em geral^(21-22,25,29).

Os resultados evidenciaram que estudantes de pós-graduação apresentam níveis elevados de estresse^(13,18,20,22,25). Os sintomas a ele relacionados afetaram de forma negativa a relação do estudante com o curso^(14,23,26), provocando problemas emocionais que incidiram sobre o desempenho acadêmico e bem-estar^(18-20,22,24,27,29). Sono irregular, a não prática de atividade física e humor negativo foram identificados como preditores de estresse⁽¹⁶⁾. O grande volume de conteúdos em um tempo limitado, inseguranças, pouco tempo para família e amigos, relacionamento com o orientador, construção da tese/dissertação e preocupação financeira foram fatores relacionados ao sofrimento mental do estudante⁽²⁸⁾. O estresse foi relacionado ao esgotamento e aos sintomas depressivos^(18,20,22,27,29).

Apontou-se também que os estudantes costumam adotar estratégias de enfrentamento para lidar com as situações estressantes do cotidiano acadêmico, entre elas a adoção de comportamentos de risco, como uso de álcool e outras drogas^(15,17,21,25).

Contudo, apesar de contribuir com o desencadeamento dos sintomas de estresse, alguns participantes afirmaram que o mestrado era uma estratégia de fuga e busca de suporte⁽¹⁷⁾.

Discussão

De acordo com os achados, foi estabelecido um delineamento do panorama dos níveis de estresse entre pós-graduandos, além da avaliação de fatores e contextos relacionados. Existe uma semelhança entre os perfis sintomáticos e contextos estressores entre estudantes de pós-graduação das diversas áreas de ensino. Entretanto, há particularidades que requerem análises mais específicas sobre os tipos de programas e a formação dentro de cada campo profissional^(13,30).

Ressalta-se que as percepções sobre o ensino de pós-graduação podem variar de acordo com a área de formação e suas modalidades (*lato sensu* ou *stricto sensu*). Para mestrados em enfermagem, apesar do curso apresentar momentos estressantes, a perspectiva

de considerar abandonar a assistência para iniciar um caminho na docência foi uma estratégia de suporte para lidar com o trabalho exaustivo nos hospitais. Dessa forma, esses estudantes consideraram os momentos de estudo na pós-graduação como uma oportunidade de escapar dos ambientes assistencialistas⁽¹⁷⁾.

Para esses profissionais, mesmo que não soubessem claramente qual seria a sua ocupação ideal (enfermeiro, pesquisador ou docente), a possibilidade de participar de reflexões importantes para questões profissionais também foi um dos aspectos mais positivos do mestrado⁽¹⁷⁾. O ensino de pós-graduação para enfermeiros pode representar não somente a fuga de funções mais estressantes, mas também abre caminhos para a legitimação do seu trabalho intelectual e reconhecimento profissional que não encontravam na assistência de enfermagem⁽³¹⁾.

Entre pós-graduandos de enfermagem, os aspectos identificados com maior potencial estressante estiveram relacionados à rotina dos programas, dentre os quais: expectativas frustradas, exaustão, carga horária do curso, exigências na redação científica dos trabalhos dentro do nível esperado, cumprimento das demandas acadêmicas do programa e pagamento de mensalidades ou taxas do curso^(14,23). Outro estudo mostrou ainda que preditores significativos da intenção de abandonar os programas de doutorado em enfermagem mostraram-se influenciados por fatores estressores do programa de pós-graduação e pelas relações de apoio e suporte. Em relação direta, a acentuação dos fatores de estresse que envolvem o programa de doutorado levam à maior intenção de evasão; em caráter protetivo, o apoio familiar e dos amigos atua na redução desse risco^(26,32).

Embora a elaboração de suas pesquisas/dissertações não tenha sido delimitada como uma fonte de estresse por mestrados de enfermagem⁽²³⁾, doutorandos em ciências médicas indicaram a tese como principal fonte de estresse, relacionada, principalmente, à supervisão e orientação para a redação da tese. Nesse sentido, estudos revelaram que o bom relacionamento com o orientador e a sua avaliação eficaz, junto a um *feedback* construtivo, podem ser importantes norteadores para melhorar a saúde mental dos estudantes^(24,33).

Em outras áreas, o estresse pode ser mais acentuado nos programas clínicos do que em aqueles majoritariamente voltados à pesquisa. Entre pós-graduandos de odontologia, por exemplo, residentes clínicos tiveram níveis maiores de estresse percebido em comparação aos estudantes de programas não clínicos e de doutorado. Em caráter similar, as dificuldades de conciliar o tempo disponível para atividades de lazer foram consideradas os estressores mais relevantes entre os três grupos⁽¹⁸⁾.

Entretanto, os demais contextos estressores se alternam em decorrência das diferentes demandas de cada programa. Enquanto para os residentes clínicos a desatenção com a própria vida pessoal e a falta de uma equipe adequada nas clínicas são situações de maior relevância, para os pós-graduandos de programas não clínicos a dificuldade com as exigências curriculares e a insegurança quanto ao futuro profissional são mais notáveis. Entre doutorandos, as preocupações com questões financeiras e profissionais e a negligência com a vida pessoal foram destacadas⁽¹⁸⁾.

Na medicina, os sintomas relacionados ao estresse foram maiores no grupo de estudantes de mestrado e doutorado, quando comparados aos graduandos e residentes. Dentre uma diversidade de fatores relacionados a esse quadro, podem ser destacados: relacionamentos interpessoais e com os professores/orientadores, dificuldades financeiras, demanda acentuada de conteúdos no curso, necessidade constante de publicações e incerteza quanto à disponibilidade de trabalho após a conclusão dos estudos⁽¹³⁾. Além disso, em outras áreas de ensino, aspectos relacionados ao estudo também foram considerados angustiantes, como: retenção de conteúdos diversos em um curto período; dúvidas sobre o rendimento e planejamento de seus estudos, incerteza profissional, demandas interpessoais e tempo reduzido para família e amigos^(19,21-22).

Outros contextos também podem estar correlacionados ao estresse entre os pós-graduandos. Entre estudantes de pós-graduação em psicologia, o padrão de sono, a prática de atividades físicas e a afetividade negativa foram significativamente correlacionados ao estresse, com predição de 24% na variância nos escores de estresse⁽¹⁶⁾. Em acréscimo, o aumento do contato interpessoal e o apoio social foram significativamente correlacionados com a diminuição do estresse psicológico, o que sugere que os pós-graduandos devem ser encorajados a procurar e manter o apoio social ativamente^(15,34).

As fontes de sofrimento também podem apresentar variações significativas em relação aos anos de curso. Alunos do primeiro ano de pós-graduação expressam maiores preocupações em relação às tarefas de avaliação, enquanto alunos mais avançados se preocupam notadamente com a realização de procedimentos clínicos e as interações com médicos seniores⁽²²⁾.

O consenso sobre a faixa etária desses estudantes ser um fator protetivo ou de risco não pode ser afirmado em todas as áreas de pós-graduação. Enquanto na pesquisa com pós-graduandos em odontologia⁽¹⁸⁾ a idade avançada surgiu como fator de proteção ao estresse e ao esgotamento psicológico, os sintomas de ansiedade e estresse entre pós-graduandos em medicina foram maiores em estudantes com idade ≥ 30 anos⁽²²⁾.

Quando comparados aos estudantes de graduação, percebe-se uma certa semelhança entre os perfis sintomáticos de estresse de graduandos e pós-graduandos. Entretanto, o enfrentamento diante dos estressores apresenta-se em caráter diverso nestes dois grupos. Os estudantes de pós-graduação podem apresentar quedas no bem-estar e no desempenho acadêmico em decorrência do estresse^(20,27-29), mas são mais propensos a usar estratégias ativas de enfrentamento focadas no problema, o que pode ser uma abordagem favorável a estes contextos⁽²⁵⁾. Contudo, identificou-se também que esse grupo apresenta maiores tendências em utilizar algum tipo de substância psicoativa (álcool ou outras drogas) para lidar com os seus estressores^(24-25,35).

Por se tratar de um estudo de revisão integrativa, algumas limitações podem ser apontadas, como fragilidades metodológicas e dados insuficientes nos resultados de alguns estudos, além do baixo NE das produções incluídas; ou seja, por serem estudos transversais, não é possível estabelecer uma relação causa e efeito entre o estresse psicológico e os fatores identificados. Apesar das limitações, buscou-se seguir de forma criteriosa as etapas para o desenvolvimento desse tipo de estudo.

Os desfechos desta revisão contribuem com a identificação dos principais fatores relacionados ao estresse psicológico entre estudantes de pós-graduação, bem como seus impactos na saúde mental e na relação do estudante com o curso. Os achados são importantes para o planejamento e a implementação de estratégias de suporte durante a formação do profissional.

Conclusão

Os resultados obtidos na revisão indicaram uma amplitude de fatores relacionados ao estresse psicológico entre pós-graduandos, principalmente: dificuldade em conciliar o tempo com atividades de lazer e as demandas do programa, desatenção com a própria vida pessoal, exigências curriculares, insegurança quanto ao futuro profissional, problemas financeiros atrelados aos gastos com o autofinanciamento de suas pesquisas e tempo reduzido para família e amigos.

Além disso, destaca-se que desequilíbrios na relação com os orientadores se constituíram como importante estressor para os pós-graduandos, tendo em vista que à medida que essa relação ocorre de forma desgastante e repleta de cobranças e exigências, poderá contribuir para o adoecimento e as quedas do desenvolvimento positivo dos estudos.

Ressalta-se que a diferença de percepções entre as modalidades dos programas de pós-graduação dentro das múltiplas áreas analisadas sugere que as medidas de suporte e apoio não se restringem a um panorama

homogêneo e devem se adaptar às fases da formação do profissional dentro dos contextos particulares que o circundam.

Referências

1. Silva MG. Capitalismo, pós-graduação e adoecimento mental. *Metodol Aprendizado* [Internet]. 2022 [cited 2023 May 4];5:1-14. Available from: <https://doi.org/10.21166/metapre.v5i.2378>
2. Cassiano C, Guimarães VHA, Gonçalves JRL. "It doesn't matter what you feel or think, you need to be productive and efficient" –Experiences and perceptions of master's and doctoral students in Brazil. *Braz J Health Rev* [Internet]. 2023 [cited 2023 May 4];6(2):5860-79. Available from: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-114>
3. Souza JA, Fadel CB, Ferracioli MU. Stress in the academic routine: a study with post-graduate students in Dentistry. *Rev ABENO* [Internet]. 2016 [cited 2023 May 4];16(1):50-60. Available from: <https://doi.org/10.30979/rev.abeno.v16i1.207>
4. Zancan RK, Machado AB, Boff N, Oliveira MS. Prevalence of Stress, Anxiety, Depression and the Relationship with Psychological Inflexibility in University Students. *Estud Pesqui Psicol*. 2021;21(2):749-67. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>
5. Cortela BSC, Brito TTR, Malheiro JMS. A study on the quality of life of postgraduate students in Science Education: impacts and possible consequences. *Amazônia* [Internet]. 2022 [cited 2023 May 4];18(41):220-36. Available from: <https://doi.org/10.18542/amazrecm.v18i41.12944>
6. Evans TM, Bira L, Gastelum JB, Weiss LT, Vanderford NL. Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnol* [Internet]. 2018 [cited 2023 May 4];36:282-4. Available from: <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
7. Faro A. Stress and stressors in graduate programs: a study with graduate students in Brazil. *Psicol Teor Pesqui* [Internet]. 2013 [cited 2023 May 4];29:51-60. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>
8. Whitemore R, Knafk K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. [Internet]. 2005 [cited 2023 May 24];52(5):546-53. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
9. Lockwood C, Porritt K, Munn Z, Rittenmeyer L, Salmond S, Bjerrum M, et al. Chapter 2: Systematic reviews of qualitative evidence. In: Aromataris E, Munn Z, editors. *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. Adelaide: JBI; 2020. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-03>
10. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev* [Internet]. 2016 [cited 2023 May 24];5(1):210. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
11. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* [Internet]. 2021 [cited 2023 May 24];372(71):1-9. Available from: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
12. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Making the case for evidence-based practice. In: Melnyk BM, Fineout-Overholt E, editors. *Evidence-based practice in nursing & healthcare: a guide to best practice*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.
13. Toews JA, Lockyer JM, Dobson DJ, Brownell AK. Stress among residents, medical students, and graduate science (MSc/PhD) students. *Acad Med* [Internet]. 1993 [cited 2023 May 24];68(10 Suppl):S46-8. Available from: <https://doi.org/10.1097/00001888-199310000-00042>
14. Taylor C, Ogle KR, Olivieri D, English R, Dennis M. Taking on the student role: how can we improve the experience of registered nurses returning to study? *Aust Crit Care* [Internet]. 1999 [cited 2023 Aug 21];12(3):98-102. Available from: [https://doi.org/10.1016/s1036-7314\(99\)70581-3](https://doi.org/10.1016/s1036-7314(99)70581-3)
15. Nelson NG, Dell'Oliver C, Koch C, Buckler R. Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. *Psychol Rep* [Internet]. 2001 [cited 2023 Aug 21];88(3 Pt 1):759-67. Available from: <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.3.759>
16. McKinzie C, Altamura V, Burgoon E, Bishop C. Exploring the effect of stress on mood, self-esteem, and daily habits with psychology graduate students. *Psychol Rep* [Internet]. 2006 [cited 2023 Aug 21];99(2):439-48. Available from: <https://doi.org/10.2466/pr0.99.2.439-448>
17. Bujdoso YL, Cohn A. University as coping for dealing with care work of nursing Master's students. *Rev Saude Publica* [Internet]. 2008 [cited 2023 Aug 21];42(2):273-8. Available from: <https://doi.org/10.1590/s0034-89102008000200012>
18. Divaris K, Polychronopoulou A, Taoufik K, Katsaros C, Eliades T. Stress and burnout in postgraduate dental education. *Eur J Dent Educ* [Internet]. 2012 [cited 2023 Aug 21];16(1):35-42. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2011.00715.x>
19. Jungbluth C, Macfarlane IM, Veach PM, Leroy BS. Why is everyone so anxious?: an exploration of stress and anxiety in genetic counseling graduate students. *J Genet Couns* [Internet]. 2011 [cited 2023 Aug 21];20(3):270-86. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10897-010-9348-3>
20. Hyun J, Quinn B, Madon T, Lustig S. Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *J Am Coll*

- Health [Internet]. 2007 [cited 2023 Aug 21];56(2):109-18. Available from: <https://doi.org/10.3200/JACH.56.2.109-118>
21. Sandover S, Jonas-Dwyer D, Marr T. Graduate entry and undergraduate medical students' study approaches, stress levels and ways of coping: a five year longitudinal study. *BMC Med Educ* [Internet]. 2015 [cited 2023 Aug 21];15:5. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0284-7>
22. Casey D, Thomas S, Hocking DR, Kemp-Casey A. Graduate-entry medical students: older and wiser but not less distressed. *Australas Psychiatry* [Internet]. 2016 [cited 2023 Aug 21];24(1):88-92. Available from: <https://doi.org/10.1177/1039856215612991>
23. Brown K, Anderson-Johnson P, McPherson AN. Academic-related stress among graduate students in nursing in a Jamaican school of nursing. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2016 [cited 2023 Aug 21];20:117-24. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.08.004>
24. Bazrafkan L, Shokrpour N, Yousefi A, Yamani N. Management of Stress and Anxiety Among PhD Students During Thesis Writing: A Qualitative Study. *Health Care Manag (Frederick)* [Internet]. 2016 [cited 2023 Aug 21];35(3):231-40. Available from: <https://doi.org/10.1097/HCM.000000000000120>
25. Zvauya R, Oyebode F, Day EJ, Thomas CP, Jones LA. A comparison of stress levels, coping styles and psychological morbidity between graduate-entry and traditional undergraduate medical students during the first 2 years at a UK medical school. *BMC Res Notes* [Internet]. 2017 [cited 2023 Aug 21];10(1):93. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2395-1>
26. Volkert D, Candela L, Bernacki M. Student motivation, stressors, and intent to leave nursing doctoral study: A national study using path analysis. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2018 [cited 2023 August 21];61:210-5. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.033>
27. Hish AJ, Nagy GA, Fang CM, Kelley L, Nicchitta CV, Dzirasa K, et al. Applying the Stress Process Model to Stress-Burnout and Stress-Depression Relationships in Biomedical Doctoral Students: A Cross-Sectional Pilot Study. *CBE Life Sci Educ* [Internet]. 2019 [cited 2023 Aug 21];18(4):ar51. Available from: <https://doi.org/10.1187/cbe.19-03-0060>
28. Atkinson SR. Elevated psychological distress in undergraduate and graduate entry students entering first year medical school. *PLoS One* [Internet]. 2020 [cited 2023 Aug 21];15(8):e0237008. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237008>
29. Rico Y, Bunge EL. Stress and burnout in psychology doctoral students. *Psychol Health Med* [Internet]. 2021 [cited 2023 Aug 21];26(2):177-83. Available from: <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1842471>
30. Miranda GJ, Silva SMC, Barbosa L, Pegoraro RF, Pereira JM. Difficulties, concerns and stress in postgraduate studies. *Rev Gestão Univ Am Latina* [Internet]. 2022 [cited 2023 Sep 09];24-43. Available from: <https://doi.org/10.5007/1983-4535.2022.e83913>
31. Primo CC, Furieri LB. Challenges and contributions of the *stricto sensu* professional graduation program in nursing for the formation of researcher nurses. *Rev Enferm Do Centro-Oeste Min* [Internet]. 2019 [cited 2023 Sep 09];9. Available from: <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3603>
32. Pereira VH, Cunha JVA, Avelino BC, Cornacchione EB Junior. Student perception about reasons behind attrition in accounting graduate programs. *Rev Contabil Organiz* [Internet]. 2020 [cited 2023 Sep 09];15:e182882. Available from: <https://doi.org/10.11606/issn.1982-6486.rco.2021.182882>
33. Pinzon JH, Sanchez GM, Machado WL, Oliveira MZ. Career-related Barriers and Mental Health of Graduate Students. *Rev Bras Orient Prof* [Internet]. 2020 [cited 2023 Sep 09];21(2):189-201. Available from: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n206>
34. Lacerda IP, Yunes MAM, Valentini F. Permanence in Higher Education and the Support Network of Resident Students in University Student Housing. *Rev Int Educ Superior* [Internet]. 2022 [cited 2023 Sep 09];8. Available from: <https://doi.org/10.20396/riesup.v8i00.8663399>
35. Delgado-Lobete L, Montes-Montes R, Vila-Paz A, Cruz-Valiño JM, Gándara-Gafo B, Talavera-Valverde MA, et al. Individual and environmental factors associated with tobacco smoking, alcohol abuse and illegal drug consumption in university students: a mediating analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2023 Sep 09];17(9):3019. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093019>

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Danielle Machado Oliveira de Moura, Márcia Astrês Fernandes.

Obtenção de dados: Danielle Machado Oliveira de Moura, Nicole Maria Brandim de Mesquita Alencar, Nanielle Silva Barbosa, Amanda Alves de Alencar Ribeiro, Ítalo Arão Pereira Ribeiro. **Análise e interpretação dos dados:**

Danielle Machado Oliveira de Moura, Márcia Astrês Fernandes, Nicole Maria Brandim de Mesquita Alencar, Nanielle Silva Barbosa, Amanda Alves de Alencar Ribeiro, Ítalo Arão Pereira Ribeiro. **Análise estatística:** Danielle Machado Oliveira de Moura, Nicole Maria Brandim de Mesquita Alencar, Nanielle Silva Barbosa, Amanda Alves de Alencar Ribeiro, Ítalo Arão Pereira Ribeiro. **Redação**

do manuscrito: Danielle Machado Oliveira de Moura, Márcia Astrês Fernandes, Nicole Maria Brandim de Mesquita Alencar, Nanielle Silva Barbosa, Amanda Alves

de Alencar Ribeiro, Ítalo Arão Pereira Ribeiro. **Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante:** Danielle Machado Oliveira de Moura, Márcia Astrês Fernandes, Ítalo Arão Pereira Ribeiro.

Todos os autores aprovaram a versão final do texto.

Conflito de interesse: os autores declararam que não há conflito de interesse.

Recebido: 02.03.2024

Aceito: 24.04.2024

Editora Associada:
Margarita Antônia Villar Luís

Copyright © 2024 SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.
Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.

Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.

Autor correspondente:

Nanielle Silva Barbosa

E-mail: naniellesilvabarbosa@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-5758-2011>