

O IMPACTO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ACADÊMICO E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THE IMPACT OF STRESS ON ACADEMIC PERFORMANCE AND EMOTIONAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

EL IMPACTO DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Julia Lemir Alves Silva¹, Ana Clara dos Santos², Cicero Isaac Pereira de Andrade³

DOI: 10.54899/dcs.v23i93.6557

Recibido: 10/07/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación en línea: 11/08/2026.

RESUMO

O estresse acadêmico exerce impactos significativos na saúde mental de estudantes universitários que conciliam trabalho e estudo. A contemporaneidade impõe múltiplas exigências, tornando o estresse uma experiência recorrente que compromete o bem-estar físico e psicológico desses jovens. A pesquisa fundamenta-se na concepção de saúde mental como um estado de equilíbrio emocional, psicológico e social, conforme definição da Organização Mundial da Saúde, que compreende a saúde como um estado de completo bem-estar. Trata-se de um estudo qualitativo, configurado como revisão bibliográfica, com base em monografias, artigos acadêmicos e textos científicos publicados majoritariamente na última década. As informações foram obtidas em plataformas como Google Acadêmico, SciELO e PePSIC. A análise identificou como principais fatores de adoecimento psíquico a sobrecarga de tarefas, a pressão por desempenho e a escassez de apoio institucional. Enfatizam-se estratégias de enfrentamento descritas na literatura, incluindo intervenções psicológicas e ações institucionais. O trabalho contribui para uma compreensão aprofundada das repercussões do estresse na autoestima, nas relações interpessoais e no desempenho acadêmico, ressaltando a importância da implementação de políticas e práticas que promovam o bem-estar psicológico no contexto universitário.

Palavras-chave: Estresse Acadêmico. Saúde Mental. Estudantes Universitários. Bem-Estar Psicológico. Estratégias de Enfrentamento.

¹ Bacharela em Psicologia, Centro Universitário do Centro-Oeste (UNIDESC), Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. E-mail: comercial.julialemir@gmail.com

² Bacharela em Psicologia, Centro Universitário do Centro-Oeste (UNIDESC), Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. E-mail: ana.dsantos001@gmail.com

³ Mestre em Comunicação, Linguagens e Cultura, Centro Universitário do Centro-Oeste (UNIDESC), Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. E-mail: c.isaac200@hotmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-0592-3574>

ABSTRACT

Academic stress has significant impacts on the mental health of university students who balance work and study. Contemporary society imposes multiple demands, making stress a recurring experience that compromises the physical and psychological well-being of these young individuals. The research is based on the concept of mental health as a state of emotional, psychological, and social balance, according to the definition by the World Health Organization, which defines health as a state of complete well-being. This is a qualitative study, structured as a bibliographic review, based on monographs, academic articles, and scientific texts published mainly in the last decade. The information was obtained from platforms such as Google Scholar, SciELO, and PePSIC. The analysis identified the main factors contributing to psychological distress among university students, including task overload, performance pressure, and a lack of institutional support. Coping strategies highlighted in the literature include psychological interventions and institutional actions. This study contributes to a deeper understanding of the repercussions of stress on self-esteem, interpersonal relationships, and academic performance, emphasizing the importance of implementing policies and practices that promote psychological well-being in the university context.

Keywords: Academic Stress. Mental Health. University Students. Psychological Well-Being. Coping Strategies.

RESUMEN

El estrés académico tiene un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios que compaginan el trabajo con los estudios. La vida actual impone múltiples exigencias, lo que convierte el estrés en una experiencia recurrente que compromete el bienestar físico y psicológico de estos jóvenes. La investigación se basa en la concepción de la salud mental como un estado de equilibrio emocional, psicológico y social, según la definición de la Organización Mundial de la Salud, que entiende la salud como un estado de completo bienestar. Se trata de un estudio cualitativo, configurado como una revisión bibliográfica, basado en monografías, artículos académicos y textos científicos publicados en su mayoría en la última década. La información se obtuvo en plataformas como Google Académico, SciELO y PePSIC. El análisis identificó como principales factores de malestar psíquico la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento y la escasez de apoyo institucional. Se hacen hincapié en las estrategias de afrontamiento descritas en la literatura, incluidas las intervenciones psicológicas y las medidas institucionales. El trabajo contribuye a una comprensión más profunda de las repercusiones del estrés en la autoestima, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, y destaca la importancia de implementar políticas y prácticas que promuevan el bienestar psicológico en el contexto universitario.

Palabras clave: Estrés Académico. Salud Mental. Estudiantes Universitarios. Bienestar Psicológico. Estrategias de Afrontamiento.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A contemporaneidade caracteriza-se por um ritmo de vida acelerado e por demandas cada vez mais complexas, especialmente no âmbito profissional, marcado pela competitividade e pela necessidade de constante aprimoramento. Nesse contexto, muitos estudantes universitários enfrentam o desafio de conciliar responsabilidades acadêmicas e profissionais, buscando qualificação e melhores oportunidades no mercado de trabalho. Segundo Carlotto e Câmara (2023), o exercício de atividade profissional durante a formação universitária pode aumentar o risco de desenvolvimento da síndrome de burnout, em razão da sobrecarga de tarefas e da multiplicidade de papéis desempenhados.

Estudos recentes indicam elevada prevalência de sintomas relacionados ao sofrimento psíquico entre estudantes universitários. Lima *et al.* (2022) apontam que mais de 40% dos universitários apresentam sintomas de depressão, ansiedade ou burnout, percentual superior ao observado na população geral. Entre os principais fatores associados a esse quadro estão a pressão por desempenho em provas, trabalhos e seminários, a competitividade acadêmica, a busca por boas notas, a adaptação a uma nova rotina e as expectativas relacionadas ao sucesso profissional (Freires *et al.*, 2018).

A sobrecarga de atividades acadêmicas e profissionais pode intensificar sintomas de estresse e ansiedade, comprometendo a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos universitários. Rodrigues *et al.* (2025) identificaram prevalências superiores a 75% de sintomas de depressão, ansiedade e estresse na população universitária investigada, resultado que evidencia a relevância do problema e a necessidade de estratégias de prevenção e apoio no ambiente educacional.

A palavra **estresse** origina-se do inglês *stress*, utilizada para descrever um estado de tensão física e psicológica decorrente de situações que exigem adaptação do indivíduo. Segundo o Dicionário da Língua Portuguesa (Ferreira, 2001), o estresse corresponde à resposta do organismo diante de estímulos internos ou externos capazes de provocar desgaste físico e mental prolongado. No uso cotidiano, a expressão também está associada a sensações de cansaço, sobrecarga e nervosismo decorrentes das exigências do trabalho, dos estudos e da vida pessoal.

Ao compreender o processo de surgimento do estresse, visto como um acelerado ritmo intenso e pelas múltiplas atividades do cotidiano contemporâneo vivenciado pelo jovem acadêmico é possível traçar um paralelo com o conceito de "tempo líquido", ou "modernidade

líquida", formulado por Zygmunt Bauman (1925–2017). Conforme o autor, as relações humanas tornam-se cada vez mais instáveis e efêmeras, refletindo a fluidez e a incerteza que caracterizam as interações sociais na atualidade (Bauman, 2007).

A palavra “bem-estar” deriva da junção dos termos bem e estar remetendo à condição de equilíbrio, satisfação e harmonia com diferentes aspectos da vida. No Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa (Ferreira, 2001), bem-estar é definido como o estado de quem se encontra em situação confortável física, moral e materialmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), embora não defina diretamente o termo “bem-estar”, relaciona-o à saúde, entendida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidades. Na psicologia, o bem-estar é concebido como um conceito multidimensional e dinâmico, relacionado à forma como o indivíduo lida com as demandas da vida e à sua capacidade de manter equilíbrio emocional, relações sociais positivas, propósito e realização pessoal.

Para Seligman (2011), por meio do modelo PERMA, o bem-estar é composto por cinco elementos: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido de vida e conquistas. De maneira complementar, Dodge *et al.* (2012) argumentam que o bem-estar consiste no equilíbrio entre os recursos psicológicos, físicos e sociais do indivíduo e os desafios que enfrenta, sendo um estado sujeito a variações conforme o contexto. No ambiente acadêmico, esse estado se reflete na motivação para os estudos, no senso de pertencimento e na habilidade de enfrentar os desafios universitários de forma adaptativa e saudável. Assim, o bem-estar é considerado um elemento essencial para a promoção da saúde mental e para o desempenho satisfatório dos estudantes no ensino superior.

Bauman (2007), explana que a sociedade passa por constantes transformações, especialmente em suas relações interpessoais, impactando diretamente as condições de vida, gerando sentimento de insegurança e sobrecarga emocional. Esse cenário é ainda mais evidente no contexto laboral, onde a pressão por melhores desempenhos e constantes adaptações contribui para o aumento dos níveis de estresse e para o adoecimento mental.

Ao abordar a questão sob a perspectiva do filósofo alemão Martin Heidegger (1889–1976), que influenciou profundamente áreas como a filosofia e a psicologia, compreende-se que o adoecimento pode provocar uma ruptura na experiência cotidiana, levando o indivíduo a confrontar sua vulnerabilidade, finitude e condição enquanto ser-no-mundo (Heidegger, 2000). Essa compreensão existencial aproxima-se do pensamento de Viktor E. Frankl (1905–1997), psiquiatra e neurologista, para quem o enfrentamento do sofrimento está relacionado à capacidade

humana de encontrar sentido e propósito. Nessa perspectiva, a busca de sentido constitui uma motivação fundamental da existência e pode favorecer a resiliência diante das adversidades (Frankl, 2005).

Segundo Frankl (2005), a falta de sentido na vida e de propósito enquanto estudantes no meio acadêmico pode prejudicar o indivíduo, gerando desesperança, angústia e até impactos físicos severos. Em sua obra *Psicoterapia para todos* (2019), o autor destaca que, mesmo diante de condições extremas, aqueles que conseguem atribuir um significado à dor podem encontrar forças para seguir em frente, atenuando os impactos emocionais das adversidades e obstáculos que surgem ao longo da vida.

A distinção entre saúde e doença mental reside no fato de que a saúde representa um estado positivo de bem-estar, enquanto a doença compromete o funcionamento adequado do corpo ou da mente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a definição de saúde estabelecida em 1946 refere-se a um estado de completo bem-estar físico, mental e social, indo além da mera ausência de doenças. Para Alcântara *et al.* (2022), a saúde mental pode ser compreendida como um conceito complexo, que envolve a capacidade de adaptação aos desafios emocionais, psicológicos e sociais impostos pela vida contemporânea.

Diante desse cenário, emerge uma questão de extrema relevância: de que maneira o estresse acadêmico impacta a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários? A experiência acadêmica vai além dos critérios intelectuais, influenciando também a vida social e profissional, a autoestima e até mesmo a percepção de propósito e significado na trajetória acadêmica. O desequilíbrio emocional diante das intensas demandas do ensino superior pode comprometer não apenas o desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida dos estudantes. Portanto, compreender os efeitos dessas características torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam a regulação emocional, a resiliência e o bem-estar psicológico no ambiente universitário.

Os objetivos que orientam este estudo foram organizados em objetivos gerais e específicos. De forma geral, busca-se analisar como o estresse acadêmico afeta a saúde mental e o desempenho de estudantes que trabalham e estudam, com base na literatura científica recente; identificar as causas do estresse no ambiente universitário; e compreender seus efeitos na saúde emocional e no rendimento acadêmico. Como objetivos específicos, propõe-se apresentar estratégias de enfrentamento recomendadas na literatura; destacar o papel da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo do estresse; e refletir sobre a responsabilidade das instituições no

cuidado com a saúde mental dos estudantes. Dessa forma, este estudo busca contribuir não apenas para o entendimento dos impactos do estresse acadêmico na saúde mental dos universitários, mas também para a promoção de estratégias de suporte e manejo psicológico, essenciais para mitigar os efeitos negativos do estresse e fomentar um ambiente acadêmico mais saudável, empático e preventivo. Com isso, espera-se não só melhorar o bem-estar emocional dos estudantes, mas também promover uma abordagem que fortaleça o binômio entre desempenho acadêmico e qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão integrativa da literatura, com consulta a produções científicas e obras especializadas na área da Psicologia. Conforme Gil (2010), a pesquisa bibliográfica requer a delimitação clara e viável do objeto de estudo, bem como o contato com diferentes fontes capazes de fundamentar a investigação do problema proposto.

A busca dos artigos foi realizada no PePSIC, na SciELO e no Google Acadêmico. Foram utilizados, isoladamente e em diferentes combinações, os seguintes descritores: “estresse acadêmico”, “adoecimento psíquico”, “saúde mental”, “estratégias de enfrentamento” e “apoio institucional”. Foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2025, disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol, que abordassem o estresse acadêmico e suas relações com a saúde mental, o bem-estar e o desempenho de estudantes universitários. Também foram consultadas obras clássicas consideradas fundamentais para a compreensão histórica e conceitual do tema, às quais não se aplicou o recorte temporal estabelecido para os artigos científicos.

Como critérios de exclusão, consideraram-se publicações sem relação direta com o problema de pesquisa, estudos indisponíveis integralmente, revisões narrativas, dissertações, teses e artigos de opinião. Inicialmente, foram consultados 40 artigos científicos, dos quais 34 foram selecionados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Além dos artigos selecionados, foram utilizadas 13 obras especializadas para a fundamentação teórica e conceitual do estudo.

O processo metodológico compreendeu a formulação da pergunta de pesquisa, a definição do objetivo, a busca nas fontes selecionadas, a aplicação dos critérios de elegibilidade, a leitura dos textos e a síntese dos achados. Conforme Marconi e Lakatos (2010), a abordagem qualitativa

possibilita interpretar os significados e as particularidades dos fenômenos investigados. Desse modo, os estudos selecionados foram submetidos à análise temática, permitindo a identificação de aspectos recorrentes, divergências e lacunas na literatura.

A revisão integrativa possibilita identificar, selecionar, analisar criticamente e sintetizar resultados de pesquisas, reunindo evidências provenientes de diferentes delineamentos metodológicos (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Por utilizar exclusivamente materiais já publicados e não envolver diretamente seres humanos, o estudo não demandou submissão ao sistema de Comitês de Ética em Pesquisa.

REFERENCIAL TEÓRICO

Estresse e suas Causas

De acordo com Lipp (2017), o estresse constitui uma resposta natural do organismo diante de situações que exigem esforço de adaptação. Esse processo envolve componentes fisiológicos e psicológicos e manifesta-se quando o indivíduo precisa lidar com desafios, pressões ou mudanças que demandam atenção e energia. Embora represente um mecanismo adaptativo importante para a sobrevivência, quando excessivo ou prolongado, pode provocar desgaste do organismo, reduzir a capacidade de enfrentamento e comprometer a saúde física e o equilíbrio emocional.

A resposta do organismo ao estresse foi sistematizada inicialmente por Hans Selye (1950), em um modelo composto por três fases: alerta, resistência e exaustão. Posteriormente, Lipp (2017) ampliou esse modelo ao identificar a fase de quase-exaustão, situada entre a resistência e a exaustão, propondo uma compreensão quadrifásica do desenvolvimento do estresse.

A fase de alerta corresponde à reação inicial do organismo diante do agente estressor. Nesse momento, ocorre a ativação dos sistemas nervoso e endócrino, acompanhada pela liberação de hormônios relacionados à resposta ao estresse, como adrenalina e cortisol. Esse processo produz alterações fisiológicas, como o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, preparando o indivíduo para responder à situação. No âmbito psicológico, pode haver intensificação da vigilância, da atenção e da concentração. Contudo, a permanência prolongada nesse estado pode comprometer a saúde e o equilíbrio emocional (Lipp, 2017).

Quando o agente estressor persiste, inicia-se a fase de resistência, na qual o organismo

procura adaptar-se e preservar seu funcionamento apesar da tensão contínua. Embora o indivíduo possa ter a sensação de controlar a situação, essa adaptação exige a mobilização constante de recursos físicos e psicológicos. A manutenção prolongada desse estado pode provocar desgaste progressivo, manifestado por cansaço, irritabilidade e dificuldades emocionais, sobretudo quando não há tempo ou condições adequadas para a recuperação (Lipp, 2017).

Com o enfraquecimento da resistência, o indivíduo pode alcançar a fase de quase-exaustão. Nessa etapa, a capacidade de adaptação encontra-se comprometida, alternando-se momentos de funcionamento aparentemente regular com períodos de maior vulnerabilidade física e emocional. Os sinais de desgaste tornam-se mais intensos, embora o organismo ainda consiga manter parcialmente suas atividades (Lipp, 2017).

Por fim, a fase de exaustão ocorre quando a exposição ao agente estressor se prolonga e os recursos adaptativos do organismo se tornam insuficientes. Nesse estágio, a tensão acumulada pode comprometer seriamente a saúde, favorecendo fadiga intensa, redução da capacidade de enfrentamento e maior vulnerabilidade ao adoecimento. No âmbito psicológico, podem surgir desesperança, desmotivação, dificuldades de concentração, lapsos de memória, prejuízos na tomada de decisões e intensificação do sofrimento emocional. Dessa forma, a exaustão representa o estágio mais grave do processo de estresse, no qual o indivíduo apresenta dificuldades para preservar seu funcionamento físico e psicológico (Lipp, 2017).

Segundo Chrousos (2009), o estresse crônico altera o sistema neuroendócrino, afetando a resposta imunológica e aumentando a vulnerabilidade a várias doenças físicas e mentais, além de estar associado ao desenvolvimento da síndrome de burnout em ambientes ocupacionais e acadêmicos. O estresse prolongado e a vivência das fases de resistência e exaustão podem provocar impactos devastadores na saúde física e mental do indivíduo. No aspecto físico, essa condição pode contribuir para o surgimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, distúrbios imunológicos e problemas musculares. Já no campo psicológico, pode desencadear transtornos emocionais como depressão, ansiedade e síndrome de burnout, comprometendo significativamente a qualidade de vida e o bem-estar geral.

É importante destacar que a resposta ao estresse pode variar significativamente entre os indivíduos, sendo influenciada por fatores genéticos, sociais, ambientais e psicológicos. Enquanto algumas pessoas demonstram maior resiliência diante de situações estressoras, outras podem apresentar maior vulnerabilidade, tornando-se mais suscetíveis aos impactos negativos do estresse sobre a saúde física e mental. Conforme Bonanno (2004), a resiliência é um fator crucial

para explicar as diferenças individuais na resposta ao estresse, e estratégias adaptativas podem favorecer a manutenção do equilíbrio emocional frente a eventos adversos.

O estresse é uma resposta natural e adaptativa do organismo, fundamental para a sobrevivência em situações desafiadoras. Contudo, quando se prolonga ou se torna excessivo, pode ocasionar desgaste físico e emocional significativo, comprometendo a saúde geral do indivíduo. O modelo das três fases de alerta, resistência e exaustão, proposto por Selye (1950), proporciona uma compreensão clara de como esse processo se desenvolve e afeta corpo e mente ao longo do tempo. Identificar os sinais manifestados em cada uma dessas etapas é essencial para a implementação de estratégias de prevenção e intervenção, com o objetivo de promover o bem-estar e minimizar os danos associados ao estresse crônico.

Conforme Lipp (2017), existe uma quarta fase, conhecida como quase-exaustão, na qual a resistência física e emocional começa a se desgastar. Nessa etapa, ocorrem oscilações entre períodos de funcionamento aparentemente normais e momentos de intenso desconforto. Esse desequilíbrio eleva os níveis de ansiedade e a produção do hormônio cortisol, comprometendo o sistema imunológico e aumentando a vulnerabilidade a doenças, além de dificultar a recuperação física e mental.

Para Freires *et al.* (2018), o termo estresse tornou-se comum na sociedade, o que muitas vezes leva a uma simplificação excessiva de seu significado e de suas implicações. Apesar disso, o estresse está associado a diversos problemas de saúde, como hipertensão, diabetes e distúrbios do sono. Ele é compreendido como o resultado de mecanismos regulatórios emocionais, fisiológicos e comportamentais desencadeados por ameaças percebidas.

De acordo com Lipp (2017), o estresse é uma resposta complexa do organismo, cuja intensidade e impacto variam conforme a interpretação individual do evento estressor, os recursos de enfrentamento disponíveis e o apoio recebido. Essa reação pode assumir formas distintas: o **eustresse**, que atua de maneira positiva e motivadora frente a desafios percebidos como controláveis; e o **distresse**, que ocorre quando as exigências superam a capacidade de adaptação, provocando prejuízos à saúde física e mental.

Complementando essa visão, Vieira e Araújo (2019) explicam que o estresse se estrutura em três componentes interligados: os **estressores** (fatores externos), a **percepção subjetiva** do evento, e as **respostas fisiológicas, emocionais e comportamentais**. Dentre esses, a resposta do organismo é vista como central, pois revela o esforço adaptativo diante das exigências impostas. Ao longo do tempo, o entendimento sobre o estresse deixou de ser puramente mecanicista para

incorporar dimensões biológicas e psicológicas, reconhecendo-o como um processo de adaptação frente aos desafios do ambiente.

Esse processo, desencadeado por fatores físicos, psíquicos ou sociais, gera uma resposta integrada do organismo, cuja intensidade depende tanto da magnitude do estressor quanto da maneira como o indivíduo reage. As teorias do estresse ocupacional ressaltam a importância dos elementos ambientais, individuais e contextuais na forma como ocorrem as reações físicas, emocionais e comportamentais ao estresse (Lipp, 2017; Selye, 1976).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), a maneira como o indivíduo percebe e avalia os estressores no ambiente de trabalho, combinada à sua capacidade de enfrentamento, determina se o estresse atuará como um fator motivador ou representará um risco à saúde. Assim, aspectos contextuais, como a organização do ambiente laboral, aliados às características individuais de resiliência e estratégias de coping, são fundamentais para compreender a resposta ao estresse e suas possíveis repercussões a longo prazo.

O Estresse e Seu Impacto no Desempenho Acadêmico

Segundo Bauman (2007), a sociedade contemporânea impõe aos indivíduos a necessidade constante de adaptação diante de transformações rápidas e demandas crescentes, o que contribui para o aumento dos níveis de tensão emocional, especialmente entre os jovens em fase de formação universitária.

Nesse cenário, Oliveira e Silva (2020) destacam que a busca por alto desempenho e a competitividade no ambiente acadêmico podem impactar negativamente tanto a vida pessoal quanto o percurso educacional dos estudantes. A rotina universitária evidencia essa realidade, com prazos apertados, extensa carga de estudos e cobranças frequentes, o que pode comprometer o equilíbrio emocional e o desempenho intelectual. Assim, compreender os elementos que desencadeiam o desgaste psíquico nesse contexto é fundamental para a formulação de estratégias que promovam a saúde mental e o bem-estar dos discentes.

Além disso, os prejuízos causados pelo estresse podem ser intensificados por diversos fatores, como a sobrecarga de atividades, a competitividade excessiva e a ausência de apoio social. De acordo com Heidegger (2000), o ambiente moderno é marcado por um sentimento constante de pressa, o que gera uma sensação contínua de urgência entre os estudantes. Essa busca por resultados imediatos, aliada ao medo do fracasso, intensifica os níveis de estresse e contribui

para que muitos estudantes se sintam incapazes de lidar com as exigências da vida acadêmica.

Para o criador da psicanálise, Sigmund Freud (1856–1939), o aparelho psíquico busca constantemente manter um estado de equilíbrio, evitando o desprazer e reduzindo tensões internas. No entanto, quando o indivíduo se depara com situações que excedem sua capacidade de enfrentamento, ocorre um desequilíbrio emocional que pode resultar no fenômeno psicológico e fisiológico conhecido como estresse. Esse estado de tensão excessiva aciona mecanismos de defesa do ego que, dependendo da intensidade e da frequência do estressor, podem não ser suficientes para conter o impacto emocional. O contexto acadêmico é um exemplo em que o estresse tem sido amplamente discutido, especialmente por seus efeitos significativos sobre o desempenho dos estudantes.

Nesse cenário, o principal fator limitante no desempenho do estudante é o estresse, que interfere diretamente na concentração, na adaptação, no rendimento e na qualidade de vida desses indivíduos. Em consonância com outros estudiosos, Viktor Frankl (2005) ressalta que a compreensão da dimensão do estresse está relacionada à pressão interna e externa na busca pelo sucesso tão almejado. O autor destaca a importância da busca por um significado na vida, enfatizando que, quando os estudantes não encontram um propósito claro em seus objetivos, o estresse se intensifica, gerando falta de motivação e metas pouco definidas. Esse quadro pode acarretar diversas consequências negativas, como queda no rendimento acadêmico, ansiedade e até mesmo quadros graves de depressão.

Em contextos mais críticos, a falta de propósito nos estudos, combinada ao desgaste emocional, pode resultar na evasão acadêmica. A dificuldade em gerenciar o estresse, junto à frustração e à desmotivação constantes, leva muitos alunos a abandonarem seus cursos antes de completá-los, prejudicando tanto sua trajetória educacional quanto suas futuras oportunidades profissionais. Um estudo realizado por Oliveira e Silva (2020) revela que essa evasão está intimamente ligada à sobrecarga emocional enfrentada pelos estudantes e à carência de políticas institucionais eficazes de apoio psicológico. Os autores ressaltam que a ausência de estratégias de acolhimento agrava o sofrimento psíquico e contribui para o afastamento gradual do ambiente acadêmico.

Diante disso, Bauman (2007) descreve que a modernidade líquida tem levado a um aumento significativo dos transtornos mentais entre os jovens, incluindo a ansiedade e a depressão, ambos desencadeados ou agravados pelo estresse. O autor observa que, em muitos casos, os estudantes acabam priorizando o cumprimento de prazos e a obtenção de boas notas em

detrimento da própria saúde emocional, o que agrava ainda mais a situação.

Entretanto, é importante destacar que essa resposta do organismo não representa necessariamente algo negativo. Quando bem administrada, pode funcionar como um estímulo para que o estudante se supere e alcance seus objetivos. De acordo com os estudos de Selye (1976), em níveis moderados, essa tensão pode ser benéfica, contribuindo para o aumento da produtividade e favorecendo o processo de aprendizagem. No entanto, quando ultrapassa os limites da capacidade individual, torna-se prejudicial. Por isso, é essencial que os estudantes aprendam a reconhecer os sinais de sobrecarga e adotem estratégias eficazes de controle, visando preservar a saúde mental e melhorar o desempenho acadêmico.

Além da implantação de programas voltados ao suporte emocional, destaca-se o papel da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Essa abordagem tem se mostrado eficaz na promoção da autonomia dos estudantes, ao oferecer ferramentas práticas para o gerenciamento do estresse, tanto de forma imediata quanto com efeitos duradouros (Kabat-Zinn, 2003).

A Terapia Cognitivo-Comportamental como Ferramenta para Redução do Estresse Acadêmico

O estresse acadêmico é um fenômeno amplamente estudado na literatura psicológica devido ao seu impacto na saúde mental e no desempenho dos estudantes universitários. De acordo com Lazarus e Folkman (1984), a sobrecarga ocorre quando as demandas ambientais excedem os recursos de enfrentamento do indivíduo, configurando-se como uma experiência subjetiva que pode gerar consequências emocionais, cognitivas e fisiológicas. No contexto acadêmico, fatores como alta carga de estudos, prazos curtos, pressão por desempenho e insegurança quanto ao futuro profissional contribuem significativamente para o desenvolvimento do estresse crônico (Pasquali, Gouveia & Andriola, 1996).

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz na redução do estresse acadêmico. Baseada no modelo cognitivo do psiquiatra norte-americano Aaron Beck (1921–2021), essa abordagem postula que os pensamentos influenciam diretamente as emoções e comportamentos. De acordo com essa perspectiva, crenças disfuncionais e padrões negativos de pensamento podem aumentar a percepção do estresse, dificultando o enfrentamento das demandas acadêmicas. Caracterizada por ser uma abordagem de curto prazo e estruturada, a TCC se destaca pela sua ampla aplicabilidade no cotidiano,

permitindo que o indivíduo desenvolva maior autonomia no manejo do estresse (Beck, 2013).

Como aponta Meichenbaum (2007), que utilizando as estratégias de enfrentamento, como o planejamento de atividades prazerosas, a organização da rotina e a priorização de tarefas, os acadêmicos podem aprender a gerenciar melhor o tempo e, assim, evitar a procrastinação — fatores frequentemente associados ao aumento da pressão acadêmica. Essas técnicas favorecem um equilíbrio entre as exigências universitárias e as necessidades pessoais, promovendo uma vivência acadêmica mais saudável.

Estudos conduzidos por Souza e Dias (2020), indicam que o ambiente acadêmico se revela um fator crucial para o surgimento de transtornos psicológicos, em especial a ansiedade e a depressão, devido às incessantes demandas e pressões enfrentadas pelos estudantes. Complementando essa visão, Ferreira e Oliveira (2019) evidenciam que a intensa pressão por resultados e a sobrecarga de tarefas afetam não apenas a saúde mental dos alunos, mas também seu desempenho acadêmico e a permanência na instituição, aspectos que contribuem consideravelmente para o aumento da evasão universitária. Diante desse cenário, é fundamental implementar intervenções terapêuticas eficazes, especialmente aquelas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, que buscam mitigar os efeitos negativos do estresse e promover o equilíbrio emocional e o bem-estar no ambiente acadêmico.

Segundo Beck (2013), a TCC é uma abordagem colaborativa, na qual terapeuta e paciente atuam em conjunto na construção de objetivos, identificação de padrões de pensamento e experimentação de novas estratégias. A qualidade dessa relação é um fator fundamental para o engajamento do estudante nas atividades propostas e para a eficácia da intervenção.

Os principais componentes da abordagem incluem a Reestruturação Cognitiva, reconhecida como uma técnica que busca identificar e modificar pensamentos automáticos negativos e crenças irracionais que contribuem para o estresse (Burns, 1980).

Podemos destacar o Treinamento em Habilidades de Enfrentamento, que, segundo Meichenbaum (2007), é uma estratégia comportamental utilizada para lidar com situações que intensificam os níveis de estresse. Essa técnica envolve o uso de métodos como relaxamento, resolução de problemas e organização do tempo.

Barlow (2014) explica que a técnica de Exposição Gradual é um recurso terapêutico utilizado para reduzir a evitação de tarefas acadêmicas associadas à ansiedade. Seu objetivo é promover uma adaptação progressiva aos estímulos estressores, permitindo que o indivíduo enfrente, de forma estruturada e controlada, situações que geram desconforto.

Um estudo de Silva *et al.* (2021) mostrou que estudantes universitários, quando submetidos a intervenções baseadas nessa abordagem, apresentaram uma redução significativa nos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, em comparação com o grupo controle.

A reestruturação cognitiva permite que os estudantes desenvolvam um pensamento mais realista sobre suas capacidades acadêmicas, reduzindo a autocrítica excessiva e o medo do fracasso (Beck, 2013). Por sua vez, o treinamento em habilidades de enfrentamento auxilia na gestão do tempo e no desenvolvimento de estratégias para lidar com a pressão acadêmica (Neufeld & Malinowski, 2020).

Além disso, intervenções em grupo baseadas com foco na TCC têm se mostrado eficazes, ao promoverem um ambiente de apoio entre os estudantes e incentivando a troca de estratégias e surgimento de novos insights para saber lidar eficazmente com o estresse (Souza *et al.*, 2022).

Outra técnica bastante relevante dentro dessa abordagem é a psicoeducação, considerada uma ferramenta essencial nas intervenções em contextos acadêmicos. Segundo Knapp e Beck (2008), a psicoeducação tem como objetivo fornecer informações sobre a demanda principal, seus gatilhos, sintomas e impactos físicos e mentais, ensinando os estudantes a compreenderem como emoções, pensamentos e comportamentos estão interligados. Essa compreensão contribui para a normalização das reações ao estresse e estimula uma postura mais ativa e consciente diante dos desafios.

Na visão de Wright (2006), ao entender como os pensamentos influenciam as respostas emocionais, o indivíduo torna-se mais apto e com novas habilidades para modificar padrões desadaptativos e implementar mudanças comportamentais eficazes e duradouras ao longo da sua vida.

No entanto, mesmo com os benefícios amplamente reconhecidos, é necessário considerar as limitações e os desafios na aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no contexto acadêmico. De acordo com Siqueira e Marques Júnior (2023), a resistência dos estudantes à TCC pode representar um obstáculo significativo, especialmente quando há ausência de suporte psicológico contínuo nas instituições ou falta de capacitação profissional para conduzir intervenções baseadas nessa abordagem, o que limita seu alcance e eficácia. Além disso, alguns estudantes podem demonstrar resistência à mudança cognitiva, baixa motivação para realizar as tarefas propostas ou dificuldade em manter uma rotina estruturada de autorreflexão.

Segundo Sunde (2023), muitas instituições de ensino ainda carecem de espaços e ferramentas adequadas para oferecer suporte psicológico aos acadêmicos. Essa lacuna evidencia

a urgência da implementação de serviços voltados à promoção da saúde mental e à prevenção do adoecimento psíquico aspectos fundamentais para o fortalecimento do desempenho acadêmico e a garantia da permanência estudantil.

Considerando a elevada incidência do estresse acadêmico e suas consequências prejudiciais ao bem-estar e ao desempenho dos estudantes, torna-se imprescindível a adoção de programas fundamentados na Terapia Cognitivo-Comportamental nas instituições de ensino superior. Tais intervenções podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental, além de favorecer um ambiente acadêmico mais equilibrado, acolhedor e propício ao desenvolvimento pessoal e acadêmico (Alves; Diniz, 2023).

Intervenções e Estratégias para Gerenciar o Estresse Acadêmico

A vida universitária impõe desafios constantes que exigem equilíbrio emocional, organização e estratégias eficazes de enfrentamento. Segundo Murakami *et al.* (2019), a sobrecarga emocional pode prejudicar o desempenho acadêmico dos estudantes da área da saúde, reduzindo a atenção e a concentração, dificultando a tomada de decisões e comprometendo a qualidade da relação com os pacientes. Quando persistente ou mal gerenciado, esse quadro compromete tanto a saúde mental quanto o rendimento acadêmico. Diante disso, torna-se fundamental discutir intervenções que promovam o bem-estar psicológico dos estudantes.

Para Campos, Zucatto e Ferreira (2019), a qualidade do sono é um fator fundamental na regulação emocional. Estudos indicam que a privação de sono prejudica funções cognitivas como atenção, memória e tomada de decisão, além de intensificar a irritabilidade, agressividade e a vulnerabilidade ao estresse. Assim, promover uma boa higiene do sono, com horários regulares, ambiente adequado e redução de estímulos antes de dormir deve ser parte das estratégias integradas para a saúde mental, entendendo que a adoção de técnicas na organização do tempo, como a definição de metas realistas, a priorização de tarefas e o uso de cronogramas, surge como um feixe de luz para favorecer a autorregulação e reduzir a sobrecarga percebida (Neufeld; Malinowski, 2020).

Fazendo um paralelo com a importância dos padrões de sono e repouso na saúde mental, Jordan Peterson psicólogo clínico, escritor e ex-professor da Universidade de Toronto ressalta, em sua obra *Doze Regras para a Vida: Um Antídoto para o Caos* (2018), explana que uma de suas primeiras perguntas aos clientes em atendimento clínico é sobre a qualidade do sono. Segundo

ele, dificuldades como ansiedade e depressão dificilmente apresentarão melhora significativa se a pessoa mantiver uma rotina desregular, especialmente em relação ao sono. Essa observação reforça a relevância de medidas preventivas na promoção da saúde mental, destacando o sono como um dos pilares do autocuidado e da estabilidade emocional, sobretudo em contextos de alta demanda, como o ambiente acadêmico.

Nesse contexto, a busca por uma homeostase, conceito proposto por Selye (1976), refere-se à tentativa do organismo de manter o equilíbrio interno diante de estímulos estressantes. No ambiente acadêmico, esse equilíbrio pode ser rompido por pressões constantes, e, por isso, é necessário desenvolver estratégias que favoreçam a estabilidade emocional, como o autocuidado, o lazer e o suporte social.

Outra abordagem relevante é a Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC) criada por Albert Ellis (1913–2007), que propõe que não são os eventos em si que causam sofrimento, mas sim as interpretações irracionais que fazemos deles. A TREC visa identificar essas crenças disfuncionais, desafiá-las e substituí-las por pensamentos mais equilibrados, promovendo maior bem-estar emocional e reduzindo a vulnerabilidade ao estresse (Ellis, 1955).

É importante destacar que a construção de um futuro profissional e pessoal equilibrado passa também pelo desenvolvimento de aspectos positivos da personalidade. A Psicologia Positiva contribui nesse sentido ao promover habilidades como gratidão, otimismo e propósito de vida. Intervenções com base nesse enfoque têm mostrado resultados positivos na redução do estresse e no aumento da satisfação com a vida (Snyder; Lopez, 2009).

Desta maneira, podemos observar que a psicologia é uma área que proporciona diferentes técnicas e abordagens para gerenciar o enfrentamento do estresse, contribuindo de várias formas para ajudar os indivíduos a desenvolverem uma melhor qualidade de vida. Seja por meio da modificação de padrões de pensamento (Beck, 1976), do questionamento de crenças irracionais (Ellis, 1955) ou da prática da atenção plena (Kabat-Zinn, 1990), todas essas estratégias se mostram como ferramentas valiosas na promoção da saúde mental.

DISCUSSÃO

O estresse é uma condição frequentemente encontrada no ambiente universitário, impactando de forma significativa o desempenho acadêmico e a saúde mental dos estudantes. Segundo Silva, Pereira e Miranda (2019) à medida que os níveis de estresse aumentam, surgem

mais dificuldades cognitivas, como problemas de atenção, desmotivação, procrastinação e redução no rendimento geral.

Ainda assim, há divergências entre os estudiosos sobre os efeitos do estresse nos estudantes. Enquanto algumas pesquisas destacam seu caráter motivacional quando moderado Oliveira (2022) outras ressaltam os efeitos nocivos, principalmente quando o estresse é crônico ou mal gerido essas diferenças podem resultar de abordagens metodológicas distintas, variações nas amostras, nos instrumentos de avaliação e nos contextos institucionais analisados Silva, Pereira e Miranda (2019).

Além disso, é importante sublinhar o papel do suporte emocional e institucional como moderador dos efeitos do estresse. Ambientes acadêmicos que não priorizam a saúde mental dos estudantes agravam o estresse e afastam do processo de aprendizagem (Boruchovitch; Santos, 2015). A ausência de estratégias institucionais eficazes de acolhimento e prevenção pode intensificar sintomas como ansiedade, depressão e burnout, especialmente entre estudantes sem repertórios adequados de enfrentamento Silva, Pereira e Miranda (2019).

Conforme Heidegger (2000), a pressão vivenciada no ambiente acadêmico pode favorecer o surgimento e a intensificação do estresse, funcionando como uma mola propulsora para o desencadeamento do processo de adoecimento. Essa condição compromete tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar emocional dos universitários.

Dessa forma, é possível estabelecer uma relação entre a liquidez das relações sociais, conforme discutido por Bauman (2007), e as exigências e alienações descritas por Heidegger (2000). Somadas à inevitável fragilidade humana, essas condições evidenciam o impacto significativo do estresse acadêmico na saúde mental e emocional dos estudantes universitários.

Conforme Silva, Pereira e Miranda (2019), o estresse pode acarretar consequências graves no desempenho acadêmico, manifestando-se na redução da motivação para estudar, no aumento da procrastinação e no desenvolvimento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão podendo, em casos extremos, levar a pensamentos ou impulsos suicidas. Esses aspectos ressaltam a necessidade de uma compreensão mais aprofundada sobre a temática e suas implicações no meio acadêmico e na vida universitária, reforçando a importância de estratégias de prevenção e manejo para mitigar seus impactos de forma abrangente.

Segundo Benevides-Pereira (2010), o burnout estudantil é um fenômeno cada vez mais comum no ensino superior, caracterizado por exaustão emocional, cinismo e sensação de ineficácia, geralmente associados ao excesso de demandas e à falta de suporte. Nesse contexto, é

crucial implementar políticas que promovam a saúde mental nas universidades, focando na prevenção e na criação de redes de apoio.

Assim, apesar das diferentes interpretações sobre os efeitos do estresse, conforme Benevides-Pereira (2010) há um consenso nas literaturas analisadas sobre a necessidade de abordagens integradas que considerem tanto fatores individuais quanto institucionais no enfrentamento dessa condição. A relevância do tema é evidente, especialmente diante do aumento significativo de casos de sofrimento emocional entre universitários nas últimas décadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, o impacto do estresse no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional dos estudantes universitários. A partir das literaturas revisadas, foi possível constatar que o estresse, especialmente quando crônico e mal administrado, compromete significativamente a concentração, a produtividade e o rendimento acadêmico dos alunos. Além disso, os níveis elevados de estresse estão diretamente relacionados a quadros de ansiedade, depressão, exaustão emocional e dificuldades nos relacionamentos interpessoais.

A literatura aponta que fatores como sobrecarga de tarefas, pressão por resultados, falta de apoio emocional e hábitos de vida desregulados são os principais desencadeadores do estresse no contexto educacional. Também se observou que estratégias de enfrentamento, como técnicas de autocuidado, apoio social e intervenções psicopedagógicas, têm se mostrado eficazes na redução dos impactos negativos do estresse sobre o bem-estar e o desempenho dos estudantes.

Conclui-se, portanto, que o estresse é um fator relevante e recorrente na vida acadêmica, exigindo maior atenção das instituições de ensino para o desenvolvimento de políticas e práticas de promoção da saúde mental.

Reconhecer e intervir sobre esse fenômeno contribui não apenas para a melhoria do desempenho acadêmico, mas também para o desenvolvimento integral e saudável dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ABDALLA, D.; CABRAL, P. Proposta de um projeto de pesquisa na área clínica usando a abordagem de Albert Ellis sobre crenças racionais e irracionais. **BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 44, n. 38, p. 1–44, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/15100>. Acesso em: 6 mar. 2025.

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 1, p. 351–361, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>. Acesso em: 6 mar. 2025.

ALMEIDA, J. C. de. **O impacto do estresse no desempenho acadêmico: um estudo com universitários**. São Paulo: Editora Universitária, 2018. Disponível em: <https://www.editorauniversitaria.com>. Acesso em: 27 mar. 2025.

ALVES, G. *et al.* Intervenções da terapia cognitivo-comportamental no manejo da ansiedade em estudantes universitários. **REDES - Revista Educacional da Sucesso**, v. 4, n. 2, p. 295–302, 2024. Disponível em: <https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/rec/article/view/252>. Acesso em: 14 abr. 2025.

ALVES, M. M.; DINIZ, M. L. N. Saúde mental em universitários: um olhar da terapia cognitivo-comportamental para os desafios da adultez emergente. **SECAD**, 2023. Disponível em: <https://portal.secad.artmed.com.br/artigo/saude-mental-em-universitarios-um-olhar-da-terapia-cognitivo-comportamental-para-os-desafios-da-adultez-emergente>. Acesso em: 31 maio 2025.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. 13. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

BARLOW, D. H. (Ed.). **Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual**. 5. ed. New York: Guilford Press, 2014. Acesso em: 27 mar. 2025.

BECK, A. T. **Terapia cognitiva e os transtornos emocionais**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 6. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BONANNO, G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? **American Psychologist**, v. 59, n. 1, p. 20–28, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.

BORUCHOVITCH, E.; SANTOS, A. A. A. A saúde emocional dos estudantes e a aprendizagem. **Psicologia da Educação**, n. 40, p. 15–25, 2015.

BURNS, D. D. **Sentimentos: como superar os estados depressivos**. São Paulo: Ediouro, 1980.

CAMPOS, L. G.; SZUCATTO, L. M. S.; FERREIRA, C. M. Qualidade do sono e rendimento acadêmico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 11, n. 1, p. 45–58, 2019. Acesso em: 27 mar. 2025.

CARDOSO, J. V.; GOMES, C. F. M.; PEREIRA JÚNIOR, R. J.; SILVA, D. A. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista de Enfermagem UFPE On**

Line, v. 13, 2019. Acesso em: 30 maio 2025.

CARLOTTO, M. S.; GONÇALVES-CÂMARA, S. Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. **Revista Estudos Psicológicos**, v. 3, n. 3, p. 21–34, 2023. Acesso em: 10 jul. 2025.

CERIONI, R. A. N.; HERZBERG, E. Expectativas de pacientes acerca do Atendimento Psicológico em um Serviço-Escola: da Escuta à Adesão. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, p. 597–609, 2016. Acesso em: 30 maio 2025.

CHROUSOS, G. P. Estresse e transtornos do sistema de estresse. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 5, p. 374–381, 2009. DOI: 10.1038/nrendo.2009.106. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nrendo.2009.106>. Acesso em: 10 jul. 2025.

COSENZA, R. M. **Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse**. Porto Alegre: Artmed, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/9zHYTs6kMWr3rKTrsdz4W8k>. Acesso em: 20 set. 2024.

DA SILVA FILHO, F. F. *et al.* O papel da terapia cognitivo comportamental (TCC) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 57, p. 49–78, 2024. Acesso em: 10 jul. 2025.

DODGE, R.; DALY, A. P.; HUYTON, J.; SANDERS, L. D. The challenge of defining wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, v. 2, n. 3, p. 222–235, 2012. Acesso em: 20 mar. 2025.

ELLIS, A. **Reason and emotion in psychotherapy**. New York: Lyle Stuart, 1955.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

FERREIRA, R.; OLIVEIRA, L. Impacto do estresse acadêmico no desempenho de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 70, n. 2, p. 123–135, 2019. Acesso em: 20 set. 2024.

FONSECA, J. R. F. *et al.* Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, e03530, 2019. Acesso em: 25 set. 2024.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 4. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia para todos**. Petrópolis: Vozes, 2019.

FREIRES, L. A. *et al.* Estresse Acadêmico: adaptação e evidências psicométricas de uma medida. **Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 22–32, 2018. Acesso em: 12 out. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, A. R.; FARIA, S.; GONÇALVES, A. M. Estresse e saúde psicológica: testando o

papel mediador da avaliação cognitiva. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 31, 2018.

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo**. Trad. Paulo Burdino. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

KABAT-ZINN, J. Redução do estresse baseada em mindfulness (MBSR). **Construtivismo nas Ciências Humanas**, v. 8, n. 2, p. 73, 2003. Acesso em: 20 set. 2024.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, supl. 2, p. S54–S64, out. 2008. Acesso em: 20 set. 2024.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Estresse, avaliação e enfrentamento**. New York: Springer, 1984.

LIMA, L. D.; SILVA, L. V.; SOUZA, V. R. Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina. **Caderno de Graduação – Ciências Humanas e Sociais**, v. 5, n. 2, p. 79, 2019. Acesso em: 12 out. 2024.

LIMA, V. D. *et al.* Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura. **Interação em Psicologia**, v. 26, n. 3, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/psi.v26i3.76204>. Acesso em: 12 out. 2024.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

MARCIO BOGAZ TREVIZAN *et al.* “Ser leve e ser líquido”: a “modernidade líquida” no pensamento de Zygmunt Bauman. **Synesis**, v. 15, n. 3, p. 32–47, 2023. Acesso em: 12 out. 2024.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MEICHENBAUM, D. **Terapia cognitiva para transtornos emocionais**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159–180, 2005. Acesso em: 22 maio 2025.

MURAKAMI, M. S. *et al.* Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, n. 2, p. 459–472, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/>. Acesso em: 22 maio 2025.

NEUFELD, C. B.; MALINOWSKI, F. Treinamento em habilidades sociais e regulação emocional no contexto acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 24, e183243, 2020. Acesso em: 12 out. 2024.

OLIVEIRA, C. de. **Autorregulação e motivação dos estudantes e professores universitários do ensino presencial de ciências contábeis ao ensino remoto de emergência**. 2022. Acesso em: 11 abr. 2025.

OLIVEIRA, L. O. da; SILVA, G. C. **Procrastinação acadêmica em universitários e relações com projeto de vida, ansiedade, depressão, estresse e regulação emocional**. 2020. 106 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/10442>. Acesso em: 11 abr. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Definição de saúde mental**. 2024. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. Acesso em: 24 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. 1946. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 10 jun. 2025.

PASQUALI, L.; GOUVEIA, V. V.; ANDRIOLA, W. B. Estresse acadêmico: estudo experimental com estudantes de psicologia. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 12, n. 2, p. 129–138, 1996. Acesso em: 11 abr. 2025.

PAULA ARCHANJO, V.; DA ROCHA, F. N. Estresse acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. **Revista Mosaico**, v. 10, n. 1, 2019. Acesso em: 6 mar. 2025.

PETERSON, J. B. **12 regras para a vida: um antídoto para o caos**. Rio de Janeiro: Alta Books Editora, 2018.

PLUUT, H.; CURŞEU, P. L.; FODOR, O. C. Desenvolvimento e validação de uma medida curta de marcadores emocionais, físicos e comportamentais de eustresse e distresse (MEDS). In: **Healthcare**. MDPI, 2022. p. 339. Acesso em: 10 jul. 2025.

RIBEIRO, D. A. P.; JUNIOR, G. A. Atendimento psicológico em ambiente universitário: uma experiência de acolhimento das demandas psicopedagógicas. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 7, n. 2, p. 66–82, 2021. Acesso em: 10 jul. 2025.

RODRIGUES, Y. M. *et al.* Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios y relación con factores sociodemográficos y psicosociales post-COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 30, p. e96208, 2025. Acesso em: 10 jul. 2025.

SEER/UNICENTRO – Sistema Eletrônico de Editoração de Revistas. Disponível em: <https://revistas.unicentro.br/index.php>. Acesso em: 20 mar. 2025.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELYE, H. **O estresse da vida**. 1. ed. São Paulo: Editora IBR, 1976.

SELYE, H. Stress and the general adaptation syndrome. **British Medical Journal**, v. 1, n. 4667, p. 1383–1392, 1950. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>. Acesso em: 10 jul. 2025.

SILVA, T. D.; PEREIRA, J. M.; MIRANDA, G. J. O estresse em graduandos de Ciências Contábeis e Administração. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v. 11, n. 2, p. 330–350, 2018. Acesso em: 3 jan. 2024.

- SIQUEIRA, T. D. A.; MARQUES JUNIOR, N. R. P. C. Compreendo a resistência à psicoterapia através da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Boletim Integrado da Universidade do Estado do Amazonas**, v. 10, n. 1, p. 1–10, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/14857>. Acesso em: 22 maio 2025.
- SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009. Acesso em: 15 jan. 2024.
- SOARES, A. B. Expectativas acadêmicas de estudantes nos primeiros anos do ensino superior. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 70, n. 1, p. 206–223, 2018. Acesso em: 22 fev. 2025.
- SOUZA, A. C.; DIAS, M. L. Impacto do estresse acadêmico na saúde mental dos estudantes universitários. **Psicologia em Estudo**, v. 25, e47293, 2020. Acesso em: 22 fev. 2025.
- SOUZA, M. A. M. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental em grupo para jovens com transtornos de ansiedade na comunidade: eficácia em países de baixa e média renda. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 38, e38431, 2022. Acesso em: 10 mar. 2025.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 10 mar. 2025.
- SUNDE, R. M. Necessidade de serviços de apoio psicológico em instituições de ensino: caso de escolas e universidades moçambicanas. **PSI UNISC**, v. 7, n. 2, p. 7–19, 2023. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/18140>. Acesso em: 14 abr. 2025.
- VASCONCELOS, E. M.; ANDRADE, M. L. de. Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas em universitários brasileiros. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 45–54, jan./jun. 2022. Acesso em: 24 jul. 2024.
- VIEIRA, I.; ARAÚJO, J. A. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 2, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312019290206>. Acesso em: 30 set. 2024.
- WRIGHT, J. H. *et al.* **Terapia cognitivo-comportamental: guia prático**. Porto Alegre: Artmed, 2006. Disponível em: <https://hogrefe.com.br/manual-pratico-de-terapias-cognitivo-comportamentais.html>. Acesso em: 11 abr. 2025.