

O ESTRESSE DISCENTE NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
ESTRÉS ESTUDIANTIL EN LA EDUCACIÓN PROFESIONAL Y TECNOLÓGICA
STUDENT STRESS IN PROFESSIONAL AND TECHNOLOGICAL EDUCATION



Andressa Lima da SILVA¹
e-mail: andressa.lima.silva.2021@gmail.com



Tailor Alves CABRAL²
e-mail: tailoralvescabral010411@gmail.com

Como referenciar este artigo:

SILVA, A. L. da.; CABRAL, T. A. O estresse discente na educação profissional e tecnológica. **Plurais - Revista Multidisciplinar**, Salvador, v. 9, n. esp. 1, e024007, 2024. e-ISSN: 2177-5060. DOI: <https://doi.org/10.29378/plurais.v9iesp.1.19339>



| **Submetido em:** 15/12/2023
| **Revisões requeridas em:** 28/12/2023
| **Aprovado em:** 20/01/2024
| **Publicado em:** 12/07/2024

Editoras: Profa. Dra. Célia Tanajura Machado
Profa. Dra. Kathia Marise Borges Sales
Profa. Dra. Rosângela da Luz Matos

Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Natal – RN – Brasil. Professora EBTT do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) - Campus Natal Central. Integrante do Grupo de Pesquisa Multidisciplinar em Educação e Infância – EDUCA.

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Natal – RN – Brasil. Professor EBTT do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) - Campus Natal Central. Integrante do Grupo de Pesquisa Núcleo de Estudos e Pesquisas em Gênero, Educação e Diversidade (NEGEDI).

RESUMO: Esta pesquisa objetivou identificar e analisar a prevalência do estresse discente na educação profissional tecnológica do Curso Subsequente de Segurança do Trabalho do Instituto Federal do Rio Grande do Norte, Campus Natal Central, em uma amostra de 113 discentes, matriculados do 1.º ao 4º semestre do curso. As indagações são: quais são os fatores estressantes que os discentes enfrentam no cotidiano escolar? Quais são as sugestões discentes quanto às ações institucionais a serem tomadas para diminuição do estresse discente? Em termos metodológicos, utilizou-se pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo a partir de questionário online, composto por perguntas objetivas e subjetivas. Diante do exposto, foi possível observar a incidência de sintomas do estresse nos discentes e a predominância dos sintomas em determinados períodos escolares por eles vivenciados.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Estresse. Educação profissional.

RESUMEN: *Esta investigación tuvo como objetivo identificar y analizar la prevalencia del estrés de los estudiantes en la formación profesional tecnológica del Curso Posterior de Seguridad en el Trabajo del Instituto Federal de Rio Grande do Norte, Campus Central de Natal, en una muestra de 113 alumnos, matriculados del 1º al 4º semestre del curso. Las preguntas son: ¿cuáles son los factores estresantes a los que se enfrentan los estudiantes en su vida escolar diaria? ¿Cuáles son las sugerencias de los estudiantes con respecto a las acciones institucionales que se deben tomar para reducir el estrés de los estudiantes? En términos metodológicos, se utilizó la investigación bibliográfica y la investigación de campo a partir de un cuestionario en línea, compuesto por preguntas objetivas y subjetivas. En vista de lo anterior, fue posible observar la incidencia de síntomas de estrés en los estudiantes y el predominio de síntomas en ciertos períodos escolares experimentados por ellos.*

PALABRAS CLAVE: *Salud mental. Estrés. Formación profesional.*

ABSTRACT: *This research aimed to identify and analyze the prevalence of student stress in the technological professional education of the Subsequent Course of Occupational Safety of the Federal Institute of Rio Grande do Norte, Natal Central Campus, in a sample of 113 students, enrolled from the 1st to the 4th semester of the course. The questions are: what are the stressful factors that students face in their daily school life? What are the students' suggestions regarding the institutional actions to be taken to reduce student stress? In methodological terms, we used bibliographic research and field research based on an online questionnaire, composed of objective and subjective questions. In view of the above, it was possible to observe the incidence of stress symptoms in the students and the predominance of symptoms in certain school periods experienced by them.*

KEYWORDS: *Mental health. Stress. Professional education.*

Introdução

Diante do contexto social no qual nos deparamos, com a constante necessidade formativa para pleitear o mercado de trabalho, jovens e adultos, já concluintes do ensino médio, retornam aos bancos da escola, com intuito de buscar formação profissional em cursos subsequentes.

O campo da educação, por intermédio dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, oportuniza a comunidade a formação superior, básica e profissional “[...] nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas, nos termos desta Lei” (BRASIL, 2008), conforme o artigo segundo da Lei 11.892 de 29 de dezembro de 2008. Neste âmbito, destacamos a formação profissional.

Art. 36-A. Sem prejuízo do disposto na Seção IV deste Capítulo, o ensino médio, atendida a formação geral do educando, poderá prepará-lo para o exercício de profissões técnicas. (Incluído pela Lei nº 11.741, de 2008).
Parágrafo único. A preparação geral para o trabalho e, facultativamente, a habilitação profissional poderá ser desenvolvida nos próprios estabelecimentos de ensino médio ou em cooperação com instituições especializadas em educação profissional. (Incluído pela Lei nº 11.741, de 2008) (Brasil, 1996).

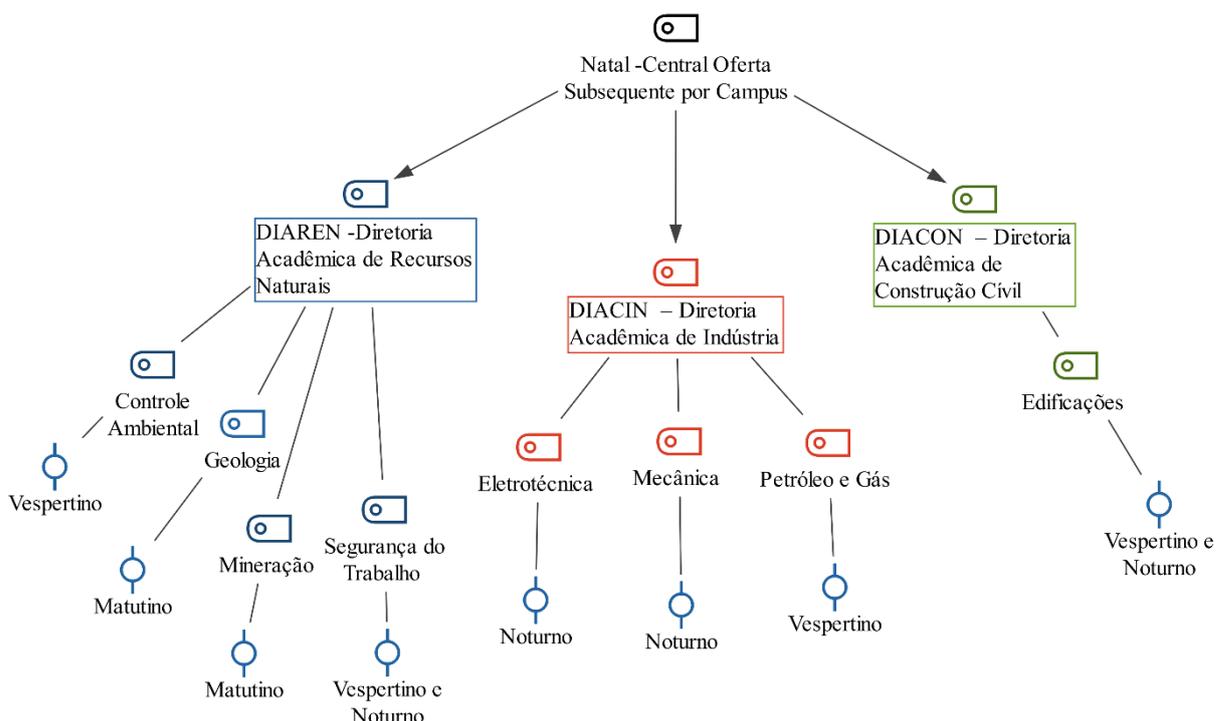
Conforme a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, n. 9394/1996, a educação profissional técnico de nível médio pode ser desenvolvida com articulação ao ensino médio, ou de modo subsequente ao ensino médio, no qual atende ao perfil de jovens e adultos que já tenham concluído o ensino médio (Brasil, 1996). É nesta última forma da educação profissional que a nossa pesquisa se localiza.

Parágrafo único. Os cursos de educação profissional técnica de nível médio, nas formas articulada concomitante e subsequente, quando estruturados e organizados em etapas com terminalidade, possibilitarão a obtenção de certificados de qualificação para o trabalho após a conclusão, com aproveitamento, de cada etapa que caracterize uma qualificação para o trabalho (Incluído pela Lei nº 11.741, de 2008) (Brasil, 1996).

A implementação dos cursos técnicos subsequentes, como uma das possibilidades de se obter uma formação profissional técnica de nível médio no Brasil, ocorreu com o Decreto n. 2.208/1997 do Conselho Nacional de Educação e permite que o jovem ou adulto, tendo já concluído o ensino médio, volte a uma instituição de ensino profissional para se habilitar como profissional técnico (Viana, 2012, p. 18).

Dos 31 cursos subsequentes do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), 12 cursos são atendidos no Campus Natal Central, localizado no município de Natal, estado do Rio Grande de Norte. Dos doze cursos subsequentes ofertados pelo Campus Natal Central, quatro cursos subsequentes fazem parte da Diretoria de Recursos Naturais, entre eles, o Curso Subsequente de Segurança do Trabalho, com oito turmas distribuídas nos períodos vespertino e noturno, conforme imagem abaixo.

Figura 1 - Turmas dos Cursos Subsequentes do Campus Natal Central



Fonte: Organizados pelos autores conforme Edital 2023 e PDI da instituição (IFRN, 2023).

Destacamos o Curso de Segurança do Trabalho, uma vez que nesta pesquisa, contamos com a participação de discentes matriculados no referido curso no ano de 2023. Ofertado desde 1990, o curso tem duração de quatro semestres e duração total de dois anos, sendo ofertado nos períodos vespertino e noturno. A carga horária total do curso é de 1200 horas, acrescida de 400 horas para a prática profissional.

Desde a sua criação, esse sempre esteve entre aqueles com ingresso mais disputado da instituição. No ano de 2023, tanto no período vespertino quanto no noturno, foi o curso mais concorrido dentre os cursos subsequentes, com a concorrência no vespertino de uma vaga para cada seis candidatos e, no período noturno, uma vaga por 11.

Com a inserção do aluno/aluna no curso subsequente se iniciam os desafios da vida acadêmica e, a partir disso, vêm as cobranças como, por exemplo, avaliações, apresentação de trabalho, leituras, relações interpessoais com os colegas de turma. Nesse esforço de se adaptar à nova realidade, surgem situações estressantes ao qual nem sempre o aluno/aluna sabe lidar.

Neste sentido, esta pesquisa objetivou identificar e analisar a prevalência do estresse discente na educação profissional tecnológica do Curso Subsequente de Segurança do Trabalho, do Instituto Federal do Rio Grande do Norte, Campus Natal Central, em uma amostra de 113 discentes, matriculados do 1.º ao 4.º semestre do curso.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa em educação, voltada para o cotidiano escolar, com uso de questionário com perguntas abertas e fechadas para a obtenção de dados. Participaram desta pesquisa 113 estudantes sendo que, da amostra, 69% dos participantes da pesquisa são do gênero feminino e 31% é do gênero masculino. Com relação à raça, 1% considera-se amarela, 35% branco, 19% preto e 46% pardo.

A coleta de dados foi realizada de modo *online* a partir de questionário elaborado no Google Forms e compartilhado através de *link* circulado em grupos de *WhatsApp* e *e-mails* entre os alunos matriculados no referido curso. O questionário utilizado para coleta de dados foi composto por 25 perguntas, tendo 24 questões objetivas e uma questão subjetiva.

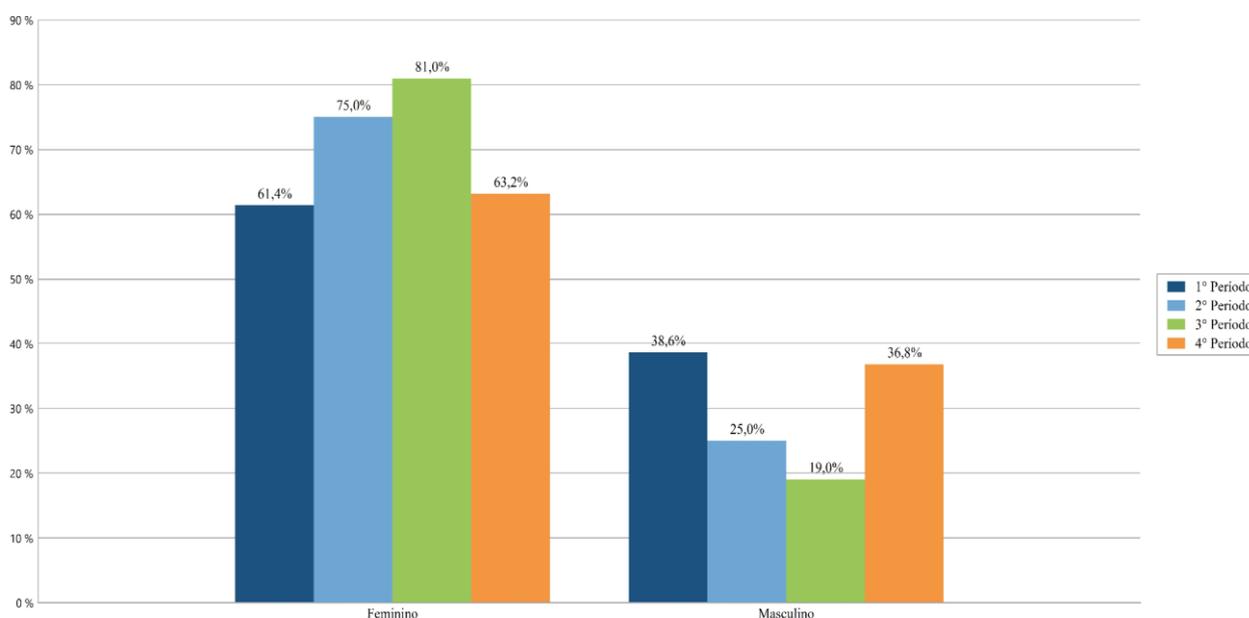
A organização do questionário deu-se em cinco seções: i) identificação, que destinou-se à caracterização do perfil dos participantes; ii) frequência de estresse na vida escolar, incluindo perguntas a respeito do estresse no cotidiano discente; iii) sintomas físicos e emocionais nas últimas semanas em relação a vida escolar, constituindo perguntas a respeito dos sintomas físicos e emocionais vivenciados pelos discentes; iv) suporte da instituição frente ao estresse do aluno, referindo-se à forma como o discente percebe a atuação da instituição a respeito do estresse e sugestões de ações preventivas que deveriam ser realizadas pela instituição ao olhar discente; v) medidas adotadas pelo discente para lidar com o estresse escolar, constituiu-se em medidas tomadas pelos alunos no cotidiano frente ao estresse vivenciado no ambiente escolar.

No questionário foi apresentado o Termo Individual de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura, compreensão e, em caso de aceite, a assinatura, conforme preceitua a Resolução n.º 196/96, do Conselho Nacional de Saúde. Destaca-se que o

questionário foi respondido individualmente. Participaram da pesquisa os alunos e alunas que manifestaram interesse e responderam ao questionário, que foi disponibilizado por dez dias, entre 10 e 20 de maio de 2023.

Dos 113 partícipes da pesquisa, temos o quantitativo de 78 mulheres e 35 homens. No gráfico demonstramos a porcentagem de discentes participantes da pesquisa por gênero e período matriculado.

Gráfico 1 - Participantes da pesquisa por gênero e período



Fonte: Organizados pelos autores conforme dados da pesquisa.

O Curso de Segurança do Trabalho apresenta um público feminino maior que o masculino. Na amostra de 50% de discentes, essa maioria feminina está, principalmente, no 3.º período, em mais de 80%. A maioria feminina faz menção ao perfil do curso, uma vez que o quantitativo de matrículas totais é, também, de maioria feminina.

Entre saúde mental, estresse e educação profissional

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002), saúde mental se refere ao estado geral de bem-estar psicológico e emocional de uma pessoa. Ela envolve a capacidade de lidar com o estresse, enfrentar desafios, manter relacionamentos saudáveis, tomar decisões eficazes e lidar com as emoções de maneira equilibrada. A saúde mental não se resume à ausência de doenças mentais, mas sim a um estado de funcionamento mental positivo que

permite que uma pessoa alcance seu potencial, lide com as demandas da vida cotidiana e contribua para sua comunidade.

Destacamos o quanto a relação entre saúde mental e vida escolar mal geridas podem ser um fator para o desenvolvimento de sintomas de estresse entre discentes.

[...] a vida acadêmica pode se tornar uma fonte de estresse devido às pressões do ambiente de ensino, o medo de falhar, as dificuldades em lidar com transições curriculares e as avaliações acadêmicas, que são fortes estressores para os estudantes, uma vez que agem diretamente nas consequências de seu futuro (Sturion; Boff, BOFF, 2021, p. 154).

O cotidiano vivenciado pelos estudantes pode apresentar situações de estresse, uma vez que ele está sendo avaliado e esta avaliação pode influenciar positiva ou negativamente em seu futuro. Esta linha tênue representa ameaças e podem causar sentimentos angustiantes, quando mal geridos, podem ocasionar estresse e todos os seus sintomas físicos e psicológico.

O estresse é uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independentemente da idade, raça, sexo e situação socioeconômica. Devido aos constantes contatos com os agentes estressores, a maioria das pessoas sofre diferentes reações que podem levar a uma sobrecarga variável de pessoa para pessoa. Porém, ultrapassado certo limite, o organismo entra em estresse (Lipp, 2006, p. 16).

A primeira aparição do termo estresse em relação à saúde mental foi em 1936, do autor Hans Selye, que adentrou nas palavras da física e utilizou o termo estresse para designar a tensão e o desgaste. Segundo Selye (1926, p. 2).

O termo estresse foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão e transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno (Selve, 1926, p. 2).

O estresse é uma reação que o organismo manifesta sobre um evento que pode mudar a rotina do indivíduo e geralmente ocorre quando há uma necessidade de adaptar-se a uma mudança. Quando a adaptação ocorre de maneira satisfatória o estresse se torna algo benéfico ao indivíduo, pois ele entende que conseguiu lidar com a nova situação (Everly, 1989). No entanto, quando o esforço de adaptação não é suficiente para lidar com a situação de estresse, o indivíduo se sente pressionado, fadigado, desconfortável e esse movimento pode desenvolver

sintomas físicos e mentais e dificultar o processo de aprendizagem (Tabaquim; Marquesini, 2013).

Os sintomas físicos e mentais do estresse mais comuns em estudantes são o aumento de sudorese, boca seca, tensão muscular, náuseas, dores estomacais, formigamento, e dores de cabeça; os sintomas psicológicos são: dificuldades interpessoais, preocupação excessiva, ansiedade, tensão, angústia, oscilação de humor, falta de concentração (Milsted; Amorim; Santos, 2009; Monteiro; Freitas; Ribeiro, 2007).

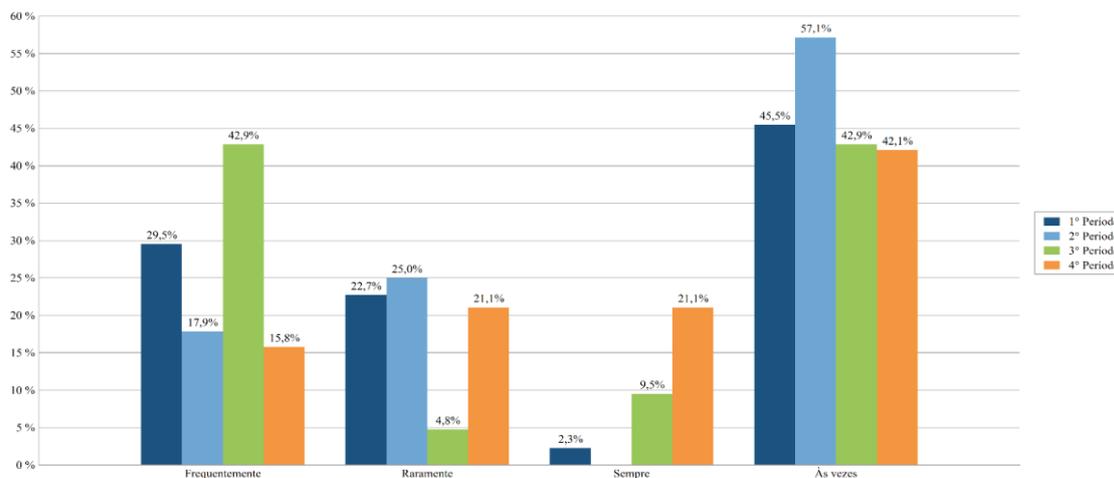
No curso pesquisado, existe um público diverso e plural relacionado à idade, gênero, classe social, atuação profissional e vida escolar. Se, por um lado, temos discentes que acabaram de concluir o ensino médio e já inseridos nos cursos, por outro, também temos indivíduos que estavam afastados da vida acadêmica e que retornaram à escola.

Na soma desses fatores, este curso é uma realidade totalmente diferente do ensino médio, com disciplinas enviesadas com o universo profissional da saúde e segurança do trabalhador. Por mais que o discente não tenha ficado distante da escola ou tenha ficado um tempo sem frequentar a escola, de qualquer modo, ambos estão em situações de adaptação. Por considerar as características dos cursos subsequentes profissionais como uma nova realidade, destaca-se a dificuldade em lidar com esta nova realidade e, a partir disso, essa adaptação pode resultar em sintomas físicos e mentais do estresse.

Entre dados e análises: o estresse discente

Quando questionados a respeito da frequência de estresse na vida escolar, conforme demonstra o Gráfico 2 abaixo, os discentes do 2.º período são os que mais se queixaram: 42,9% responderam frequentemente; na sequência, o 1º período com 29,5%, o 2º período com 17,9% e, por último, o 4º período com 15,8%. Quando somadas as frequências entre frequentemente, sempre e às vezes, chega-se a 95,3% da prevalência do estresse na vida escolar de discentes do 3º período. Nesta mesma soma, a porcentagem de 79% dos discentes do 4º período destacaram o estresse presente. Na sequência, temos o 1º período com 77,3% e, por último, o 2.º período com a porcentagem de 75%.

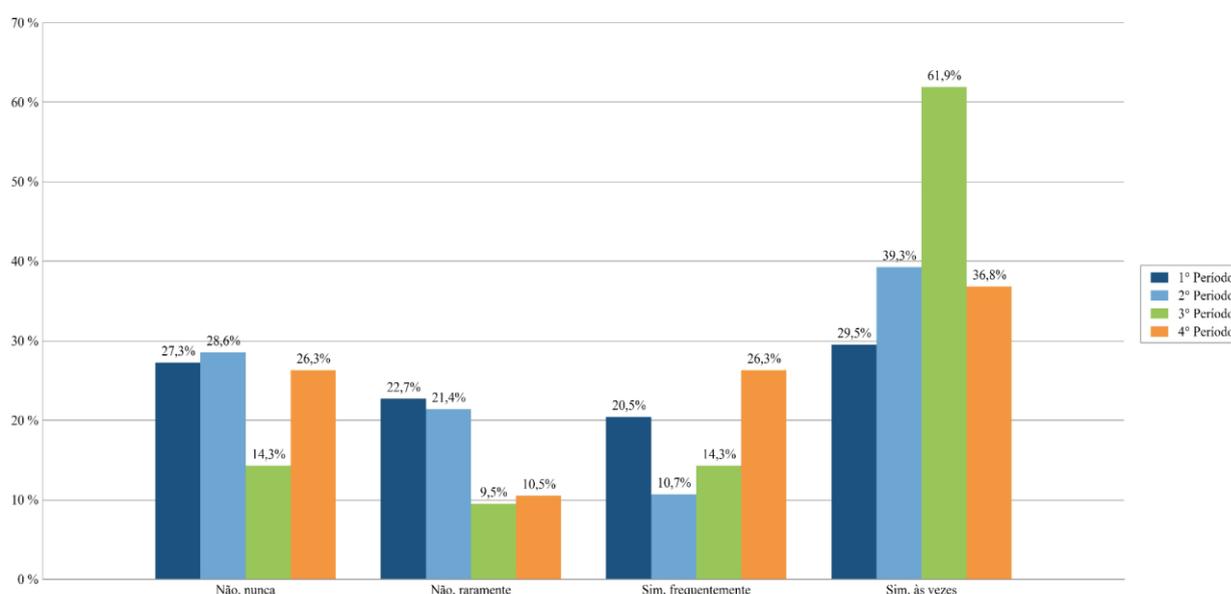
Gráfico 2 – Frequência de estresse na vida escolar por período escolar



Fonte: Organizados pelos autores conforme dados da pesquisa (2023).

Evidenciamos a importância de observar que os últimos períodos do curso (terceiro e quarto), em que os alunos apresentam uma alta porcentagem de estresse, ao serem questionados sobre a vontade de desistir relacionada ao estresse e a pressão acadêmica, as porcentagens continuam no rank, nesta mesma ordem, terceiro e quarto períodos, ao somarmos as respostas atribuídas ao sim, frequentemente, e ao sim, às vezes, chegamos ao percentual respectivamente de 76,2% do terceiro período e 63,1% quarto período. Já nos primeiros períodos, 50% dos discentes responderam. Podemos verificar essa porcentagem, conforme gráfico abaixo.

Gráfico 3 - Desistir dos estudos devido ao estresse e pressão acadêmica e o período escolar



Fonte: Organizados pelos autores conforme dados da pesquisa (2023).

É importante ressaltar que o 3º e 4º períodos são os últimos períodos deste curso e neles que os estudantes estão próximos do fim da formação e, conseqüentemente, da inserção no mercado de trabalho. As dúvidas sobre carreira e a insegurança começam a surgir, gerando sintomas de estresse. Pesquisas atuais sobre o estresse em estudantes e a formação profissional, têm relacionado a desistência de estudantes a insegurança na inserção no mercado de trabalho (Fonseca *et al.*, 2019; Ariño; Bardagi, 2018; Almeida *et al.*, 2018; Campos *et al.*, 2016).

Ao adentrarmos nas especificidades desses fatores do estresse discente, quando os participantes foram questionados acerca destes fatores de estresse presentes na vida escolar, evidenciaram, de acordo com o Quadro 1, os seguintes fatores.

Quadro 1 - Fontes de estresse na vida escolar por turno

| Fontes de estresse no cotidiano escolar | Frequência | Porcentagem |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Carga horária e trabalhos escolares | 7 | 6,3 |
| Carga horária e trabalhos escolares, falta de tempo para atividades extracurriculares. | 11 | 9,8 |
| Carga horária e trabalhos escolares, insegurança em relação ao futuro profissional. | 1 | 0,9 |
| Carga horária e trabalhos escolares, relacionamentos interpessoais com professores e colegas. | 2 | 1,8 |
| Falta de tempo para atividades extracurriculares e hobbies. | 4 | 3,6 |
| Falta de tempo para atividades extracurriculares e hobbies, insegurança em relação ao futuro profissional. | 5 | 4,5 |
| Insegurança em relação ao futuro profissional. | 4 | 3,6 |
| Outros. | 2 | 1,8 |
| Pressão por notas e desempenho acadêmico. | 5 | 4,5 |
| Pressão por notas e desempenho acadêmico, carga horária e trabalhos escolares. | 40 | 35,7 |
| Pressão por notas e desempenho acadêmico, falta de tempo para atividades extracurriculares. | 12 | 10,7 |
| Pressão por notas e desempenho acadêmico, insegurança em relação ao futuro profissional. | 13 | 11,6 |
| Pressão por notas e desempenho acadêmico, entre outros. | 1 | 0,9 |
| Pressão por notas e desempenho acadêmico, relacionamentos interpessoais com professores e colegas. | 2 | 1,8 |
| Relacionamentos interpessoais com professores e colegas, falta de tempo para atividades extracurriculares e hobbies. | 2 | 0,9 |
| Relacionamentos interpessoais com professores e colegas, insegurança em relação ao futuro profissional. | 2 | 1,8 |
| TOTAL (válido) | 113 | 100,0 |
| FALTANDO: | 0 | 0,0 |
| TOTAL | 113 | 100,0 |

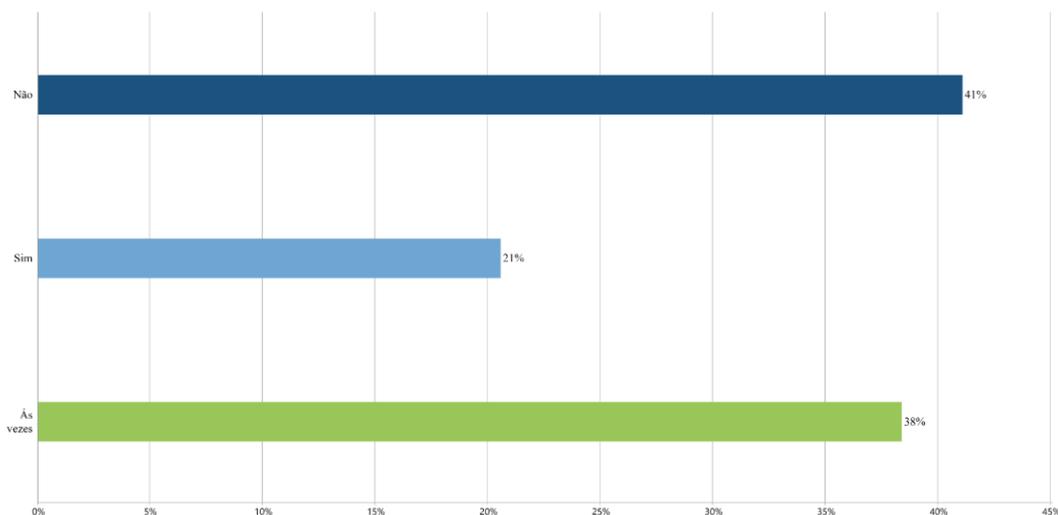
Fonte: Organizados pelos autores conforme dados da pesquisa.

Conforme o quadro acima, o que mais destaca-se como fatores de estresse, relaciona-se a “Pressão por notas e desempenho acadêmico, carga horária e trabalhos escolares”. Fatores estressantes estão prevalentes na vida acadêmica conforme a literatura especializada: gerenciamento de tempo, exigências pessoais e profissionais, cobranças, pressão por notas e desempenho acadêmico, todos esses sintomas são de origens dos sintomas de Estresse (Fonseca *et al.*, 2019; Vieira; Scherman, 2015).

Desafios do cotidiano causado pelos sintomas do estresse no ambiente escolar

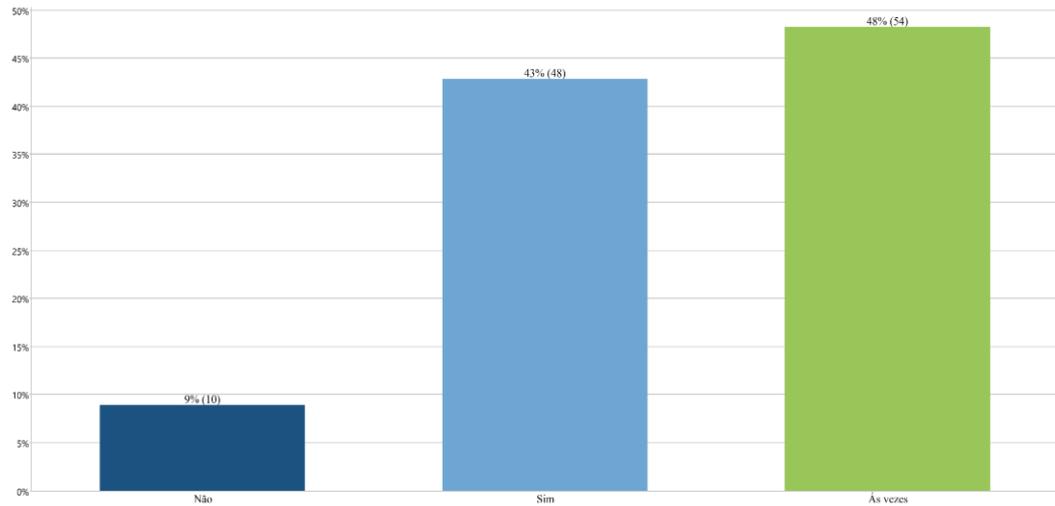
De acordo com Lipp (2002, p.52), fatores relacionados ao estresse podem desencadear sintomas tanto físicos como emocionais. Segundo a autora, os mais prevalentes são: dificuldades de concentração, dor de cabeça, tontura e falta de ar e esgotamento. Já os sintomas emocionais, ansiedade, falta de motivação, dificuldades escolares, insônia e irritabilidade. Destacamos os sintomas físicos e emocionais citados pelos discentes desta pesquisa, conforme os gráficos a seguir.

Gráfico 4 - Dores de cabeça



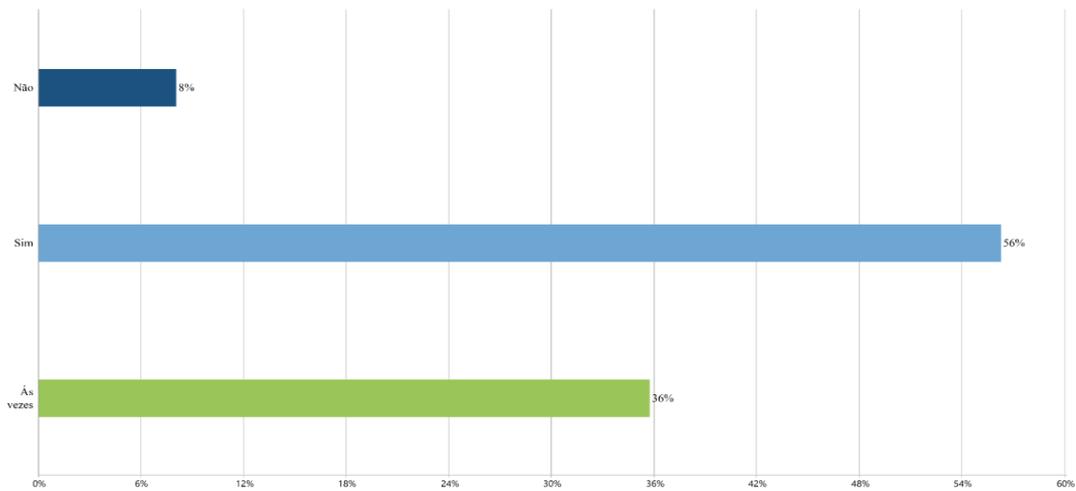
Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda 2022 (2023)*.

Gráfico 5 - Dificuldade em concentração



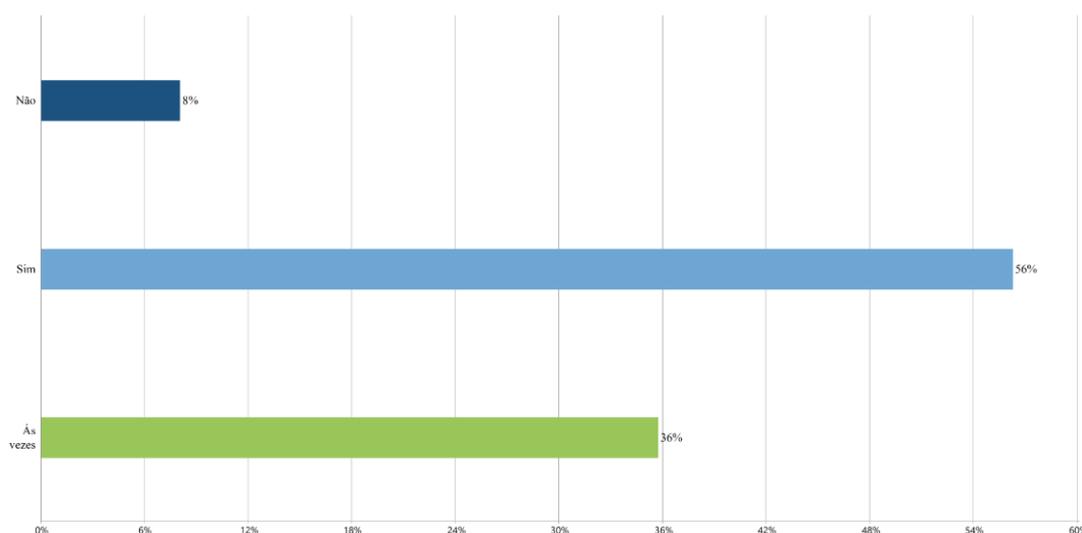
Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda 2022 (2023)*.

Gráfico 6 - Cansado mesmo depois de uma noite de sono



Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda 2022 (2023)*.

Gráfico 7 - Tontura e falta de ar



Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda 2022* (2023).

Conforme os gráficos acima, nota-se que os sintomas físicos estão presentes no cotidiano escolar discente de modo geral, em mais de 50%, conforme narrativa discente. Ao referir-se a dor de cabeça, 59% por cento dos discentes afirmaram a presença deste sintoma, sendo que 21% afirmaram sentir e 38% sentir às vezes.

Referente à dificuldade de concentração, 91% dos discentes afirmaram ter este sintoma, sendo que 43% responderam sim e 48% responderam às vezes. A porcentagem aumenta ao serem questionados sobre o sintoma de cansaço, mesmo depois de uma noite de sono, o que se relaciona à exaustão. Deste modo, 92% em suas respostas afirmaram sentir, sendo que 56% responderam que sim, e 36% responderam às vezes, nota-se que neste sintoma, houve um aumento da presença acentuada deste sintoma no cotidiano escolar, uma vez que a resposta sim, teve um índice maior.

Referente a tontura e falta de ar, a porcentagem de 92% permaneceu, sendo que 56% responderam sim e 36% responderam às vezes. Na mesma situação, este sintoma apresenta-se de forma afirmativa no cotidiano escolar.

Esses sintomas físicos, relacionados ao cotidiano escolar podem desencadear dificuldade discente na participação nas aulas, acompanhamento dos conteúdos e organização escolar, que podem refletir no desempenho escolar, nas aprendizagens, notas e avaliações escolares. Diante desses desafios, pode ocasionar sentimentos relacionados à desmotivação e vontade de desistir, dificuldade de aprendizagem e concentração. Estes sintomas físicos,

relacionam-se com os sintomas emocionais. Nas narrativas, conforme o quadro a seguir, os sintomas emocionais relatados pelos discentes são os seguintes.

Quadro 2 - Sintomas emocionais

| Sintomas | Frequência | Porcentagem |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Ansiedade ou nervosismo excessivo | 9 | 8,0 |
| Ansiedade ou nervosismo excessivo, falta de motivação | 5 | 4,5 |
| Ansiedade ou nervosismo excessivo, Irritabilidade ou impaciência frequente | 39 | 34,8 |
| Ansiedade ou nervosismo excessivo, Sentimento de desesperança ou desespero | 5 | 4,5 |
| Ansiedade ou nervosismo excessivo, tristeza ou depressão | 1 | 0,9 |
| Ansiedade ou nervosismo excessivo, tristeza ou depressão, falta de motivação | 2 | 1,8 |
| Ansiedade ou nervosismo excessivo, tristeza ou depressão, Sentimento de desesperança ou desespero | 3 | 2,7 |
| Falta de motivação | 11 | 9,8 |
| Irritabilidade ou impaciência frequente | 7 | 6,3 |
| Irritabilidade ou impaciência frequente, falta de motivação | 4 | 3,6 |
| Irritabilidade ou impaciência frequente, Sentimento de desesperança ou desespero | 6 | 5,4 |
| Irritabilidade ou impaciência frequente, tristeza ou depressão | 5 | 4,5 |
| Sem resposta | 4 | 3,6 |
| Sentimento de desesperança ou desespero | 4 | 2,7 |
| Sentimento de desesperança e desespero, falta de motivação | 5 | 3,6 |
| Tristeza ou depressão | 3 | 1,8 |
| TOTAL (válido) | 111 | 98,2 |
| TOTAL | 113 | 100,0 |

Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda 2022* (2023).

Diante das respostas discentes aos sintomas emocionais destacou-se a combinação com maiores respostas, em um percentual 34,8% a “Ansiedade ou nervosismo excessivo, Irritabilidade ou impaciência frequente”, em segundo lugar, com maior destaque nas resposta 9,8% foi a “falta de motivação”. Retornamos à perspectiva evidenciada por Ariño E Bardagi (2018), que destacam que a preocupação discente com o mercado de trabalho pode evidenciar sintomas emocionais relacionados ao estresse.

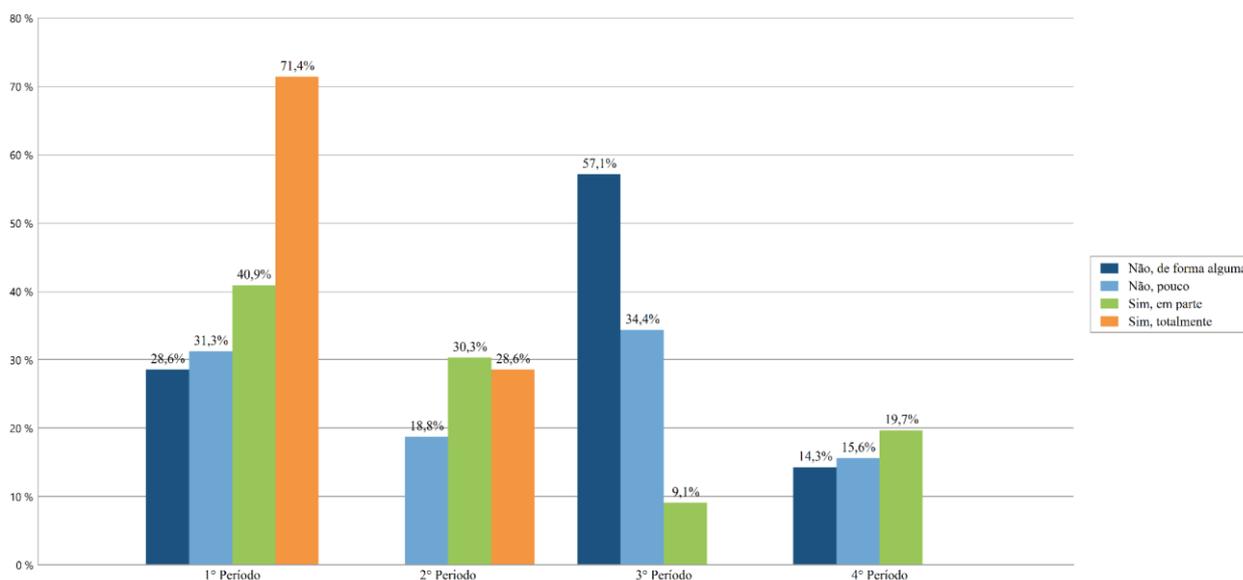
É preciso ressaltar que os sintomas físicos e emocionais aqui expostos pelos discentes, são sintomas do estresse que podem desencadear outros problemas de saúde mental. As respostas discentes traduzem a necessidade de observar até que ponto sintomas emocionais estão desencadeando sintomas físicos e, conseqüentemente, impedindo o processo de escolarização desses discentes e gerando estudantes estressados, desmotivados e esgotados.

Olhar de dentro, possibilidade que podem auxiliar na diminuição de estresse discente no interior do IFRN, proposições discentes

As proposições foram identificadas e analisadas a partir da perspectiva discente, fazendo menção à forma como eles percebem a atuação institucional em prol da diminuição do estresse. A partir disso, problematiza-se o olhar do discente em sugestões de propostas possíveis a serem realizadas pelo IFRN no auxílio aos discentes para enfrentamento do estresse no âmbito escolar.

Os discentes foram questionados quanto à existência de suporte institucional diante da saúde mental discente. Entre os primeiros períodos, a presença do apoio institucional aparece de forma mais presente, pois mais de 70% dos estudantes responde ter o suporte necessário, sim totalmente. Referente aos últimos períodos, ocorre uma mudança na percepção discente, em que mais de 57% dos discentes afirmam não ter apoio de nenhuma forma. O restante da distribuição das respostas fica apenas entre não pouco e sim em parte.

Gráfico 8 - Suporte institucional na saúde mental discente



Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda 2022* (2023).

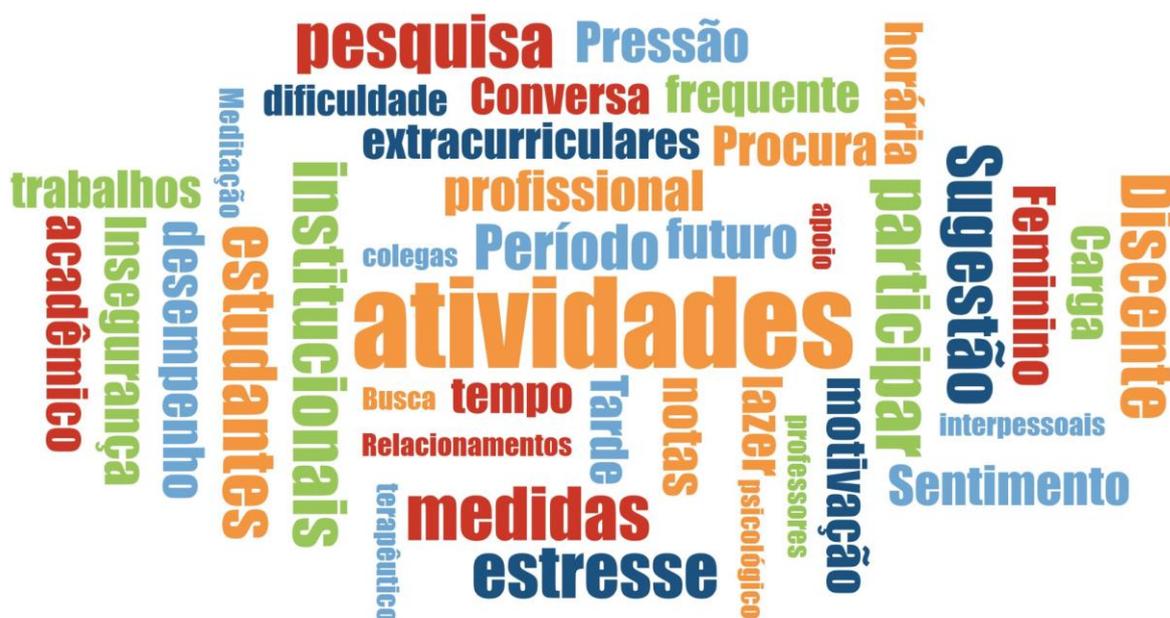
Notamos que nos últimos períodos os estudantes se sentem menos assistidos em suas necessidades frente à saúde mental. Geralmente as medidas institucionais preocupam-se com o ingresso dos discentes; quando chegam, sentem-se acolhidos. No entanto, a ideia de que nos semestres posteriores o discente já estaria adaptado, torna-se uma informação refutada, pois o suporte frente deve continuar de modo a primar não apenas pelo ingresso mas, sobretudo, pelo

êxito e permanência na instituição. A instituição conta com equipe de saúde, com psicólogos/as, no entanto, a ocorrência de solicitação de ajuda dos discentes neste departamento é pouca ou quase inexistente.

Diante de estudo publicado na revista brasileira de saúde e educação (Costa *et al.*, 2020), verifica-se o alto índice de jovens nas instituições de educação do Brasil com sintomas relacionados ao estresse. Porém, destaca a escassez discentes que procuram atendimento ajuda nos departamentos psicológicos. Segundo o estudo, a principal causa seria o receio da maioria dos discentes em procurar ajuda psicológica, devido ao estigma relacionado com a saúde mental, ou seja, o pensamento antigo, antiquado, que acredita que a instabilidade emocional é algo fácil de manejar e de se resolver sozinho.

Por fim, os participantes destacaram pontos que acreditam que deveriam ser propostos pela instituição em prol da saúde mental discente, demonstrados na nuvem de palavras abaixo.

Figura 2 - Nuvem de palavras, sugestões discentes para instituições, diante do enfrentamento do estresse no cotidiano escolar



Fonte: Elaborada pelos autores, com uso do *software Maxqda* 2022 (2023).

Na nuvem, a palavra com maior aparição é “atividades” e relaciona-se diretamente com “medidas, pesquisa, apoio, sugestão, conversa, participar” que, interligadas, contextualizam o que os discentes esperam como medidas institucionais, em prol dos estudantes. A palavra “frequência” trata-se das necessidades de ocorram essas atividades de modo frequente no cotidiano escolar e “tarde, noturno, feminino, estudantes” fazem menção a um olhar da

instituição aos estudantes e que este olhar seja carregado de especificidades, seja para o público de discente da tarde, noturno, seja no público, feminino, masculino, entre outras.

Sobre o teor das ações sugeridas, destacam-se assuntos relacionados à “motivação, insegurança, relacionamento interpessoal, sentimento, estresse, terapêutico, lazer, meditação, extracurricular”. Deste modo, o discente sugere a necessidade de atividades extracurriculares que abordem a saúde mental discente, que sejam propostas atividades diversificadas, compostas por escuta, roda de conversa, meditações, atividades terapêuticas, de lazer.

Referente à pontualidade do auxílio na organização escolar discente, destaca-se “carga e notas”. O olhar discente aponta que essas ações podem ser mobilizações que envolvam para além da administração, o setor psicológico com ações preventivas contra o estresse, somadas ao auxílio no cotidiano escolar com os professores. Por fim, a palavra “futuro” apresenta-se como a esperança, em que terminar o curso, seria a possibilidade de um futuro melhor.

É evidente a necessidade do foco em intervenções que visem à redução de estresse em estudantes, como as práticas [...] relaxamento com o objetivo de redução de estresse e a promoção de prática de atividades físicas e ações que incentivem o manejo de tarefas e gestão de tempo. Além disso, é imprescindível ofertar apoio psicológico aos estudantes oriundos de escola pública e/ou às mulheres, bem como espaços de escuta e apoio para que eles possam elaborar os estigmas e desenvolver estratégias de enfrentamento ao longo da formação. Devem-se ainda promover ações que visem ao incentivo à melhoria do sono. Outro ponto é a necessidade de identificar alunos com vulnerabilidades emocionais para que sejam ouvidos, acompanhados e encaminhados para apoio psicológico. Isso pode ser feito por intermédio dos professores ou do Serviço de Apoio ao Estudante, por meio de entrevistas com os discentes do primeiro período a fim de acolhê-los, estabelecer vínculo e acompanhar os que possam apresentar histórico prévio de transtorno mental. (Costa *et al.*, 2020, p. 8).

Estudos como estes são essenciais para desenvolvermos um olhar sensível para o discente e, deste modo, problematizar a saúde mental, medidas e ações que possam contribuir com a saúde mental, êxito e permanência dos discentes na escola.

Conclusão

A prevalência do estresse discente é uma realidade no cotidiano escolar de jovens e adultos matriculados no Curso Subsequente de Segurança do Trabalho. Conforme dados, o estresse está presente com maior intensidade nos discentes matriculados nos últimos períodos do curso. As consequências do estresse relacionam-se à vontade de desistir e está ligado à

organização escolar, o cotidiano das aulas, os trabalhos escolares e as avaliações, a dificuldade no gerenciamento destas demandas, além da preocupação com o futuro profissional, que desencadeiam sintomas físicos e emocionais. Estes elementos, somados, recaem no estresse.

Conhecer os fatores de estresse discente, sensibilizar-se na escuta sensível desses fatores, assim como dispor da escuta para saber quais os caminhos sugeridos pelos estudantes no combate ao estresse junto à instituição, são desdobramentos essenciais para conhecer tal realidade. Ouvir a voz discente pode servir como viés para capacitar profissionais envolvidos nos setores de psicologia, pedagógico e administrativo de atendimento ao educando, em prol de ações que viabilizem a diminuição ou o controle desses fatores de estresse. Uma vez que os sintomas causados pelos estresses podem gerar dificuldades de relacionamento, falta de motivação, dificuldade com o cotidiano escolar em meio às avaliações, notas e desempenho escolar e ter como consequência a desistência.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. Y. *et al.* Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, [S. l.], v. 52, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/WMkqg9DjzJDdkyfNyLYC9qB/abstract/?lang=A>. Acesso em: 04 set. 2023.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, [S. l.], v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/btQCrZ9vq9YyZPh3bsRGFGw/?lang=pt>. Acesso em: 09 ago. 2023

BRASIL. Lei n. 9.394/1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília, DF, n. 248, 10 out. 1996.

CAMPOS, E. A. R. *et al.* Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. **Revista Gestão & Conexões**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/ppgadm/article/view/12066>. Acesso em: 06 set. 2023.

COSTA, D. S. *et al.* Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em estudantes de medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S. l.], v. 40, n. 1, p. 1-10, 29 nov. 2021.

EVERLY, G. S. **A clinical guide to the treatment of the human stress response**. New York: Plenum Press, 1989.

FONSECA, J. R. *et al.* Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm.**, São Paulo, v. 53, 03530, 2019.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VvXkZqWYVfBxqGMwSGxpP8S/?lang=pt>. Acesso em: 08 set. 2023.

LIPP, M. E. N. **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções.** Campinas, SP: Papyrus, 2006.

LIPP, M. E. N. **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

MICHELON, C. M.; SANTOS, N. V. Questionário online como estratégia de coleta de dados para trabalho de conclusão de curso: relato de experiência. **Revista de Casos e Consultoria**, Natal, v. 13, p. 1-16, 18 nov. 2022. Anual. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/30388/16245> Acesso em: 01 set. 2023.

MILSTED, J. G.; AMORIM, C.; SANTOS, M. **Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno.** [S. l.: s. n.], Educare, 2009.

MOREIRA, D. P.; FUREGATO, A. R. F. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. **Revista latino-americana de enfermagem**, [S. l.], v. 21, n. SPE, p. 155-162, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/DtffcNbKSyCqdzNKRm5Lq3P/?lang=en> Acesso em: 26 ago. 2023.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Esc. Anna Nery**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/8L8zCLvz4W7nLwKyZ4Djr4y/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 06 jul. 2023.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e Saúde. Genebra: OMS, 2002.

SELYE, H. **Stress: Atenção da Vida.** São Paulo: IBRASA, 1956.

STURION, G.; BOFF, S. R. Avaliação do Estresse em Estudantes: uma revisão. **Intellectus Revista Acadêmica Digital**, Campinas, v. 63, n. 1, p. 154-169, mar. 2021. Trimestral. Disponível em: <http://www.revistaintellectus.com.br/artigos/74.895.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2023.

TABAQUIM, M. L. M.; Marquesini, M. A. M. Study of the stress of parentes of patients with cleft palate in surgical process. **Estudos de Psicol.**, [S. l.], v. 30, p. 4, p. 517-524.

VIANA, N. M. O. **A formação profissional nos cursos técnicos subsequentes: o caso do curso técnico subsequente de agropecuária do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais campus Muzambinho.** 2012. 148 f. Dissertação

(Doutorado) - Curso de Política Social, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2012.

Disponível em:

<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/8356/NaisaMarciaOliveiraViana.pdf;jsessionid=15BB4A327C661922D1A20060C71F6F41?sequence=1>. Acesso em: 05 ago. 2023.

VIEIRA, L. N.; SCHERMANN, L. B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, [S. l.], v. 46, p. 120- 130, 2015.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1150/115048330010.pdf> Acesso em: 25 ago. 2023.

ZUARDI, A. W. **Fisiologia do estresse e sua influência na saúde**. São Paulo: USP, 2010.

Disponível em: https://www.academia.edu/download/34894091/Fisiologia_do_estresse_1.pdf Acesso em: 26 ago. 2023.

CRediT Author Statement

Reconhecimentos: Agradecimento à instituição na qual pertencemos – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte.

Financiamento: Não Aplicável.

Conflitos de interesse: Não há conflitos de interesse.

Aprovação ética: O trabalho respeitou a ética na pesquisa com seres humanos durante todo o processo de investigação. Os participantes da pesquisa foram maiores de 18 anos, que manifestaram vontade no sentido de participar da pesquisa e assinaram o Termo de consentimento livre e esclarecido.

Disponibilidade de dados e material Sim, estão disponíveis na nuvem, via planilha originada pelo formulário on-line e podem ser disponibilizados.

Contribuições dos autores: A autora Andressa Lima da Silva teve contribuição intelectual direta na elaboração do artigo. Participação na elaboração do desenho do estudo, revisão de leitura, pesquisa de campo, na análise e interpretação de dados, na redação do manuscrito e revisão de versões, revisão crítica do conteúdo e da revisão final. O autor Tailor Alves Cabral deu contribuição intelectual direta na elaboração do artigo; participação na redação do manuscrito em todas as etapas: desenho estudo, revisão de literatura, pesquisa de campo, análise e interpretação de dados.

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação.

Revisão, formatação, normalização e tradução.

