

ESTRESSE EM ACADÊMICOS DO ENSINO SUPERIOR: INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS*

Nayara Sá dos Reis**
Rafaela Aparecida ANDRÉ***
Thiago Henrique Muniz MORILHA****

RESUMO

O estresse é uma reação do organismo que se potencializa através de situações desgastantes, é um fator gerado através de ocasiões que exigem um esforço maior do que o indivíduo está acostumado para enfrentar situações internas ou externas. Na universidade, o estresse surge por motivos de aumento de responsabilidade, pressão de estudos, professores, familiares, trabalhos, provas, dificuldade financeira, entre outros fatores. Na situação de estresse é importante buscar intervenções psicológicas e estratégias de enfrentamento, ou seja, de *coping*, utilizadas para compreender e colocar em prática como se adaptar ao estresse ou outros fatores. O objetivo desse trabalho é identificar as intervenções psicológicas no enfrentamento ao estresse em acadêmicos que cursam ensino superior. Utilizou-se como metodologia a revisão integrativa através de pesquisas em bases online, nos sites BVS e Scielo. Os resultados encontrados indicam que as estratégias mais utilizadas pelos universitários são: a fuga da realidade/esquiva, reavaliação positiva, planejamento/ resolução e suporte social. Conclui-se que as propostas de intervenção psicológica que tem mais ênfase são os projetos universitários: triagem psicológica, a preparação psicológica para a vida acadêmica, a psicoterapia individual e a educação para a carreira, que têm como foco contribuir para a minimização de adoecimentos psicológicos e promover a saúde mental.

Palavras-chave: Estresse. Estratégias de *coping*. Intervenções Psicológicas.

* Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul-UNIFUNEC

** Graduanda em Psicologia, Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP, UNIFUNEC, nayarasa8@gmail.com

*** Graduanda em Psicologia, Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP, UNIFUNEC, rafaela.andre.sfs@gmail.com

**** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP, UNIFUNEC, thiagomorilha3@yahoo.com.br