



**INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
CAMPUS MACEIÓ
CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

LAÍS DE OLIVEIRA LOUREIRO

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESTAGIÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
SOBRE OS IMPACTOS BIOLÓGICOS E LABORAIS**

**MACEIÓ, AL
2025**

LAÍS DE OLIVEIRA LOUREIRO

ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESTAGIÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
SOBRE OS IMPACTOS BIOLÓGICOS E LABORAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Alagoas, *campus* Maceió, como requisito parcial para a obtenção de grau de Licenciado em Ciências Biológicas

Orientadora: Profa. Ma. Karina Dias Alves

MACEIÓ, AL

2025



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Alagoas
Campus Maceió
Biblioteca Benevides Monte

570.15195

L892e Loureiro, Laís de Oliveira.

Estresse ocupacional em estagiários [recurso eletrônico] :
uma revisão sistemática sobre os impactos biológicos e laborais /
Laís de Oliveira Loureiro. – Dados eletrônicos (1 arquivo : 1,25
MB). – 2025.

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader.

Modo de acesso: Internet.

Orientação: Profa. Ma. Karina Dias Alves.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências
Biológicas) – Instituto Federal de Alagoas, *Campus Maceió*,
Maceió, 2025.

1. Ciências Biológicas. 2. Estágios – Estresse ocupacional.
3. Saúde mental. 4. Homeostase. I. Título.

Franciane Monick Gomes de França
Bibliotecária – CRB 4/1831

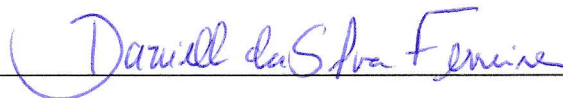
LAÍS DE OLIVEIRA LOUREIRO

ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESTAGIÁRIOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
SOBRE OS IMPACTOS BIOLÓGICOS E LABORAIS

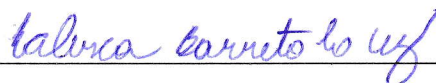
Artigo científico apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Alagoas, *campus* Maceió, como requisito parcial para a obtenção de grau de Licenciado em Ciências Biológicas

Aprovado(a) em: 26 / 11 / 2025 .

BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Ms. Danielle da Silva Ferreira



Prof^ª. Dr^ª. Valesca Barreto Luz

Dedico ao meu pai, que sempre foi o meu maior incentivador, o exemplo de determinação e amor que me inspirou a acreditar nos meus sonhos. Cada conquista que alcancei até aqui carrega um pouco do seu apoio, do seu orgulho e da sua confiança em mim.

A você, minha eterna gratidão.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela fé, coragem e sabedoria concedidas durante todos esses anos de graduação. Foi sua presença constante que me deu força para continuar, mesmo diante das dificuldades.

Ao meu pai, meu alicerce e maior incentivador, agradeço por cada gesto de amor e sacrifício que tornaram possível a realização deste sonho. Seu exemplo de determinação e apoio incondicional foram fundamentais para que eu chegasse até aqui.

À minha mãe, que, ao lado de Deus, sempre esteve guiando e protegendo meus passos, sendo fonte de inspiração, força e motivação para seguir estudando e vencendo.

Ao meu irmão, pelo companheirismo, amor e por acreditar em mim nos momentos em que duvidei da minha própria capacidade.

Às minhas tias Fátima Loureiro, Rita Loureiro e Cláudia Brandão, por todo o cuidado, incentivo e carinho durante minha trajetória acadêmica.

À dona Elisângela Rodrigues, que me acolheu não apenas como nora, mas como uma filha, demonstrando constante apoio, torcida e afeto até a conclusão desta graduação.

Ao Guilherme Lima, meu namorado e companheiro, por ser presença constante, motivador incansável e por reafirmar minha força, inteligência e dedicação em cada etapa, não me deixando desistir.

Ao Instituto Federal de Alagoas, pela oportunidade e gratuidade do ensino público de qualidade, que possibilitaram a concretização deste importante ciclo da minha vida.

À professora Karina Dias Alves, pela orientação, paciência e disponibilidade em acompanhar o desenvolvimento deste trabalho.

Ao corpo acadêmico do Instituto Federal de Alagoas, por todos os anos de aprendizado, convivência e contribuição para minha formação profissional e pessoal.

À equipe da Coordenação Técnica de Educação Infantil da Secretaria Municipal de Educação, pelo apoio, incentivo e compreensão ao longo desta caminhada.

E, por fim, aos meus amigos, pela amizade sincera, apoio constante e fé em minha capacidade, tornando essa conquista ainda mais significativa

É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperar; porque há quem tem esperança do verbo esperar. Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir.

— *Paulo Freire*

ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESTAGIÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE OS IMPACTOS BIOLÓGICOS E LABORAIS

OCCUPATIONAL STRESS IN INTERNS: A LITERATURE REVIEW ON BIOLOGICAL AND OCCUPATIONAL IMPACTS

Laís de Oliveira Loureiro¹

RESUMO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, com o objetivo de identificar e analisar os principais fatores que ocasionam o estresse ocupacional entre estagiários, bem como seus impactos sobre a saúde biológica e laboral desses indivíduos. A pesquisa foi conduzida por meio da análise de artigos disponíveis nas bases SciELO, LILACS e Periódicos CAPES, publicados entre 2013 e 2024. Os resultados demonstram que o estresse é um fenômeno multifatorial, intensificado pelas exigências acadêmicas, sobrecarga de tarefas e falta de suporte institucional. Entre as consequências observadas destacam-se alterações fisiológicas, como aumento dos níveis de cortisol, distúrbios do sono e fadiga crônica, além de repercussões psicológicas, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Conclui-se que o estresse ocupacional constitui um fator de risco significativo à saúde e à formação profissional dos estagiários, reforçando a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção do esgotamento emocional durante o estágio.

Palavras-chave: estresse ocupacional; estagiários; saúde mental; homeostase; revisão sistemática.

ABSTRACT

This study is characterized as a qualitative, descriptive, and exploratory literature review aimed at identifying and analyzing the main factors that cause occupational stress among interns, as well as its impacts on their biological and occupational health. The research was conducted through the analysis of scientific articles available in the SciELO, LILACS, and

¹ lol2@aluno.ifal.edu.br

CAPES databases, published between 2013 and 2024. The results show that stress is a multifactorial phenomenon, intensified by academic demands, work overload, and lack of institutional support. Among the observed consequences are physiological changes, such as increased cortisol levels, sleep disorders, and chronic fatigue, in addition to psychological effects such as anxiety, depression, and burnout syndrome. It is concluded that occupational stress represents a significant risk factor to the health and professional development of interns, emphasizing the need for institutional policies aimed at promoting mental health and preventing emotional exhaustion during internships.

Keywords: occupational stress; interns; mental health; homeostasis; literature review.

INTRODUÇÃO

O estresse tem apresentado um crescimento significativo na população mundial, atingindo quase sua totalidade e sendo considerado o “mal do século”. Segundo o estudo realizado pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade São Paulo (HCFMUSP) o Brasil ocupa o 4º lugar no mundo como país com maior nível de estresse, ficando atrás apenas da Suécia, Turquia e Polônia, como analisado no relatório global World Mental Health Day, publicado em 2024.

Hans Selye, médico canadense-húngaro, foi o primeiro a definir “estresse” na década de 1930, caracterizando-o como “um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação” (CARVALHO; SERAFIM, 2002, p. 15). Essas reações envolvem a liberação de hormônios como adrenalina e cortisol, que durante episódios de estresse agudo promovem a clássica resposta de “luta ou fuga”.

Os ambientes que mais desencadeiam "gatilhos" para o surgimento do estresse são, em sua maioria, os ambientes de trabalho, embora ele também esteja associado a atividades cotidianas. As atividades laborais, no entanto, lideram o ranking de acúmulo de estresse, o que tem fomentado debates acerca do estresse ocupacional, seus sintomas, tratamentos e sua classificação como doença crônica.

Conforme apontam estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), referentes aos anos de 2003 e 2005, os problemas decorrentes do estresse ocupacional encontram-se associados às constantes transformações sociais em curso, a saber: o processo de globalização, a expansão da economia informal e as mudanças nos ambientes laborais (Fundacentro, 2022).

Ao pensarmos no ambiente de trabalho, geralmente visualizamos grandes cargos e responsabilidades. No entanto, uma parcela significativa da força laboral que vem ganhando visibilidade é a dos estagiários. Muitas vezes vistos como "mão de obra barata", esses profissionais enfrentam jornadas exaustivas, excesso de atividades e baixa remuneração.

A escolha de investigar o estresse laboral em estagiários justifica-se pela relevância social e acadêmica do tema, considerando que essa população se encontra em um momento de transição entre a vida acadêmica e a profissional. Nessa fase, os estagiários precisam conciliar as exigências da formação teórica com as demandas do ambiente de trabalho, o que pode gerar situações de sobrecarga e, conseqüentemente, estresse.

O estresse laboral é um fenômeno de grande impacto, capaz de comprometer a saúde física e mental, reduzir a produtividade e afetar o desempenho tanto em âmbito acadêmico quanto profissional. Assim, compreender de que forma ele se manifesta nesse grupo específico torna-se essencial para a proposição de estratégias de enfrentamento e prevenção, contribuindo para a formação de profissionais mais preparados e resilientes.

Dessa maneira, o estudo se justifica por possibilitar reflexões sobre a importância da saúde mental no processo de formação e inserção no mercado de trabalho, bem como por oferecer subsídios que podem orientar instituições de ensino e organizações a adotarem medidas que favoreçam o bem-estar, a qualidade de vida e o desenvolvimento pleno dos estagiários.

O estresse laboral tem se consolidado como um dos principais fatores que comprometem a saúde física e psicológica dos trabalhadores, afetando diretamente sua produtividade, desempenho e qualidade de vida. Entre os estagiários, esse cenário apresenta características particulares, uma vez que eles enfrentam simultaneamente as exigências acadêmicas e as demandas do ambiente de trabalho. Essa dupla responsabilidade pode intensificar a pressão e a sobrecarga emocional, tornando-os mais vulneráveis ao estresse.

Diante desse cenário, propõe-se a realização de um estudo bibliográfico, a fim de analisar as produções científicas existentes sobre o tema e identificar de que forma o estresse laboral impacta a vida acadêmica e profissional dos estagiários. Assim, formula-se o seguinte problema de pesquisa:

Esse trabalho tem como objetivo, identificar e analisar os principais fatores que ocasionam o estresse presentes na rotina de estagiários, bem como os impactos do estresse ocupacional sobre a saúde laboral desses indivíduos.

Quais são os impactos do estresse laboral na vida acadêmica e profissional dos estagiários, e de que forma um estudo bibliográfico pode contribuir para compreender seus efeitos e estratégias de enfrentamento?

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, com o objetivo de identificar e analisar os principais fatores que ocasionam o estresse presentes na rotina de estagiários, bem como os impactos do estresse ocupacional sobre a saúde laboral desses indivíduos.

A revisão foi realizada por meio da consulta a artigos científicos disponíveis em bases de dados reconhecidas pela comunidade científica, sendo elas: SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) via BVS e Periódicos CAPES. A escolha dessas bases se deu devido à sua relevância na área da saúde, ciências humanas e sociais, além da qualidade e abrangência dos estudos indexados.

Foram considerados os seguintes critérios para a inclusão dos estudos: 1) Artigos publicados no período de 2013 a 2024 para acompanhar o fluxo de publicações e o interesse de pesquisa sobre o tema, com ênfase em publicações mais recentes para garantir a atualização do conteúdo; 2) Textos completos disponíveis em português, inglês ou espanhol; 3) Estudos que abordem temas relacionados ao estresse ocupacional, síndrome de burnout, coping, saúde mental de estagiários ou ambientes de trabalho acadêmico/laboral; 4) Pesquisas que descrevem fatores estressores, sintomas, causas, consequências e estratégias de enfrentamento (coping) no contexto de estágio ou trabalho.

Foram excluídos da análise: 1) Artigos duplicados entre as bases de dados; 2) Resumos sem texto completo disponível; 3) Trabalhos que abordassem estresse fora do ambiente de trabalho ou sem ligação direta com a saúde laboral de estagiários; 4) Estudos opinativos, editoriais, cartas ao editor ou revisões sem metodologia clara.

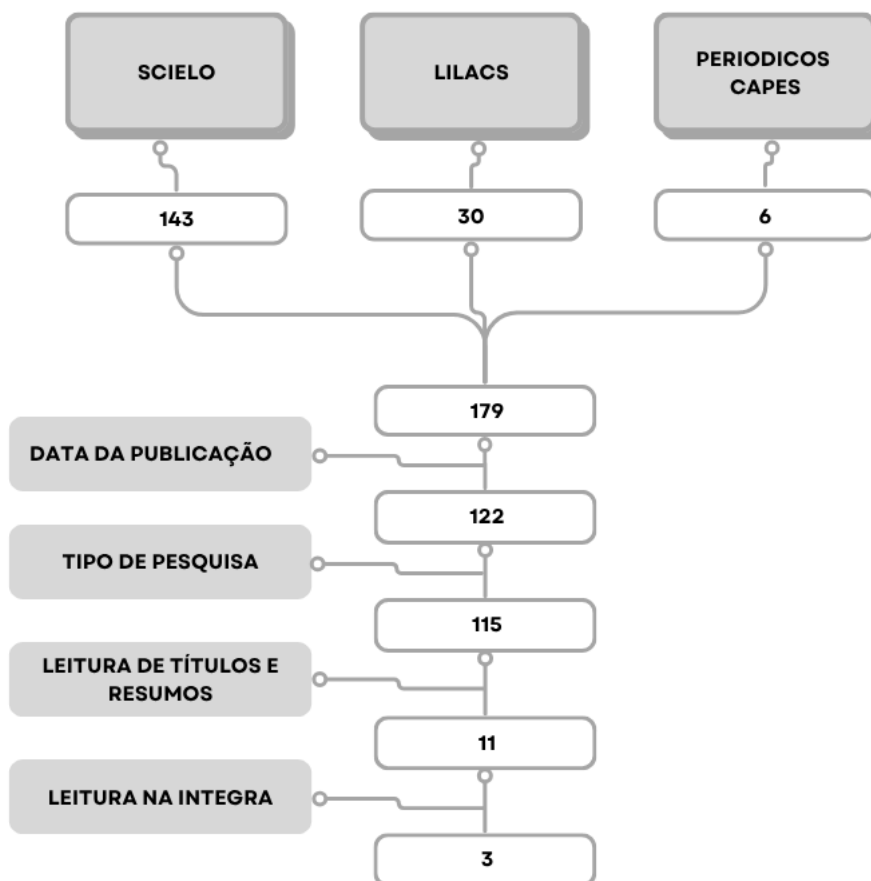
A coleta dos dados foi realizada ao longo da graduação, utilizando combinações de palavras-chave (descritores) com operadores booleanos "AND" e "OR", de acordo com a estrutura de cada base de dados.

As palavras-chave utilizadas foram:

SciELO (Scientific Electronic Library Online)	(Estresse ocupacional) OR (occupational stress) AND (Síndrome de burnout) OR (burnout syndrome) AND (Estágio) OR (internship)
LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde)	(Estresse ocupacional) OR (occupational stress) AND (Síndrome de burnout) OR (burnout syndrome) AND (Estágio) OR (internship) AND (Estagiários) OR (interns)
Periódicos CAPES	(Estresse ocupacional) OR (occupational stress) AND (burnout) AND (Estagiários) OR (interns)

Foram utilizados filtros específicos para refinar os resultados, como: data de publicação, idioma, tipo de documento e acesso ao texto completo.

Figura 1 - Resultados



Fonte: Autora, 2025.

Após a seleção dos artigos, foi realizada uma leitura exploratória dos títulos e resumos para triagem inicial. Os artigos selecionados foram então lidos na íntegra para extração de dados relevantes, que foram organizados em categorias temáticas: impactos biológicos e laborais, estratégias de coping e intervenções sugeridas.

Os dados foram organizados em uma planilha para análise qualitativa descritiva, visando identificar padrões, lacunas de conhecimento e tendências emergentes sobre o estresse ocupacional em estagiários.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De modo geral, a análise dos títulos encontrados revelou uma quantidade significativa de estudos voltados à investigação do estresse. Entretanto, observa-se que a maioria dessas produções concentra suas discussões em grupos específicos, especialmente profissionais já formados, predominantemente atuantes nas áreas da saúde e da educação, bem como profissionais da saúde em processo de especialização, como aqueles inseridos em programas de residência médica ou multiprofissional. Destaca-se, ainda, a expressiva presença de trabalhos publicados em língua portuguesa, o que evidencia um interesse relevante, ainda que moderado, da produção científica nacional acerca da temática do estresse.

A partir da análise dos estudos selecionados, também foi possível identificar um conjunto expressivo de pesquisas que abordaram o aumento dos níveis de estresse associado ao contexto pandêmico, bem como a percepção dos profissionais diretamente envolvidos nesse cenário. Entre os grupos mais investigados, destacam-se os profissionais da saúde (tanto aqueles que atuaram diretamente no tratamento da COVID-19 quanto os que não estiveram na linha de frente), agentes penitenciários e docentes submetidos ao regime de Educação a Distância (EaD). Os resultados desses estudos apontaram para um impacto significativo da pandemia nos níveis de estresse desses profissionais, principalmente em decorrência das graves consequências sociais, emocionais e laborais provocadas pela crise sanitária, além das exigências relacionadas às medidas de prevenção da contaminação pelo vírus.

No caso específico dos profissionais da saúde, os níveis elevados de estresse mostraram-se particularmente acentuados, considerando fatores como a escassez inicial de informações científicas acerca do vírus, a constante exposição ao risco de contaminação, as múltiplas tentativas terapêuticas para o manejo da doença e o enfrentamento frequente da

morte de pacientes. Esses elementos, combinados, contribuíram de forma significativa para o agravamento do sofrimento psíquico e do estresse ocupacional nesse grupo profissional.

No que se refere às produções científicas voltadas à análise do estresse em estudantes universitários, especialmente durante o período de estágio, observa-se um crescimento significativo desse campo de investigação, com destaque para o Brasil como principal produtor de pesquisas na área. Conforme os estudos analisados (ALCÂNTARA *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2024), o país responde por 35,7% das publicações sobre o tema, destacando-se os estados de São Paulo, Minas Gerais e Ceará como os principais locais de realização das pesquisas.

No que concerne aos espaços físicos onde os estudos foram conduzidos, observa-se a predominância de pesquisas realizadas em universidades públicas (SILVA *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2024), seguidas por clínicas-escola e hospitais universitários. Especificamente, os trabalhos de Silva *et al.* (2020, 2024) foram desenvolvidos em instituições de ensino superior do interior paulista, enquanto Alcântara *et al.* (2020) conduziu sua pesquisa com estagiários do curso de Administração no estado do Ceará.

A formação acadêmica dos autores dos estudos analisados revela uma marcante interdisciplinaridade, com predominância de pesquisadores das áreas de Terapia Ocupacional (SILVA *et al.*, 2020, 2024), Administração (ALCÂNTARA *et al.*, 2020) e Saúde Coletiva. Essa diversidade de formações reflete o caráter multifatorial da temática investigada, a qual demanda abordagens complementares para sua compreensão integral.

Quanto ao período de publicação, observa-se que todos os estudos analisados foram publicados entre 2020 e 2024, indicando que o interesse acadêmico pela temática é relativamente recente. Esse dado sugere que a preocupação com a saúde mental de estagiários universitários ganhou maior relevância nos últimos anos, possivelmente em decorrência do aumento dos relatos de sofrimento psíquico nessa população.

No aspecto metodológico, os estudos apresentam predominância de abordagens quantitativas, utilizando principalmente escalas validadas, como o DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) e o ISSL (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp). A pesquisa de Alcântara *et al.* (2020) caracteriza-se como um estudo transversal descritivo, enquanto Silva *et al.* (2020, 2024) adotaram delineamentos exploratórios com abordagem quantitativa. Todos os trabalhos utilizaram questionários estruturados como principal instrumento de coleta de dados.

Os artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão delimitados na metodologia foram submetidos à análise, a qual foi realizada a partir das seguintes variáveis:

título, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia, população ou amostra, resultados encontrados, tipo de estresse, estratégias de coping e conclusão ou relevância do estudo, conforme apresentado no Quadro 2. Posteriormente, os estudos foram organizados em categorias temáticas e analisados em conjunto com produções de outros autores, de modo a estabelecer diálogos teóricos que corroboram a ideia central dos trabalhos analisados.

Quadro 2 - Conclusões

Título do artigo /Autor(es) / Ano	Objetivo do Estudo	Metodologia	População e /ou Amostra /Principais Resultados	Tipo de Estresse e abordado	Estratégias de Coping	Conclusão / Relevância
<p>1. Mapeamento da Saúde Mental de Estagiários de Terapia Ocupacional</p> <p>Autores: Silva et al.</p> <p>Ano: 2024</p>	Investigar a presença de depressão, ansiedade e estresse em estagiários de Terapia Ocupacional durante a pandemia de COVID-19.	Pesquisa exploratória, descritiva, quantitativa e de corte transversal. Utilizou-se um formulário sociodemográfico e a escala DASS-21 para coleta de dados.	<p>População: 92 estagiários de Terapia Ocupacional de instituições brasileiras de ensino superior</p> <p>Principais resultados: 78,3% dos estagiários apresentaram sintomas de pelo menos um transtorno mental (ansiedade, depressão ou estresse).</p> <p>47,8% estavam sintomáticos para as três variáveis simultaneamente</p>	Ocupacional e acadêmico, agravado pelo contexto pandêmico.	Apoio social e religiosidade foram mencionados como fatores protetores.	O estudo destaca a alta prevalência de transtornos mentais entre estagiários de Terapia Ocupacional durante a pandemia, reforçando a necessidade de intervenções interdisciplinares e suporte institucional para promover a saúde mental desses futuros profissionais. Os resultados podem subsidiar

			<p>ente.</p> <p>Ansiedade foi o transtorno mais prevalente (65,2%), seguido por depressão (63,0%) e estresse (62,0%).</p> <p>58,7% dos casos de ansiedade, 50,0% de depressão e 48,9% de estresse foram classificados como patológicos (níveis moderados ou severos).</p>			<p>políticas educacionais e estratégias de apoio psicológico em contextos acadêmicos e clínicos.</p>
<p>2. Características do estresse ocupacional em estagiários do curso de administração do estado do Ceará</p> <p>Autores: Alcântara et al.</p> <p>Ano: 2020</p>	<p>Identificar as características do estresse ocupacional em estagiários do curso de Administração do Estado do Ceará, analisando estratégias de coping, bem-estar no trabalho e níveis de estresse.</p>	<p>Pesquisa quantitativa, utilizando questionários com adaptações da Escala de Coping Ocupacional (ECO), Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET) e Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL).</p>	<p>População: 107 estagiários de Administração do Estado do Ceará.</p> <p>Principais Resultados: Estratégias de Coping: A estratégia mais utilizada foi a de controle (média = 3,63), seguida por manejo</p>	<p>Ocupacional, relacionado à carga de trabalho, pressão por resultados e adaptação ao ambiente organizacional.</p>	<p>Controle: Foco em cumprir expectativas e modificar fatores estressantes.</p> <p>Manejo: Busca por apoio social.</p> <p>Esquiva: Evitação de tarefas</p>	<p>O estudo revela que, embora os estagiários utilizem estratégias ativas de coping e apresentem bom nível de realização profissional, quase metade está na fase de resistência ao estresse, indicando riscos à saúde</p>

			<p>(média = 2,72) e esquivada (média = 2,68).</p> <p>Bem-Estar no Trabalho: A dimensão de realização obteve a maior média (3,52), indicando que os estagiários percebem crescimento profissional. Afetos positivos (média = 3,11) superaram afetos negativos (média = 2,33).</p> <p>Níveis de Estresse:</p> <p>Fase de Alerta: 10 estagiários (9,3%).</p> <p>Fase de Resistência: 53 estagiários (49,5%), com sintomas como cansaço constante e problemas</p>			mental.
--	--	--	---	--	--	---------

			de memória. Fase de Exaustão: 14 estagiários (13,1%), com sintomas como insônia e irritabilidade .			
<p>3. Vulnerabilidades na Saúde Mental de Universitários em Período de Estágio Clínico</p> <p>Autores: Silva et al.</p> <p>Ano: 2020</p>	Investigar a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em universitários da área da saúde durante o estágio clínico supervisionado.	Pesquisa descritiva e quantitativa, com aplicação do questionário sociodemográfico e da escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale)	<p>População: 114 estagiários de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional de uma universidade pública no interior de São Paulo.</p> <p>Principais Resultados: Prevalência de sintomas: Depressão: 57,0% (41,2% em níveis patológicos) ; Ansiedade: 60,5% (52,6% patológicos) ; Estresse: 65,8% (62,3% patológicos) .</p>	Ocupacional /acadêmico, com fases moderadas a severas (patológicas) .	<p>Fatores protetores: Atividades de lazer (socialização , audiovisuais) e suporte social.</p> <p>Fatores de risco: Sedentarismo, isolamento social e sobrecarga de demandas acadêmicas.</p>	O estudo evidencia alta prevalência de transtornos mentais entre estagiários da saúde, com destaque para o estresse e a ansiedade. A associação entre sexo feminino e sintomas reflete vulnerabilidades socioemocionais, como cobrança excessiva e dupla jornada. A falta de atividades físicas e de lazer agrava os quadros depressivos.

			<p>Associações significativas:</p> <p>Sexo feminino correlacionado com ansiedade (*p*=0,006)</p> <p>Falta de atividades físicas e de lazer associadas a sintomas depressivos (*p*=0,045 e *p*=0,012, respectivamente).</p> <p>Curso com maior prevalência: Fonoaudiologia liderou em depressão (36,9%) e ansiedade (33,3%), enquanto o estresse foi equilibrado entre os cursos (33,3% cada).</p>			
--	--	--	---	--	--	--

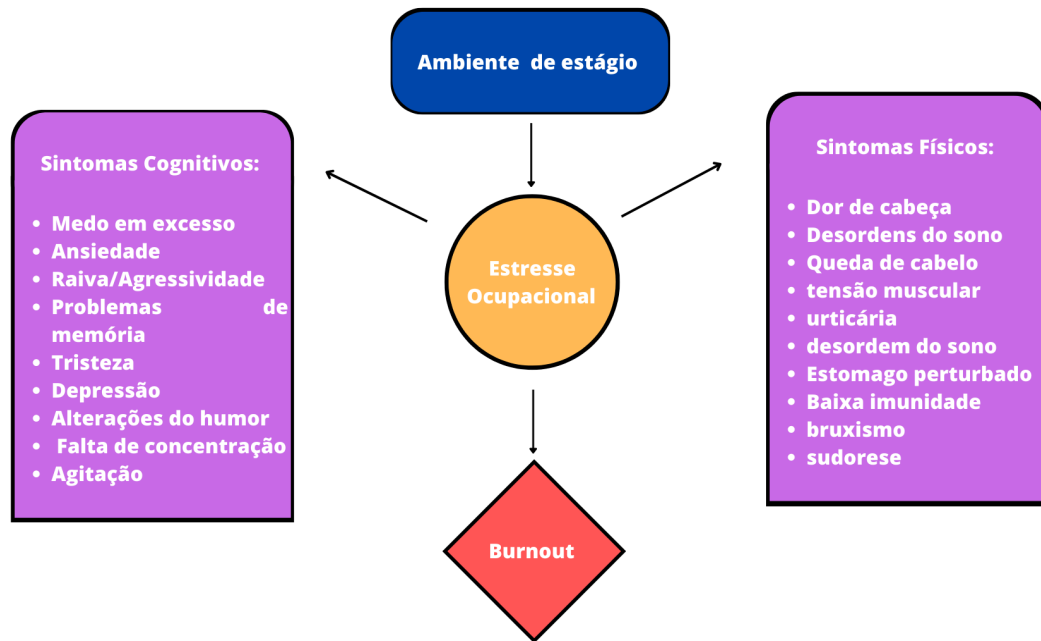
Fonte: Autora, 2025.

3.1 Impactos biológicos e laborais do estresse ocupacional

O estresse ocupacional constitui um campo de estudo recente, principalmente após sua classificação como doença crônica, dado seu potencial de desencadear doenças como hipertensão, diabetes, depressão, ansiedade, síndrome do intestino irritável, gastrite, dores

crônicas e síndrome de burnout. Essa condição está relacionada ao desgaste físico e psicológico gerado por fatores presentes no ambiente laboral.

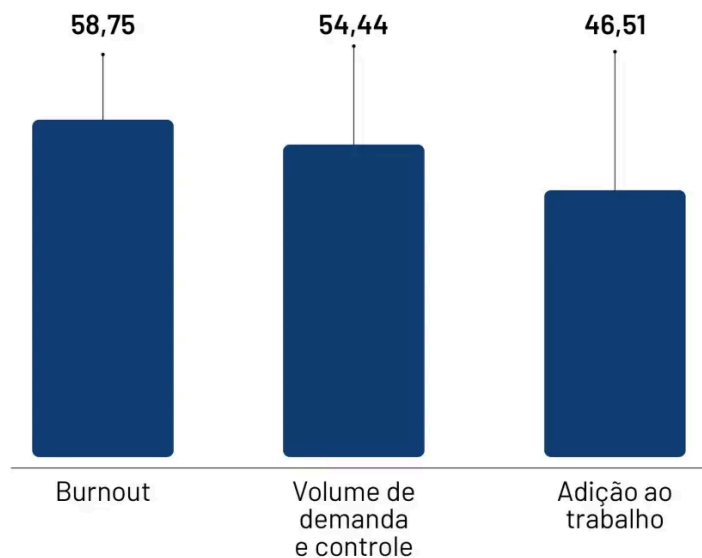
Figura 2 – Estresse Ocupacional



Fonte: Autora, 2025.

A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, vem ganhando notoriedade devido ao aumento de casos e ao aprofundamento dos estudos sobre o tema. Em 1º de janeiro de 2022, foi reconhecida oficialmente pela OMS como doença ocupacional, sendo incluída na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID), no Brasil sob o código QD85/CID-11.

Figura 2 – Os inimigos do bem-estar



Fonte: Índice de Bem-estar Corporativo do Zenklub

Fonte: Revista Exame²

Essa síndrome é definida pelo Ministério da Saúde como: “Distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”

Os aspectos biológicos do estresse presente nos estudos encontrados manifestam-se principalmente por meio de sintomas físicos e psicofisiológicos, além de alterações emocionais associadas à resposta ao estressor.

No estudo de Silva *et al.* (2024), os elevados índices de estresse (62%), ansiedade (65,2%) e depressão (63%). Destes 58,7% dos casos de ansiedade, 50% de depressão, 48,9% de estresse foram classificados como patológicos (moderados ou severos) e foi observado que em 47,8% dos participantes manifestaram concomitantes dos três transtornos, tal fato reforça o impacto do estresse crônico sobre a saúde mental.

De forma semelhante, Alcântara *et al.* (2020) identificaram manifestações físicas típicas do estresse nas fases de resistência, alerta e exaustão, conforme o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), que identifica a presença de estresse e a fase em que o indivíduo se encontra (alerta, resistência, quase exaustão ou exaustão), com base em sintomas físicos e psicológicos relatados nas últimas 24 horas, semana ou mês (Lipp, 1984). Entre os sintomas mais frequentes nas fases são: (1) fase de resistência foi a mais frequente (53

² EXAME. **Burnout vira doença do trabalho em 2022: o que muda agora?** São Paulo: Exame, 2022. Disponível em: <https://exame.com/carreira/burnout-vira-doenca-do-trabalho-em-2022-o-que-muda-agora/>. Acesso em: 18 set. 2024.

estagiários), com sintomas como "sensação de desgaste físico constante" (56%) e "cansaço constante" (52%). (2) A fase de exaustão: Atingiu 14 estagiários, com sintomas como "cansaço excessivo" (40%) e "insônia" (35%). E (3) A fase de alerta: Identificada em 10 estagiários, com sintomas como "tensão muscular" (51%).

No estudo conduzido por Silva *et al.* (2020), os sintomas apresentados durante a pesquisa foram, (1) Depressão: onde 57% dos estagiários apresentaram sintomas, sendo 41,2% em níveis patológicos (moderado/severo). (2) Ansiedade: 60,5% sintomáticos, com 52,6% em níveis patológicos. (3) Estresse: 65,8% sintomáticos, sendo 62,3% patológicos. A associação estatisticamente significativa entre sedentarismo e sintomas depressivos ($p=0,045$) reforça o papel da atividade física como fator modulador biológico do estresse, conforme apontado por Al-Eisa *et al.* (2014).

Além disso, a predominância de sintomas em mulheres nos estudos supracitados, sugerem maior vulnerabilidade biológica ao estresse e à ansiedade, conforme já descrito na literatura nacional e internacional (Bresolin *et al.*, 2020; Saravanan & Wilks, 2014).

Os aspectos laborais do estresse estão relacionados às condições de trabalho, demandas acadêmicas e organizacionais, bem como às exigências específicas dos estágios supervisionados.

No estudo de Silva *et al.* (2024), o estresse laboral esteve fortemente associado à sobrecarga acadêmica, às incertezas impostas pela pandemia de COVID-19 e às dificuldades financeiras, fatores que intensificaram a pressão psicológica durante a realização dos estágios clínicos presenciais. Esses elementos configuram estressores ocupacionais relevantes, especialmente em contextos de formação profissional na área da saúde (Sanchez *et al.*, 2018; Constantinidis & Matsukura, 2021).

De modo complementar, Alcântara *et al.* (2020) evidenciaram que, embora os estagiários de Administração apresentassem níveis satisfatórios de bem-estar no trabalho, uma parcela significativa encontrava-se na fase de resistência ao estresse, indicando exposição contínua a demandas ocupacionais.

No estudo de Silva *et al.* (2020), os aspectos laborais do estresse foram relacionados às demandas do estágio clínico, incluindo responsabilidade prática, pressão por desempenho, contato direto com pacientes e exigências avaliativas. Esses fatores mostraram-se particularmente relevantes na área da saúde, refletindo-se nos altos índices de estresse patológico, sobretudo entre estudantes de Terapia Ocupacional. A literatura reforça que

ambientes de estágio com elevada carga de responsabilidades e baixo suporte emocional constituem importantes fatores de risco para o adoecimento mental (Sanches *et al.*, 2018).

O estresse laboral tem se consolidado como um dos principais fatores que comprometem a saúde física e psicológica dos trabalhadores, afetando diretamente sua produtividade, desempenho e qualidade de vida. Entre os estagiários utilizados nas pesquisas, esse cenário apresenta características particulares, uma vez que eles enfrentam simultaneamente as exigências acadêmicas, demandas do ambiente de trabalho, questões financeiras ou até mesmo crises sanitárias como a COVID-19 (Silva *et al.* 2024). Todos esses fatores podem intensificar a pressão e a sobrecarga emocional, tornando-os mais vulneráveis ao estresse.

3.2 Estratégias de coping

Com o avanço dos estudos, outros teóricos passaram a investigar essa condição em ascensão. Ivancevich (2008, p. 498) destaca a dificuldade em definir o estresse de forma específica, apontando diferentes interpretações:

É bem difícil conceituar o estresse em termos específicos. Há especialistas que o definem como pressões sofridas que produzem desconforto emocional. Outros percebem que o desconforto emocional é o estresse causado por pressões ou fatores determinados estressores. Outros ainda veem o estresse em termos de reações físicas ou fisiológicas: pressão arterial, batimento cardíaco ou níveis hormonais.

Constatou-se, ainda, que o estresse pode apresentar benefícios em sua fase aguda, sendo considerado, em muitos casos, uma resposta saudável e temporária. O estresse agudo nos auxilia em situações emergenciais, liberando adrenalina, aumentando a energia disponível e aguçando os sentidos para enfrentar adversidades. Snell (2013, p. 468) destaca:

O chamado eustresse é o estresse positivo, que acompanha a realização de um objetivo e a satisfação resultante. O eustresse é o estresse de conseguir superar desafios, como 19 aqueles encontrados nos setores gerenciais, técnicos ou de contato com o público; ele é considerado uma força benéfica que ajuda as pessoas a enfrentarem obstáculos.

Nesse contexto, surge o conceito de coping, definido como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com situações de estresse agudo ou crônico. Segundo Folkman *et al.* (1986, p. 993): “Os esforços cognitivos e comportamentais que mudam constantemente e que se desenvolvem para responder às demandas específicas externas e/ou internas avaliadas como excessivas para os recursos do indivíduo.”

Figura 1 – Coping



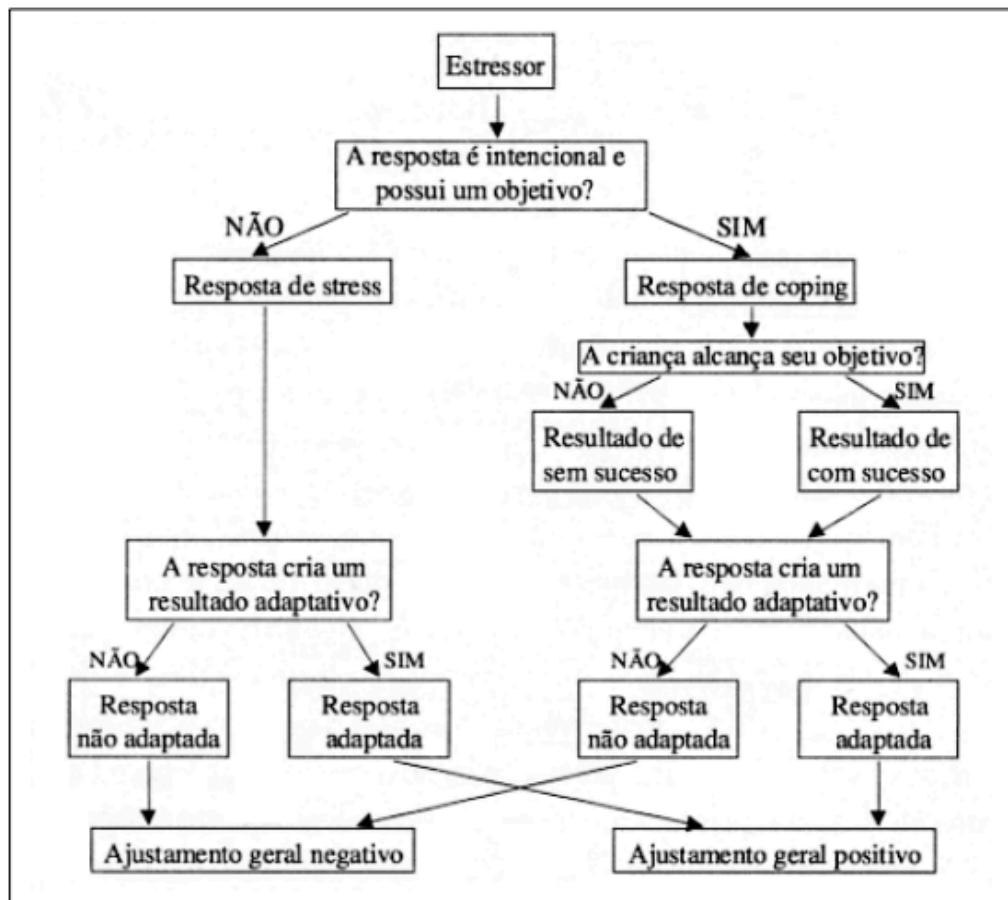
Pode-se definir **coping** como a tentativa ou o empenho em lidar com exigências externas (do ambiente) ou internas (do próprio sujeito) percebidas como sobrecarga e que ultrapassam os recursos da pessoa.”(Folkman e Lazarus)



Fonte: Cuidador informal (Fernando Delfim Braga e Couto de Azevedo)

O coping é frequentemente compreendido como uma resposta voluntária e positiva aos estímulos estressores, já que promove enfrentamento e adaptação. Quando o indivíduo responde a uma situação estressante de maneira eficaz, gerando adaptação e resolução, considera-se que houve um enfrentamento positivo.

Figura 2 – Esquema de coping e stress



Fonte: Rudolph, Denning & Weisz, 1995³

Nos estudos analisados, observa-se que os estagiários universitários recorrem a diferentes estratégias de enfrentamento diante das exigências acadêmicas e laborais, com predominância de abordagens focadas no problema, embora nem sempre suficientes para neutralizar os efeitos do estresse ocupacional.

O estudo de Alcântara *et al.* (2020) evidenciou que a estratégia de controle foi a mais utilizada pelos estagiários de Administração (média 3,63), caracterizando-se por comportamentos como esforço para cumprir expectativas, organização das tarefas e tentativa de resolução direta dos problemas. Esse tipo de coping, classificado como focalizado no problema, está associado a maior percepção de realização profissional e níveis moderados de bem-estar no trabalho (Pinheiro, Tróccoli & Tamayo, 2003; Paschoal & Tamayo, 2008).

³ Rudolph, K. D., Denning, M. D., & Weisz, J. R. (1995). **Determinants and consequences of children's coping in the medical setting conceptualization, review, and critique.** *Psychological Bulletin*, 118, 328-357.

Entretanto, apesar da predominância dessa estratégia considerada adaptativa, uma parcela significativa dos estagiários encontrava-se na fase de resistência ao estresse, indicando que a utilização contínua do coping de controle, sem modificações estruturais nas condições de trabalho, pode levar ao esgotamento progressivo dos recursos individuais (Alcântara *et al.*, 2020; Lipp, 1984).

Por outro lado, a estratégia de esquiva, caracterizada pela evitação de tarefas ou delegação excessiva de responsabilidades, apresentou a menor média entre os participantes (Alcântara *et al.*, 2020). Embora menos frequente, esse tipo de coping é considerado menos adaptativo, pois tende a postergar a resolução dos estressores, favorecendo o acúmulo de demandas e o aumento do desgaste emocional.

Além das estratégias cognitivas e comportamentais, o manejo de sintomas também se destacou como forma de enfrentamento, envolvendo práticas voltadas à redução dos sinais físicos e emocionais do estresse, como repouso, lazer e atividades relaxantes (Alcântara *et al.*, 2020). Contudo, estudos indicam que a baixa adesão à atividade física e a ausência de lazer comprometem a eficácia desse tipo de coping, intensificando sintomas depressivos e ansiosos (Silva *et al.*, 2020; Al-Eisa *et al.*, 2014).

No estudo de Silva *et al.* (2024), embora as estratégias de coping não tenham sido avaliadas por meio de escala específica, fatores como a religiosidade foram identificados como mecanismos de enfrentamento emocional, atuando como fator protetor frente às adversidades impostas pela pandemia e pela sobrecarga acadêmica. Esse tipo de coping emocional pode auxiliar na ressignificação das experiências estressoras, reduzindo parcialmente o impacto psicológico (Oliveira *et al.*, 2021).

De modo geral, os achados indicam que, embora os estagiários utilizem estratégias de enfrentamento consideradas adaptativas, como o controle e a busca por realização profissional, a intensidade e a persistência dos estressores laborais frequentemente superam a capacidade de adaptação individual. Esse desequilíbrio favorece a manutenção do estresse em níveis elevados e contribui para a progressão do desgaste físico e emocional, criando condições favoráveis ao desenvolvimento da síndrome de burnout, especialmente em contextos de formação profissional com altas demandas e baixo suporte institucional.

3.3 Intervenções sugeridas

Os achados dos estudos analisados evidenciam que o estresse ocupacional entre estagiários universitários demanda estratégias de intervenção que ultrapassem abordagens

exclusivamente individuais, uma vez que os fatores desencadeantes estão fortemente relacionados às condições acadêmicas e laborais. Nesse sentido, a literatura aponta que intervenções institucionais, psicossociais e preventivas devem ser compreendidas como elementos complementares no manejo do estresse e na promoção da saúde mental.

Os estudos de Silva *et al.* (2024) e Silva *et al.* (2020) reforçam a relevância de políticas institucionais voltadas ao suporte psicológico aos estagiários, sobretudo em contextos de elevada sobrecarga acadêmica e emocional. A alta prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em níveis patológicos sugere que a ausência de espaços formais de acolhimento e acompanhamento psicológico contribui para a manutenção do sofrimento psíquico, favorecendo a progressão do estresse para quadros mais graves.

Além disso, a necessidade de adequação da carga horária e reestruturação curricular emerge como ponto central na discussão, uma vez que a organização dos estágios, quando desproporcional às capacidades adaptativas dos estudantes, intensifica o desgaste emocional. Esses achados corroboram a literatura que associa ambientes acadêmico-profissionais com altas demandas e baixo suporte institucional ao aumento do risco de estresse crônico e burnout (Sanches *et al.*, 2018).

No âmbito organizacional, os resultados apresentados por Alcântara *et al.* (2020) indicam que, embora os estagiários utilizem predominantemente estratégias de coping focadas no controle, uma parcela significativa permanece na fase de resistência ao estresse. Tal achado sugere que o esforço individual para atender às exigências do estágio, quando não acompanhado por melhorias nas condições organizacionais, pode contribuir para o esgotamento progressivo dos recursos psicológicos. Dessa forma, intervenções que promovam maior clareza de papéis, apoio da supervisão e melhores condições de trabalho mostram-se fundamentais para a redução do estresse ocupacional.

No que se refere às intervenções psicossociais, a literatura discutida aponta que programas educativos voltados ao desenvolvimento de estratégias de coping e à promoção do autocuidado podem auxiliar na redução dos sintomas de estresse. Entretanto, os resultados de Silva *et al.* (2020) indicam que fatores comportamentais, como sedentarismo e ausência de lazer, permanecem associados a maiores níveis de sintomas depressivos, reforçando a necessidade de ações institucionais que incentivem práticas de atividade física e lazer como componentes da promoção da saúde mental.

Outro aspecto relevante discutido nos estudos refere-se ao papel dos fatores protetores, como a religiosidade, identificada por Silva *et al.* (2024) como estratégia de enfrentamento emocional para alguns estagiários. Embora não substituam intervenções

estruturais, tais mecanismos podem contribuir para a ressignificação das experiências estressoras e para a redução do impacto psicológico, desde que considerados de forma ética e respeitosa à diversidade individual.

De maneira integrada, a discussão dos resultados evidencia que a eficácia das intervenções no manejo do estresse ocupacional está diretamente relacionada à articulação entre ações institucionais e estratégias individuais. A predominância de estagiários em fases intermediárias e avançadas do estresse, aliada à alta prevalência de sintomas patológicos, indica que a ausência de intervenções sistemáticas favorece a cronificação do estresse e cria condições propícias ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Assim, os achados reforçam a necessidade de abordagens preventivas contínuas, capazes de promover a saúde mental e a sustentabilidade do processo formativo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção científica Brasileira sobre o tema, embora recente, tem se mostrado robusta e relevante, com estudos predominantemente quantitativos conduzidos em universidades públicas de estados como São Paulo, Minas Gerais e Ceará. Vale ressaltar que, embora os estudos analisados apresentem consistência metodológica, observa-se uma lacuna na literatura quanto a pesquisas qualitativas que possam aprofundar a compreensão das experiências subjetivas dos estudantes em período de estágio. Ademais, nota-se a ausência de estudos longitudinais que acompanhem a evolução dos sintomas ao longo do período de formação.

Os resultados convergentes dessas pesquisas destacam a alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre universitários em período de estágio, com índices que variam entre 50% e 65% para os diferentes transtornos investigados. Esses achados reforçam a necessidade de implementação de políticas institucionais voltadas para a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, especialmente durante os períodos de prática profissional supervisionada.

A interdisciplinaridade na formação dos pesquisadores e a convergência nos achados reforçam a importância do tema para a comunidade acadêmica e para as políticas de saúde voltadas à população universitária. Os resultados evidenciaram que a exposição contínua a demandas acadêmicas elevadas, sobrecarga de atividades, pressão por desempenho, responsabilidades práticas e dificuldades financeiras está associada a elevados índices de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, frequentemente em níveis moderados a severos.

Tais manifestações comprometem a homeostase psicofisiológica dos estagiários, refletindo-se em desgaste emocional, fadiga física, redução da concentração, queda no rendimento acadêmico e diminuição da percepção de realização profissional. Quando persistente, esse quadro favorece a cronificação do estresse e cria condições propícias ao desenvolvimento da síndrome de burnout.

A análise da literatura permitiu compreender que o estresse laboral não pode ser atribuído exclusivamente a fatores individuais, uma vez que está fortemente relacionado às condições acadêmicas e organizacionais dos estágios. Nesse sentido, o estudo bibliográfico mostrou-se essencial ao integrar evidências empíricas que elucidam os principais fatores de risco, manifestações clínicas e estratégias de coping utilizadas pelos estagiários, além de evidenciar lacunas relacionadas ao suporte institucional e às políticas de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

Quanto aos meios de intervenção, os estudos analisados apontam que a prevenção e o manejo do estresse laboral exigem abordagens integradas. No âmbito institucional, destacam-se a implementação de políticas de promoção da saúde mental, a oferta de suporte psicológico contínuo e a reestruturação curricular com adequação das cargas horárias dos estágios. No contexto organizacional, medidas como clareza na definição de funções, apoio efetivo da supervisão e ambientes de estágio mais acolhedores mostram-se fundamentais para reduzir os estressores laborais. No nível individual, o fortalecimento de estratégias de coping adaptativas, aliado ao incentivo ao autocuidado, à prática de atividades físicas, ao lazer e ao apoio social, contribui para a redução dos impactos do estresse.

Dessa forma, conclui-se que o estresse laboral em estagiários representa um importante desafio para as instituições de ensino superior, exigindo ações preventivas contínuas e intersetoriais. Assim a adoção de estratégias como implementação de políticas e programas para cuidados com a saúde mental nas universidades, a oferta de suporte psicológico contínuo e a reestruturação curricular com adequação das cargas horárias dos estágios, se tornam imprescindíveis e favorecem uma formação acadêmica e profissional mais saudável, sustentável e alinhada às demandas contemporâneas do trabalho.

5 REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, M. N.; MACHADO, D. de Q.; CARNEIRO, J. V. C.; ALCÂNTARA, S. R. A. S. de; MOTA, W. R. Características do estresse ocupacional em estagiários do curso de administração do estado do Ceará. **Pensamento & Realidade**, [S. l.], v. 35, n. 2, p. 105–120, 2020. DOI: 10.23925/2237-4418.2020v35i2p105-120. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/pensamentorealidade/article/view/49706>.

AL-EISA E, SYAMALA B, GANESWARA RM. Association between physical activity and psychological status among Saudi female students. **BMC psychiatry**.2014; 14(1): 238.

BARDAGI, M. P.; HUTZ, Claudio Simon. **Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira**. Interação em Psicologia, Curitiba, v. 15, n. 1, oct. 2011. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085>.

BRESOLIN JZ, DALMOLIN GL, VASCONCELLOS SJL, BARLEM ELD, ANDOLHE R, MAGNAGO TSBS. Sintomas depressivos em estudantes universitários da área da saúde. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** [Internet]. 2020; 28: e3239.

CARVALHO, A. V. de; SERAFIM, O. C. G. **Administração de recursos humanos**. Vol. II. São Paulo: Ed. Pioneira, 2002.

CONSTANTINIDIS, T.C.; MATSUKURA, T.S. Saúde mental de estudantes de Terapia Ocupacional: revisão de escopo. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, e2139. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR2139>.

ESTADÃO. Brasil ocupa o 4º lugar em ranking de países onde o estresse mais afeta a rotina. **Estadão**, São Paulo, 10 out. 2024. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/saude/brasil-ocupa-o-4-lugar-em-ranking-de-paises-onde-o-estresse-mais-afeta-a-rotina-nprm/>. Acesso em: 17 set. 2025.

FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., DUNKEL-SCHETTER, C., DELONGIS, A., & GRUEN, R. J. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986.

FUNDACENTRO. **OMS coloca o estresse ocupacional como um fator social**. Brasília, DF: Fundacentro, 2007. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2007/7/oms-coloca-o-estresse-ocupacional-como-um-fator-social>. Acesso em: 17 set. 2025.

IVANCEVICH, J. M.; KONOPASKE, R.; MATTESON, M. T. **Gestão de Comportamento Organizacional**. 8. ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2008.

LIPP, M. E. N. O stress está dentro de você. 8. Ed. **São Paulo: Contexto**, 2013.

OLIVEIRA, D.S. *et al.* **Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19.** Research, Society and Development, v. 10, n. 5, p. e20310514835-e20310514835, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i5.14835>.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Construção e validação da Escala de Bem-Estar no Trabalho. **Avaliação psicológica**, v. 7, n. 1, p. 11-22, 2008.

PINHEIRO, F. A.; TRÓCCOLI, B. T.; TAMAYO, M. R. Mensuração de coping no ambiente ocupacional. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 19, n. 2, p. 153-158, maio-ago. 2003.

PORTELA, K. C. A.; SCHUMACHER, A. J. **Estágio supervisionado: teoria e prática.** São Paulo: Viena, 2007.

SANCHES, B. P.; SILVA, N. R.; SILVA, M. L. Avaliação do estresse em estudantes concluintes de Terapia Ocupacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S. l.], v. 26, n. 1, p. 153–161, 2018. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1025>.

SARAVANAN C, WILKS R. Medical Students' Experience of and Reaction to Stress: The Role of Depression and Anxiety. **The Scientific World Journal**. 2014; 14: 1-8.

SILVA, M.L. BERNARDINO, A.F.M. JESUS, M.L.A. DA SILVA, N.R. Mapeamento da saúde mental de estagiários de terapia ocupacional. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 147-158, jan./abr. 2024.2024. Disponível em: DOI 10.21727/rm.v15i1.4031

SILVA RM, GOULART CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient.** Sena Aires. 2018; 7(2): 148-56.

SNELL, S. Administração de recursos humanos. São Paulo: **Cengage Learning**, 2013.

VIGNOLA, R.C.B.; TUCCI, A.M. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian portuguese. **Journal off Affective Disorder**. V. 155, p. 104-109, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>.