



VIVÊNCIAS DO STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE

EXPERIENCES OF STRESS AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS WORKING AT A PUBLIC UNIVERSITY IN MOZAMBIQUE

EXPERIENCIAS DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO EN ESTUDIANTES-TRABAJADORES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE MOZAMBIQUE

Mussa Abacar¹, Gildo Aliante², Carlos Luís Aristides³, Zarina da Silva Nicuane⁴

Submetido em: 22/06/2021

e26454

Aprovado em: 12/07/2021

RESUMO

O *stress* é um problema de saúde mental que afeta estudantes de diferentes níveis de ensino, influente na aprendizagem e, conseqüentemente, no sucesso acadêmico. O propósito deste estudo foi avaliar a prevalência de *stress*, fatores associados e estratégias de enfrentamento em estudantes-trabalhadores de uma universidade pública, localizada na província moçambicana de Nampula. Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo, no qual participaram 70 estudantes que responderam a um questionário de dados sociodemográficos e Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (*ISSL*), acrescido de algumas perguntas abertas com vista a identificar os fatores de *stress* e as estratégias de *coping*. Os dados foram analisados usando estatística descritiva por meio de cálculo de frequências absolutas e porcentagens. Constatou-se maior ocorrência de sintomas de *stress* nas fases de alarme e resistência, com predomínio dos sintomas de natureza psicológica (o aumento súbito da motivação, entusiasmo súbito e vontade súbita de iniciar novos projetos, irritação excessiva, sensibilidade emotiva excessiva e pensamento constante em um só assunto). Foram evidenciados os seguintes principais fatores de *stress* acadêmico: sobrecarga dos trabalhos acadêmicos, elevadas taxas de mensalidades, insucesso acadêmico, dificuldades financeiras para custear as despesas acadêmicas, dificuldades na assimilação da matéria e escassez de material didático. Observou-se o emprego de estratégias de *coping* paliativas nos estudantes investigados. Os resultados sugerem a implementação de programas de prevenção de *stress* através da promoção de políticas institucionais para que os acadêmicos desenvolvam repertório de manejo do *stress*, tanto na universidade quanto no seu local de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: *Stress*. Estudante-trabalhador. Ensino superior. Sofrimento psíquico.

ABSTRACT

Stress is a mental health problem that affects students from different levels of education, influential on learning and, consequently, on academic success. The purpose of this study was to assess the prevalence of stress, associated factors and coping strategies in student-workers at a public university located in the Mozambican province of Nampula. This is a descriptive and quantitative study, in which 70 students participated who answered a questionnaire of sociodemographic data and Lipp's Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL), plus some open questions in order to identify the

¹ Graduado em Psicologia e Pedagogia pela Universidade Pedagógica, Moçambique; Mestre em Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho pela Universidade do Porto, Portugal; Doutor em Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco, Brasil. Professor da Faculdade da Educação e Psicologia na Universidade Rovuma, Moçambique. Coordenador do Grupo de Estudos em Saúde e Trabalho do Laboratório de Pesquisas em Psicologia.

² Graduado em Planificação, Administração e Gestão da Educação pela Universidade Pedagógica, Moçambique; Mestre e Doutorando em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil. Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Brasil.

³ Graduado em Psicologia Social e das Organizações pela Universidade Rovuma, Moçambique. Docente da Escola Primária do 1º e 2º Grau de Mutomote, Nampula, Moçambique

⁴ Graduada em Psicologia Social e das Organizações pela Universidade Rovuma, Moçambique. Docente da Escola Primária do 1º e 2º Grau de Carimela, Nampula, Moçambique.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES-TRABALHADORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

stress factors and coping strategies. Data were analyzed using descriptive statistics by calculating absolute frequencies and percentages. There was a greater occurrence of stress symptoms in the alarm and resistance phases, with a predominance of symptoms of a psychological nature (sudden increase in motivation, sudden enthusiasm and sudden desire to start new projects, excessive irritation, excessive emotional sensitivity and constant thinking in a single subject). The following main factors of academic stress were evidenced: overload of academic work, high tuition rates, academic failure, financial difficulties to cover academic expenses, difficulties in assimilating the subject and lack of teaching material. The use of palliative coping strategies was observed in the investigated students. The results suggest the implementation of stress prevention programs through the promotion of institutional policies for academics to develop a repertoire of stress management, both at the university and in their workplace.

KEYWORDS: *Stress. Student-worker. University education. Psychic suffering.*

RESUMEN

El estrés es un problema de salud mental que afecta a estudiantes de diferentes niveles educativos, influyendo en el aprendizaje y, en consecuencia, en el éxito académico. El propósito de este estudio fue evaluar la prevalencia del estrés, factores asociados y estrategias de afrontamiento en estudiantes-trabajadores de una universidad pública en la provincia mozambiqueña de Nampula. Se trata de un estudio descriptivo y cuantitativo, en el que participaron 70 estudiantes que respondieron un cuestionario de datos sociodemográficos y el Inventario de Síntomas de Estrés en Adultos de Lipp (ISSL), además de algunas preguntas abiertas con el fin de identificar los factores de estrés y estrategias de afrontamiento. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva mediante el cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes. Hubo una mayor ocurrencia de síntomas de estrés en las fases de alarma y resistencia, con predominio de síntomas de carácter psicológico (aumento repentino de la motivación, entusiasmo repentino y deseo repentino de iniciar nuevos proyectos, irritación excesiva, sensibilidad emocional excesiva y pensamiento constante una sola asignatura). Se evidenciaron los siguientes factores principales de estrés académico: sobrecarga de trabajo académico, altas tasas de matrícula, fracaso académico, dificultades económicas para cubrir los gastos académicos, dificultades para asimilar la asignatura y falta de material didáctico. Los resultados sugieren la implementación de programas de prevención del estrés a través de la promoción de políticas institucionales para que los académicos desarrollen un repertorio de manejo del estrés, tanto en la universidad como en su lugar de trabajo.

PALABRAS CLAVE: *Estrés. Estudiante-trabajador. Enseñanza superior. Sufrimiento psíquico.*

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o ensino superior em Moçambique atravessa mudanças significativas que se caracterizam pelo aumento de instituições e pelo número de estudantes que procuram obter um grau acadêmico universitário. A crescente procura por parte dos cidadãos moçambicanos está relacionada com elevadas expectativas destes e das suas famílias, a qual uma formação acadêmica de nível superior possibilitará o seu melhor enquadramento profissional e social no futuro (BUCUTO *et al.*, 2014).

Apesar de se registrar uma tendência de aumento do número de instituições do ensino superior (IES) no país, ainda se considera insuficiente, tendo em conta o volume de candidatos que procuram ingressar nestas instituições em relação às vagas oferecidas, especialmente as da rede pública. Vale destacar que a preferência pelas IES públicas se justifica por estas serem avaliadas como acessíveis



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

do ponto de vista econômico, quando comparadas com as da rede privada. Ainda assim, a falta de condições financeiras para os candidatos custearem as despesas relativas aos estudos, estadia, transporte e alimentação, o ingresso em uma universidade constitui para muitos cidadãos moçambicanos um enorme desafio (MATSINHE *et al.*, 2020).

Neste sentido, ser admitido em uma IES pública e ter os recursos financeiros para custear as despesas, constitui na verdade um ganho para o candidato, o que pode proporcionar um alto nível de satisfação na vida. No entanto, esta realidade pode ser divergente no momento em que este começa a frequentar o curso e vivenciar novas situações do ambiente universitário.

De um modo geral, a vivência dessas novas situações pode ocasionar problemas de adaptação na universidade. Como sustentam Costa e Polak (2009), a exposição do acadêmico a situações diárias no ambiente universitário demandam adaptações que podem ser avaliadas como estressoras, haja vista que o aluno ao iniciar a graduação se depara com um ambiente novo, na maioria das vezes, diferente do contexto de vida e de suas expectativas, o que acaba por exigir um dispêndio maior de energias física e psíquica.

Ademais, os autores Ribeiro, Cunha e Alvim (2016) relatam que diante da aprovação do “vestibular”¹, em decorrência das modificações na vida dos adolescentes/jovens e também das demandas que terão que lidar, como sobrecarga de conteúdo dentro das universidades, competitividade entre os estudantes dentro das salas de aulas, estes poderão desenvolver enorme sofrimento psicológico, considerando a sua pouca maturidade para utilização de estratégias com o intento de minimização da angústia. Certamente, ao longo do percurso acadêmico, os estudantes enfrentam diversas dificuldades que são avaliadas e percebidas como estressoras, podendo originar problemas de saúde mental como depressão, ansiedade, *burnout*, *stress*, conforme evidenciam os resultados de diversas pesquisas realizadas em diferentes países do mundo.

O *stress* pode ser conceituado como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. (LIPP, 1996). Para Moretti e Hubner (2017) e Vieira e Scherman (2015), o *stress* é entendido como um conjunto de reações do organismo quando deparado com uma situação de esforço físico, emocional, psicológico e que causa certo desconforto social, emocional, psicológico e físico.

No que concerne às fases do desenvolvimento do *stress*, Hans Selye, considerado pai dos estudos e pesquisas sobre este constructo identificou um modelo trifásico de evolução do *stress*, ou seja, um modelo composto por três fases, o qual chamou de “Síndrome Geral de Adaptação”, que compreende a fase de alarme, de resistência e de exaustão (SELYE, 1980). Para além dessas três

¹Em Moçambique designa-se por exame de admissão.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

fases, Lipp (2016) indica uma quarta fase que a designou por quase-exaustão, que se situa entre a fase de resistência e exaustão.

Na fase de alarme existe primeiro contato com a situação de *stress*. Ela ocorre, de acordo com McShane e Von Glinow (2014), quando ameaça ou ativa respostas fisiológicas ao *stress*. Nesta fase, os músculos ficam tensos, o ritmo respiratório se acelera, a pressão sanguínea e o número de batimentos cardíacos aumentam (VECCHIO, 2012). É também neste estágio que acontece um aumento na produtividade e, se a pessoa saber administrar o *stress*, ela pode utilizá-lo em seu benefício devido à motivação, entusiasmo e energia que a mesma produz (GOULART; LIPP, 2008).

A fase de alarme pode ser caracterizada pela produção e ação da adrenalina, que torna a pessoa mais atenta, mais forte e mais motivada. Caso a situação persistir ou a pessoa não saber lidar adequadamente com ela, começa a ocorrência de sintomas tanto físicos (por exemplo: mãos e pés frios, boca seca, nó no estômago, aumento da sudorese, tensão muscular, aperto da mandíbula/ranger de dentes, diarreia passageira, insônia, taquicardia, hiperventilação, hipertensão arterial súbita e passageira e, mudança no apetite), como psicológicos (por exemplo: aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito, vontade súbita de iniciar novos projetos) (LIPP, 2004). Quando o agente estressor persistir, desenvolve-se a fase seguinte, a de resistência.

A fase de resistência ativa diversos mecanismos bioquímicos, psicológicos e comportamentais que dão mais energia ao indivíduo e acionam mecanismos de enfrentamento para superar ou eliminar a fonte de *stress* (MCSHANE; VON GLINOW, 2014). Os sintomas físicos mais frequentes desta fase, são: problemas com a memória, mal-estar generalizado, sem causa específica, formigamento nas extremidades, sensação de desgaste físico constante, mudança no apetite, aparecimento de problemas dermatológicos, hipertensão arterial, cansaço constante, gastrite, úlcera ou indisposição estomacal muito prolongada, tontura ou sensação de estar flutuando. No que concerne aos sintomas psicológicos, os mais evidentes são: sensibilidade emotiva excessiva, dúvida quanto a si próprio, pensamento constante em um só assunto, irritação excessiva, diminuição da libido. Em virtude de a pessoa não conseguir manter essa resistência indefinidamente, e se a fonte de *stress* persistir, ocorrerá a fase de quase-exaustão e exaustão (VECCHIO, 2012).

A fase de *quase-exaustão* ocorre quando a tensão excede o limite da gerência, as resistências físicas e emocionais começam a reduzir, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, emitir sorrisos e trabalhar. Trata-se de uma fase marcada por ansiedade, conseqüentemente, o *cortisol* é produzido em maior quantidade e começa a ter o efeito negativo de destruir as defesas imunológicas. (GOULART; LIPP, 2008). As pessoas que atingem essa fase têm maior probabilidade de desenvolver a fase exaustão, caso a situação de *stress* perdurar ou possuir um *deficit* no seu enfrentamento.

Durante a fase de exaustão, a pessoa desenvolve sinais e sintomas induzidos pelo *stress* como dores de cabeça e úlceras (VECCHIO, 2012). Além do mais, exaustão física se manifesta e os sintomas aumentam, inclusive os mais graves. É caracterizada pelo aparecimento dos sintomas



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

psicológicos tais como: insônia, problemas dermatológicos, estomacais, cardiovasculares, instabilidade emocional, apatia sexual, ansiedade aguda, inabilidade de tomar decisões, vontade de fugir de tudo, autodúvida, irritabilidade (GOULART; LIPP, 2008). Nesta fase observa-se a ocorrência de outras manifestações clínicas, caracterizadas pela presença de hipertensão arterial, úlceras gástricas, retração de gengivas, psoríase, vitiligo e até diabetes.

Para lidar com as situações de *stress*, as pessoas utilizam certos recursos que se designam por estratégias de enfrentamento ao *stress* ou de *coping*. Lazarus e Folkman (1984) definem *coping* como esforços cognitivos e comportamentais que mudam constantemente e que se desenvolvem para responder às demandas específicas externas e/ou internas avaliadas como excessivas para os recursos do indivíduo. Por sua vez, Pocinho e Capelo (2009), conceituam o *coping* como as formas múltiplas de adaptação das pessoas perante situações adversas, bem como estratégias para lidar com circunstâncias indutoras de *stress*. Este conceito significa: enfrentar, encarar, ultrapassar, fazer face, dar resposta a reagir ou adaptar-se a situações adversas.

Como descrito por Lazarus e Folkman (1984), as estratégias individuais de *coping* podem ser sintetizadas em dois tipos: focalizado no problema e focalizada na emoção. O *coping* focalizado no problema constitui-se no esforço despendido pelo indivíduo para atuar na situação que deu origem ao *stress*, tentando mudá-la. A função dessa estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente causador da tensão. O *coping* focalizado na emoção é compreendido como um esforço para regular o estado emocional que é associado ao *stress* e reduzir a sensação física desagradável ocasionada.

A literatura psicológica indica que os estudantes do ensino superior são vulneráveis ao sofrimento psíquico, principalmente os que são, também, trabalhadores, já que, como afirma Carlotto e Câmara (2020), as universidades, assim como os contextos de trabalho podem ser ambientes altamente estressantes. Estudantes-trabalhadores lidam no seu dia a dia com as demandas e exigências da vida acadêmica e laboral, colocando-os em situação de maior risco de sofrer o *stress* e outros problemas de saúde mental.

Em Moçambique, estudantes-trabalhadores passam maior parte do seu tempo ocupados pelo trabalho e por atividades acadêmicas, cerca de 65 horas semanais em média, sendo 40 dedicadas ao trabalho (8h/dia letivo) e 25 às aulas (5h/dia), o que pode favorecer-lhes a um desgaste físico, emocional e psicológico. Além disso, a adaptação às exigências e obrigações acadêmicas conjugada com as responsabilidades ocupacionais podem ocasionar alto nível de *stress* e, assim, desencadear distúrbios psicológicos prejudicando a saúde mental do estudante-trabalhador.

O interesse pela temática de *stress* em estudantes tem crescido nos últimos tempos a nível mundial. A literatura internacional apresenta uma prevalência de 36,3% a 95,7% de *stress* nos estudantes universitários (Lameu, 2014). No entanto, pesquisas moçambicanas sobre o assunto ainda são escassas comparativamente à produção científica internacional, apesar da existência de algumas publicações nos últimos anos (CASSAMBAI; ALIANTE, 2020). A revisão de literatura feita por



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

Cassambai e Aliante (2020) sobre o sofrimento psíquico em estudantes do ensino superior em Moçambique identificou apenas duas publicações científicas, nomeadamente a de Aliante *et al.* (2019) e de Matsinhe *et al.* (2020), envolvendo amostras de estudantes de uma universidade pública da região norte e outra da região sul, sucessivamente.

Apesar de existir dois estudos identificados sobre *stress* com estudantes do ensino superior, destaca-se a extrema raridade quando se consideram amostras de estudantes-trabalhadores. O interesse da pesquisa de *stress* em estudantes-trabalhadores também está ligado às vivências do terceiro e da última autora deste trabalho, enquanto estudantes-trabalhadores, os quais constataram a permeabilidade dos dois domínios da vida (estudantil e laboral). Desde o ingresso no ensino superior em 2015, ambos como docentes do ensino primário e estudantes do curso de Licenciatura em Psicologia Social e das Organizações, tiveram de renunciar, em diferentes momentos, atividades de um dos domínios devido à incompatibilidade entre as exigências das duas esferas da vida.

Tal situação foi frequentemente marcada por interferências negativas, havendo conflitos no cumprimento simultâneo dos dois papéis (estudante e trabalhador). Outrossim, houve aumento da carga horária e da pressão, ao somar a do trabalho e de estudos, o que ocasionava um forte desgaste físico e psíquico, acarretando problemas de saúde mental, como o *stress*. Nesse contexto, pode-se aventar a hipótese de que estudantes-trabalhadores vivenciam níveis maiores de *stress* percebido no seu dia a dia.

Face às considerações apresentadas, foi delineada esta pesquisa norteada pelas seguintes questões de investigação: i) Quais são os sintomas de *stress* mais predominantes nos estudantes-trabalhadores? ii) Que ações e estratégias os estudantes-trabalhadores utilizam para lidar com o *stress* do meio acadêmico? iii) Quais são os aspectos que os estudantes-trabalhadores avaliam como estressores acadêmicos? O objetivo desta pesquisa foi avaliar a prevalência de *stress*, fatores associados e estratégias de enfrentamento em estudantes-trabalhadores de uma universidade pública, na província moçambicana de Nampula.

METODOLOGIA

Este estudo envolveu uma amostra não probabilística por acessibilidade de 70 estudantes-trabalhadores de uma instituição pública do ensino superior, localizada na cidade de Nampula, em Moçambique. A realização desta pesquisa foi autorizada pela Direção do Registro Acadêmico (DRA) da Universidade estudada. Trata-se de uma Universidade criada recentemente, no ano de 2019, em consequência da divisão da antiga Universidade Pedagógica em Moçambique em cinco novas universidades, a saber: Universidade Pedagógica de Maputo, Universidade Save, Universidade Púnguè, Universidade Licungo e Universidade Rovuma.

A universidade investigada é uma instituição que ainda não possui um Comitê de Ética em Pesquisa, sendo que as pesquisas realizadas são credenciadas pela Direção de Registro Acadêmico. Esta emite uma carta (credencial) que os pesquisadores usam para se apresentarem nos locais de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

realização de suas pesquisas. Além da formalização do pedido de realização da pesquisa junto da direção da universidade referenciada, foram cumpridos todos os procedimentos éticos de pesquisas com os seres humanos vigentes em Moçambique, nomeadamente: a participação voluntária e livre adesão ao estudo, confidencialidade dos dados e proteção de imagem dos participantes.

A colecta de dados deu-se através de dois questionários padronizados: o de dados sociodemográficos, académicos e laborais, bem como o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (ISSL). O primeiro questionário visava obter informações como idade, estado civil, curso e ano de frequência, tipo de emprego, instituição de trabalho.

O segundo inventário, o ISSL tinha o objetivo de identificar os sintomas de *stress* e a respectiva fase prevalente. De acordo com Lipp (2003), Lipp e Guevara (1994), o ISSL é constituído por 53 itens, dentre os quais, 34 são referentes às manifestações físicas e 19 psicológicas, sendo dividido em três partes. A primeira indica sintomas sentidos nas últimas 24 horas, sendo 12 sintomas físicos e 3 psicológicos. Na segunda parte são apontados sintomas experimentados nas últimas semanas, sendo 10 físicos e 5 psicológicos. Finalmente, a terceira e última parte abrange sintomas sentidos no último mês, sendo 12 físicos e 11 psicológicos (SERVILHA, 2005; SOUZA *et al.*, 2015). A avaliação das respostas dadas pelos indivíduos é feita por meio do uso de tabelas do próprio manual ISSL, que transformam os dados brutos em percentagem (LIPP; COSTA; NUNES, 2017).

O ISSL analisa e classifica os sintomas do *stress* em níveis físico e psicológico, permitindo a identificação da sintomatologia dominante, o físico ou o psicológico. O ISSL é um instrumento de fácil aplicação e busca identificar de modo objetivo a sintomatologia que o indivíduo apresenta, bem como em qual fase de *stress* se encontra, de acordo com o modelo quadrifásico do *stress* de Lipp (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão). Também é observado o tipo de sintoma predominante, o físico ou o psicológico (ALIANTE; ABACAR; PEREIRA, 2020).

O uso do ISSL para avaliar *stress* em estudantes em Moçambique foi motivado por este inventário estar redigido em língua portuguesa e apresentar valor de alfa de *Cronbach* de 0,91 para a escala geral e, portanto, os itens refletirem um alto valor para o conceito intencional, qual seja: medir o nível de *stress* (CHAVES *et al.*, 2016; LIPP *et al.* 2017). Além disso, é um instrumento do uso livre e um dos utilizados para pesquisar o *stress* em adultos (SOUZA *et al.*, 2015).

No final do questionário, foram acrescentadas três perguntas abertas. A primeira solicitava aos participantes para mencionarem os aspectos da vida académica que avaliavam como estressores, a segunda visava identificar as ações que estes utilizam para lidar com as situações estressantes da vida académica e a terceira objetivava explorar sugestões dos participantes sobre as ações institucionais que devem ser implementadas no sentido de prevenir, reduzir ou combater o *stress* em estudantes.

A análise descritiva dos dados foi realizada com auxílio do *software* estatístico *Statistical Package for Social Sciences*, versão 22. Foram achadas as frequências absolutas e percentagens de cada sintoma, fator de *stress* e estratégia de *coping* sinalizado por cada participante. E para determinar a presença de *stress* pode ser constatada se qualquer um dos escores brutos atingir os limites



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

determinados (maior que seis no Q1- parte um, ou seja, a soma de quantidade de sintomas de F1 e P1; maior que três no Q2- parte dois, soma de F2 e P2 e maior que oito no Q3- parte três soma de F3 e P3).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta parte, inicialmente faz-se a apresentação da caracterização da amostra do estudo. Posteriormente, são apresentados e discutidos os resultados da pesquisa em função das categorias de análise (frequência dos sintomas de *stress* físicos e psicológicos nos estudantes, estressores acadêmicos vivenciados pelos estudantes, estratégias de *coping* usadas pelos estudantes e estratégias de redução de *stress* no meio acadêmico na óptica dos estudantes).

Caracterização dos participantes do estudo

Dos 70 participantes deste estudo, 42 eram do sexo feminino e 28 do sexo masculino. A maioria dos participantes era jovem, isto é, situados na faixa etária de 18 a 35 anos de idade (n=50) e os restantes 20 tinham idades acima de 35 anos. No que tange ao estado civil, 59 eram solteiros e 11 casados. No concernente ao ano de frequência, um estudante frequentava o primeiro ano; 20 o segundo ano; 19 o terceiro ano; 26 o quarto ano; e, quatro o quinto ano. Quanto ao regime do curso, 15 estudantes eram do regular, 49 do regime pós-laboral e seis do Ensino à Distância (EaD).

Em relação ao curso, 31 frequentavam a licenciatura em Psicologia Social e das Organizações; nove estudavam o curso de Gestão de Recursos Humanos; seis, o curso de Informática; cinco, o curso de Licenciatura em Ensino de Biologia; quatro estavam vinculados ao curso de Licenciatura em Ensino do Português; três em Educação Física e Desporto; três em Psicologia Educacional; dois em Ensino de Matemática; dois em Ensino de Química; um o curso de Licenciatura em Ensino de Filosofia; um em Ensino de Geografia; um em Economia; um em Física e; um em Ensino Básico. Quanto à variável profissão, do total de participantes (n=70), 27 eram docentes; 13 polícias; nove enfermeiros; dois canalizadores; dois mecânicos; dois seguranças; dois agentes de serviços; três secretários; dois contabilistas; dois técnicos administrativos; um electricista; um técnico de farmácia; um guarda penitenciário; um economista, um gestor de crédito; um auxiliar administrativo; e um trabalhava por conta própria.

Frequência dos sintomas de *stress* físicos e psicológicos nos estudantes

Nesta seção são apresentados os sintomas físicos e psicológicos do *stress* em estudantes trabalhadores em três fases, nomeadamente: fase de alarme, fase de resistência, fase de quase exaustão e exaustão. Neste sentido, foram considerados os sintomas mais pontuados aqueles cuja frequência foi igual ou superior a 20% da amostra estudada, como ilustra a tabela 1.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES-TRABALHADORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

Tabela 1: Frequência dos sintomas físicos e psicológicos nos estudantes

Fase de alarme		
Sintomas físicos (F1)	n	%
Mãos e pés frios	15	21,4
Boca seca	8	11,4
Nó no estômago	10	14,3
Aumento de sudorese	3	4,3
Tensão muscular	8	11,4
Aperto de mandíbula/ranger de dentes	5	7,1
Diarreia passageira	3	4,3
Insônia	15	21,4
Taquicardia	0	0
Hiperventilação	0	0
Hipertensão arterial súbita e passageira	0	0
Mudança de apetite	3	4,4
Sintomas Psicológicos (P1)	n	%
Aumento súbito de motivação	29	41,4
Vontade súbita de iniciar novos projetos	15	21,4
Entusiasmo súbito	26	37,2
Fase de Resistência		
Sintomas Físicos (F2)	n	%
Problemas com a memória	10	14,3
Mal-estar generalizado, sem causa específica	23	32,9
Formigamento nas extremidades	6	8,6
Sensação de desgaste físico constante	8	11,4
Mudança no apetite	12	17,1
Aparecimento de problemas dermatológicos	0	0
Hipertensão arterial	3	4,3
Cansaço constante	8	11,4
Gastrite, úlcera ou indisposição estomacal	0	0
Tontura ou sensação de estar flutuando	0	0
Sintomas Psicológicos (P2)	n	%
Sensibilidade emotiva excessiva	20	28,8
Dúvida quanto a si próprio	7	10,0
Pensar constantemente em um só assunto	18	25,7
Irritação excessiva	22	31,4
Diminuição da libido	3	4,1
Fase de Quase-Exaustão e Exaustão		
Sintomas Físicos (F3)	n	%
Diarreia frequente	2	2,9
Dificuldades sexuais	14	20,0
Insônia	27	38,6
Náusea	5	7,1
Tiques	1	1,4
Hipertensão arterial continuada	3	4,3
Problemas dermatológicos prolongados	1	1,4
Mudança extrema de apetite	8	11,4
Excesso de gases	7	10,00
Tontura frequente	2	2,9
Úlcera, colite /outro problema digestivo sério	0	0



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

	0	0
Sintomas Psicológicos (P3)	n	%
Impossibilidade de trabalhar	4	5.7
Pesadelos frequentes	10	14.3
Sensação de incompetência em todas as áreas	5	7.1
Vontade de fugir de tudo	5	7.1
Apatia, depressão ou raiva prolongada	1	1.4
Cansaço constante excessivo	12	17.1
Pensar/falar constantemente num só assunto	6	8.6
Irritabilidade frequente sem causa aparente	7	10.0
Angústia, ansiedade, medo, diariamente	8	11.4
Perda de senso de humor	12	17.3

Fonte: Elaborada pelos autores, 2021.

A tabela 1 ilustra que na fase de alarme, os sintomas físicos mais apontados foram: mãos e pés frios e insônia. Nos sintomas psicológicos, os três previstos no inventário aplicado foram destacados: aumento súbito da motivação, entusiasmo súbito e vontade súbita de iniciar novos projetos.

Para a fase de resistência, os sintomas mais sinalizados foram: mal-estar generalizado, sem causa específica (físico) e irritação excessiva, sensibilidade emotiva excessiva e pensamento constante em um só assunto (psicológicos). Finalmente, na fase de quase exaustão e exaustão, os sintomas físicos foram os mais sinalizados. Entre os sintomas previstos nesta fase, a insônia e as dificuldades sexuais mereceram destaque. Portanto, verificou-se maior prevalência de sintomas das fases de alarme e de resistência, com a predominância dos de natureza psicológica.

Os resultados desta investigação são congruentes com os de pesquisas anteriores. Lameu (2014), por exemplo, mostraram a prevalência de *stress* na fase de resistência, com sintomatologia predominantemente psicológica (41,20% e 32,60% respectivamente) em estudantes universitários brasileiros. Similarmente, o estudo de Aliante *et al.* (2019) revelou que em 154 estudantes moçambicanos do ensino superior, 87,5% apresentou sintomas de *stress*, dos quais 112 (63,6%) na fase de resistência, 33 (18,75%) de alerta e nove (5,15%) de exaustão, com sintomatologia predominantemente de natureza psicológica.

Pesquisa semelhante foi realizada também no contexto moçambicano por Matsinhe *et al.* (2020). Os resultados demonstraram que 45% dos 300 estudantes investigados não apresentavam *stress*, porém 55% revelaram sinais de *stress*, sendo 40% na fase de resistência, 13% na fase de exaustão e 2% na fase de alerta, com predomínio de sintomas de natureza psicológica. Por sua vez, Costa *et al.* (2020), ao investigar a saúde mental de 279 estudantes brasileiros, apontaram que a maioria dos participantes (58,4%) sinalizou sintomas de *stress* da fase de resistência, com predominância de sintomas psicológicos (42,3%). E na investigação de Preto *et al.* (2020), dentre 209 estudantes, 163 (78%) apresentaram *stress*, a maioria na fase de resistência 120 (57,4%) e com manifestações de sintomas psicológicos 121 (57,9%).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

Contrariamente aos resultados relatados, os da investigação de Cozza *et al.* (2013), apontaram que a maioria dos participantes demonstrou um fator de sintomas de *stress* físico maior que o psicológico, sendo que uma boa parte deles se encontrava na fase mais negativa, que é a de exaustão, sendo esta considerada um momento de desequilíbrio interno muito grande. Igualmente, Castro (2017), recorreu ao mesmo instrumento de avaliação de *stress* usado neste estudo, observou a predominância de sintomas físicos do que psicológicos nos estudantes investigados.

Estressores acadêmicos vivenciados pelos estudantes

Na sequência das análises dos resultados, buscou-se explorar os estressores do ambiente acadêmico. Os resultados estão resumidos na Tabela 2 a seguir.

Tabela 2: Estressores acadêmicos apontados pelos estudantes

Estressores acadêmicos	n	%
Insucesso académico	5	14,3
Sobrecarga de trabalhos académicos	9	25,7
Elevadas taxas de mensalidades	8	22,9
Violação de direitos dos estudantes	1	2,9
Dificuldades na assimilação da matéria	1	2,9
Conflito trabalho-familiar	3	8,6
Falta de material bibliográfico	1	2,9
Dificuldades financeiras	5	14,3
Sistema de gestão da Universidade (SIGEUP)	2	5,5

Fonte: Elaborada pelos autores, 2021.

De acordo com a tabela 2, em ordem decrescente de frequência, a sobrecarga dos trabalhos acadêmicos; as elevadas taxas de mensalidades; o insucesso acadêmico; e as dificuldades financeiras foram os principais elementos percebidos como estressores. Estes resultados corroboram parcialmente com os de Santos *et al.* (2012) que afirmaram que durante a fase de vida universitária, os estudantes deparam-se com diversos estressores, tais como: falta de tempo para atividades de lazer, incertezas quanto ao futuro profissional, carga horária elevada do curso, volume elevado de matérias para estudar, números de horas de sono insuficientes, dificuldade na gestão do tempo, dificuldades de ensino/aprendizagem.

Na mesma direção, os resultados da pesquisa são equiparados com os de Araújo *et al.* (2016) que identificaram os problemas de adaptação ao ambiente universitário, a sobrecarga de tarefas, os conflitos interpessoais, o baixo rendimento acadêmico, as dificuldades de lidar com as disciplinas, a falta de tempo para estar com amigos e para descansar, a falta de competência, as más relações interpessoais com o supervisor e os colegas, a sobrecarga, a impotência e incerteza como estressores acadêmicos. Igualmente, em Pereira *et al.* (2016), o tempo de estudo escasso, a carga horária de trabalho associada e as horas insuficientes de descanso interferem diretamente no rendimento



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

acadêmico familiar e laboral do estudante, podendo provocar distúrbios físicos, familiares e emocionais.

Recentemente, Cristo *et al.* (2019) identificaram a carga excessiva de trabalhos acadêmicos, a relação opressora entre professor-aluno, as dificuldades para conciliar trabalho-faculdade, a falta de estrutura de lazer da cidade/faculdade, as dificuldades financeiras, as incertezas sobre o mercado de trabalho e o contexto histórico e político, como principais situações estressoras mencionadas pelos estudantes pesquisados.

Estratégias de *coping* usadas pelos estudantes

Esta parte tem a intenção de identificar as ações que os estudantes-trabalhadores desenvolviam para lidar com as situações estressores dos seus estudos. Em função das questões feitas, foram alcançados os resultados constantes na tabela 3.

Tabela 3: Estratégias de *coping* usadas pelos estudantes

Estratégias de <i>coping</i> usadas pelos estudantes	n	%
Escutar música	6	9,8
Assistir programas televisivos	9	14,8
Descansar	8	13,1
Conversar com colegas e amigos	12	19,7
Ler livros ou jornais	5	8,2
Divertir-se nas redes sociais	5	8,2
Beber e comer	2	3,3
Passear	6	9,8
Meditar	2	3,3
Rezar	1	1,6
Viajar	1	1,6
Isolar-se	3	4,9
Praticar exercícios físicos	1	1,7

Fonte: Elaborada pelos autores, 2021.

Em relação às estratégias de enfrentamento ao *stress*, os estudantes pesquisados indicaram conversar com colegas e amigos, assistir programas televisivos, descansar, passear, escutar música e divertir-se nas redes sociais como os principais mecanismos utilizados. Como observam Latack (1986), Lazarus e Folkman (1984), todos estes mecanismos de redução de *stress* ou do seu enfrentamento se enquadram na tipologia de *coping* focado na emoção. Revisões de literatura realizadas por Bardagi e Hutz (2011), Cassambai e Aliante (2020), Graner e Cerqueira (2019) demonstraram que as estratégias de *coping* focalizadas na emoção foram as mais preferidas pelos estudantes pesquisados. Para Hirsch *et al.* (2015), as estratégias mais utilizadas pelos participantes desta pesquisa frente a eventos estressores são consideradas negativas e de baixa eficácia por centrarem seus esforços na emoção, e não no problema, o que pode comprometer o processo de formação profissional e saúde mental dos estudantes. Contrariamente ao achado desta investigação, os resultados da pesquisa de Almeida (2016), revelaram que os participantes recorriam estratégias focadas no problema: assumir a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

responsabilidade e resolver os problemas de forma planeada, e procurar suporte social como estratégias de enfrentamento do *stress*.

Estratégias institucionais de redução de *stress* no meio acadêmico na ótica dos estudantes

Finalmente, foram solicitados aos participantes para enumerarem as ações que a universidade deve implementar no sentido de prevenir, reduzir ou combater o *stress* dos estudantes. As respostas desta solicitação estão agrupadas na Tabela 4 que se segue.

Tabela 4: Estratégias institucionais de redução de *stress* sugeridas pelos estudantes pesquisados

Estratégias de redução de <i>stress</i> na ótica dos estudantes	n	%
Promoção de eventos acadêmicos	17	28,8
Atendimento das necessidades dos estudantes	1	1,7
Sensibilização dos estudantes sobre a necessidade de se aplicar nos estudos	5	8,5
Dosagem das tarefas académicas	2	3,4
Redução da autonomia dos gestores e docentes	2	3,4
Capacitação do corpo docente	1	1,7
Equidade no pagamento das propinas em diferentes cursos	1	1,7
Melhoria do sistema de comunicação com os estudantes	5	8,5
Promoção de palestras sobre saúde mental	1	1,7
Redução do valor das mensalidades e não aplicação de multas	7	11,9
Existência de serviços de apoio psicológico	9	15,3
Melhoria do funcionamento do SIGEUP	2	3,4
Flexibilidade no lançamento de notas no SIGEUP	1	1,7
Atribuição atempada das tarefas de estudo	2	3,3
Redução do número de avaliações semestrais por disciplina	3	4,2

Fonte: Elaborada pelos autores, 2021.

Em função das propostas dadas pelos participantes que estão expostas na tabela 4, as principais ações institucionais a serem melhoradas são: promoção de eventos acadêmicos, implementação de serviços de apoio psicológico, redução do valor das mensalidades e não aplicação de multas, sensibilização dos estudantes sobre a necessidade de se aplicar nos estudos, melhoria do sistema de comunicação com os estudantes e redução do número de avaliações semestrais por disciplina. Estas sugestões permitem sinalizar que diante disso, acredita-se que as instituições de ensino superior devem se comprometer com o desenvolvimento integral dos seus estudantes apresentando estratégias institucionais para o enfrentamento da realidade do *stress* no seio dos acadêmicos (COSTA *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *stress* em estudantes do ensino superior prejudica a saúde e bem-estar do estudante, comprometendo a sua qualidade de vida e o seu desempenho acadêmico. Tanto quanto é do conhecimento, esta investigação se mostra como pioneira na abordagem do *stress* em estudantes-trabalhadores em Moçambique. Os resultados desta pesquisa indicam que alguns estudantes



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

manifestaram sintomas de *stress* na fase de alerta e de resistência. Em termos comparativos do tipo de sintomas mais prevalente, os psicológicos foram os mais sinalizados que os físicos.

Se considerarmos as exigências da vida acadêmica no ensino superior e as da vida profissional, não é surpreendente que os estudantes trabalhadores se sintam estressados. Os fatores indutores de *stress* nos estudantes investigados são majoritariamente de natureza organizacional (sobrecarga dos trabalhos acadêmicos, elevadas taxas de propinas e escassez de material didático); individuais (insucesso acadêmico, dificuldades na assimilação da matéria); seguidos de econômicos (dificuldades financeiras para custear as despesas acadêmicas); e sociais (problemas de conciliação de trabalho-família-estudos). Isso revela que a temática de saúde mental do estudante é uma questão emergente, polissêmica, que precisa ser compreendida a partir da interação entre as demandas inerentes ao ensino superior e os aspectos sociais, econômicos e pessoais (BONIFÁCIO *et al.*, 2011).

Para lidar com as situações de *stress*, os estudantes optam preferencialmente por usar as estratégias de *coping* paliativos, isto é, focadas na emoção. Cabe lembrar que este tipo de estratégias pode aumentar o risco do sofrimento psíquico, pois não lidam com o fator de *stress*, mas sim visam minimizar os efeitos do *stress*. E, uma vez que *stress* nos estudantes tem um impacto significativo que não pode ser ignorado, as instituições de ensino deveriam minimizar os estressores, bem como promover iniciativas para ensinar estratégias de *coping* adequadas.

Finalmente, é importante mencionar as limitações metodológicas desta pesquisa. A primeira refere-se ao menor tamanho da amostra envolvida e a segunda decorre do fato de se realizar em uma única instituição do ensino superior, o que sugere a realização de futuras pesquisas envolvendo maior número de estudantes de diversas instituições para aprimorar o conhecimento sobre o fenômeno pesquisado. Sugerem-se estudos futuros com a realização de entrevistas, para explorar os fatores de *stress* e outros aspectos subjetivos que não são possíveis de captação com administração de questionários. Apesar de tais limitações, os achados deste estudo são relevantes em termos de contribuição para a compreensão do *stress* em estudantes-trabalhadores, assim como a implementação de medidas preventivas e de promoção da saúde e bem-estar que podem ser adotadas no contexto estudado.

REFERÊNCIAS

ALIANTE, G., *et al.* *Stress* em estudantes de graduação em uma universidade pública da região norte de Moçambique. **Trabalho En(Cena)**, Palmas-TO, v. 4, n. 2, p. 465-484, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P465>

ALIANTE, G.; ABACAR, M.; PEREIRA, A. M. Estresse ocupacional em professores de educação inclusiva. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 11, n. 1, p. 162-181, 2020. DOI: Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/36767/27297>

AMEIDA, R. P. S. **Estratégias de coping na gestão em ensino clínico**: Contributos para a supervisão de estudantes de enfermagem. 2016, 199f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2016. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/14896>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

ARAÚJO, K. J. S. *et al.* Sofrimento mental: avaliação em uma universidade americana. *Revista Educação em Saúde*, Anápolis-GO, v. 4, n. 2, p. 64-71, 2016. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/2018>

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos estressores no contexto acadêmico: Uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação Psicológica*, Curitiba, v. 15, n. 1, p. 111-119, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i1.17085>

BONIFÁCIO, S. P., *et al.* Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 15-20, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100004

BUCUTO, M. C.; ALMEIDA, L. S.; ARAÚJO. **Expectativas acadêmicas de estudantes universitários em Moçambique**: validação de uma versão do questionário de percepções acadêmicas (QPA-Expectativas) Centro de Investigação em Educação. Minho: Universidade de Minho, 2014. p. 60-67. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/28542>

CARLOTTO M. S.; CÂMARA, S. G. Burnout Syndrome Assessment Scale in University Students: construction and validity evidence. *Research, Society and Development*, São Paulo, v. 9, n. 7, e171974013, p.1-22, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4013>

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*, Amparo, e.9, p.380-401, 2017. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf

CASSAMBAI, A. F. C.; ALIANTE, G. Sofrimento psíquico em estudantes moçambicanos do ensino superior. *Revista Científica Suwelani*, Nampula, v. 3, n. 2, p.147-160, 2020. Disponível em: <https://pt.calameo.com/read/006480544c46b9f2a61c3>

CHAVES, L. B. *et al.* Stress em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872016000100004

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 43, n. spe, p.1017-1026, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000500005>

COSTA, D, S. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade, estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 44, n. 1, p. 1-10, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>

COZZA, H. F. P., *et al.* Avaliação de estresse no ambiente de trabalho de um grupo de estudantes de enfermagem. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 41-7, jan./jun. 2013. <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p41-47>

CRISTO, F., *et al.* O ensino superior e suas exigências: consequências na saúde mental dos graduandos. *Trabalho En(Cena)*, Palmas-TO, v. 4, n. 2, p. 485-505, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P485>

FAIAD, C., *et al.* Propriedades psicométricas do ISSL no contexto da segurança pública. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 9, n. 3, p. 54-72, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2236-64072018000400005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES-TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luís Aristides, Zarina da Silva Nicuane

GOULART Jr, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/QBScTyq8L8bqRnbMydKYNDJ/?lang=pt>

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. B. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>

HIRSCH, C. D., *et al.* Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 224-9, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500038>

LAMEU, J. do N. Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários. 2014. 76 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2014. Disponível em: <https://tede.ufrj.br/handle/jspui/2249>

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. **Estudos de Psicologia**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 43-9, 1994. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284507885_Validacao_empirica_do_inventario_de_sintomas_de_stress

LIPP, M. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papirus, 1996.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N. Stress emocional: esboço da teoria de "Temas de Vida". *In*: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress no Brasil**: pesquisas avançadas. Campinas: Papirus, 2004, p. 17-30.

LIPP, M. E. N. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. *In*: FAVA, D. C. (Org.). **A Prática da Psicologia na Escola**. Belo Horizonte: Artesã, 2016, p. 351-37.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>

MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MATSINHE, M. C. E., *et al.* Sintomas de stress em estudantes moçambicanos do curso de Psicologia. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v28n2p1-9>

MCSHANE, S. L.; VON GLINOW, M. A. **Comportamento organizacional**: conhecimento emergente, realidade global. 6. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

MORETTI, F. A.; HUBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos no ensino superior: Vamos repensar a nossa Política Educacional? **Revista de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 258-67, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

VIVÊNCIAS DO STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES-TRABALHADORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MOÇAMBIQUE
Mussa Abacar, Gildo Aliante, Carlos Luis Aristides, Zarina da Silva Nicuane

PEREIRA, M. S., *et al.* A relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 9, n. 3, p. 525-535, 2016. DOI: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n3p525-535>

POCINHO, M.; CAPELO, M. R. Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 351-367, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-97022009000200009>

PRETO, V. A.; *et al.* Associação entre fatores pessoais e ambientais com o estresse recente em estudantes de enfermagem. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 6, e113962572, p.1-16, 2020. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i6.2572>

RIBEIRO, M. G. S.; CUNHA, C. F.; ALVIM, C. G. Trancamentos de matrícula no curso de Medicina da UFMG: Sintomas de sofrimento psíquico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 40, n. 4, p. 583-590, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00282015>

SANTOS, J. A. F.; *et al.* Stress em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 16, sup. 2, p. 89-94, 2012. DOI: [10.4034/RBCS.2012.16.s2.12](https://doi.org/10.4034/RBCS.2012.16.s2.12)

SELYE, H. **Selye's guide to stress research**: Volume I. New York: Van Nostrand, 1980.

SERVILHA, E. A. M. Estresse em professores universitários na área de fonoaudiologia. **Revista de Ciência Médica**, Campinas-SP, v. 14, n. 1, p. 43-52, 2005. Disponível em: <http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1193>

SOUZA, R. G., *et al.* A relevância dos instrumentos de avaliação de ansiedade, estresse e depressão. **Caderno de graduação - Ciências Humanas e Sociais - CGCHS**, Tirandentes, v. 3, n. 1, p. 37-57, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/2493>

VECCHIO, R. P. **Comportamento organizacional**: conceitos básicos [Trad. Roberto Galman]. São Paulo: Cengage Learning, 2012.

VIEIRA, L. N.; SCHERMANN, L. B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia**, Canoas, v. 46, p. 120-130, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010