



UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP

Instituto de Ciências Humanas

Curso de Psicologia

Ana Julia Silva – R.A. G2905J7

Gabrielly Todeskatto dos Santos Gonçalves – R.A. G19CED0

Giancarlo Soncini Netto - R.A. G305973

Larissa Caroline Santos de Souza – R.A. G18CGD9

Laura Cristina Oliveira Sampedro – R.A. D8904B4

Thaíssa de Fátima Dias – R.A. G268679

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PERCEBIDO EM RECÉM-FORMADOS DO ENSINO SUPERIOR

Bauru

2025



UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP

Instituto de Ciências Humanas

Curso de Psicologia

Ana Julia Silva – R.A. G2905J7

Gabrielly Todescatto dos Santos Gonçalves – R.A. G19CED0

Giancarlo Soncini Netto - R.A. G305973

Larissa Caroline Santos de Souza – R.A. G18CGD9

Laura Cristina Oliveira Sampedro – R.A. D8904B4

Thaíssa de Fátima Dias – R.A. G268679

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PERCEBIDO EM RECÉM-FORMADOS DO ENSINO SUPERIOR

Relatório de pesquisa apresentada para
Plano de Estudos Orientados – PEO, do
Curso de Psicologia da Universidade
Paulista-UNIP, sob a orientação do Profº
Dr Fernando Del Mando Lucchesi

Bauru

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

CIP - Catalogação na Publicação

Avaliação do Estresse Percebido em Recém-Formados do Ensino Superior / Giancarlo Soncini Netto...[et al.]. - 2025.

35 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto de Ciência Humanas da Universidade Paulista, Bauru, 2025.

Área de Concentração: Saúde Mental nos Contextos Institucionais.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Del Mando Lucchesi.

1. Estresse Percebido. 2. Recém-Formados. 3. Ensino Superior. 4. Saúde Mental. 5. Fatores Estressores. I. Soncini Netto, Giancarlo. II. Lucchesi, Fernando Del Mando (orientador).

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da Universidade Paulista com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

ATA DA DEFESA



UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP
Instituto de Ciência Humanas – ICH
Curso de Psicologia – Campus Bauru

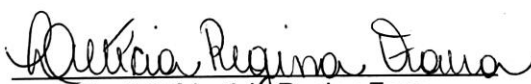
ATA DE DEFESA

Com base nas disposições do Regulamento do Plano de Estudos Orientados - PEO do Curso de Psicologia da Universidade Paulista – UNIP, reuniu-se no dia 07 de novembro de 2025, nesta Universidade, no *Campus Bauru*, Rua Luís Levorato, 140 - Chácara Bauruenses, Bauru, São Paulo, sala G9, a Banca Examinadora para a arguição da pesquisa intitulada “*Avaliação do estresse percebido em recém-formados do ensino superior*”, que foi apresentada publicamente pelas alunas “*Ana Julia Silva – R.A. G2905J7, Gabrielly Todescatto dos Santos Gonçalves – R.A. G19CED0, Giancarlo Soncini Netto - R.A.G305973, Larissa Caroline Santos de Souza – R.A. G18CGD9, Laura Cristina Oliveira Sampedro – R.A. D8904B4, Thaíssa de Fátima Dias – R.A.G268679*”.

A Banca Examinadora foi composta pelas professoras examinadoras Profª Drª Letícia Regina Fava e Profª Drª Márcia Regina Ferro e presidida pelo professor orientador Prof. Dr. Fernando Del Mando Lucchesi.

O trabalho foi considerado Aprovado com a nota dez (10).

São Paulo, 07 de novembro de 2025.


Profª Drª Letícia Regina Fava
Universidade de Araraquara (UNIARA)

Profª Drª Márcia Regina Ferro
Universidade Paulista (UNIP)


Prof. Dr. Fernando Del Mando Lucchesi
Universidade Paulista (UNIP)

RESUMO

SILVA, A. J.; GONÇALVES, G. T. S.; NETTO, G. S.; SOUZA, L. C. S.; SAMPEDRO, L. C. O.; DIAS, T. F. de. LUCCHESI, F. D. M. (orientador). **Avaliação do estresse percebido em recém-formados do ensino superior**. Curso de Psicologia, Instituto de Ciências Humanas, UNIP – Universidade Paulista, Campus Bauru, São Paulo, 2025.

O estresse tem sido objeto de estudo das diversas áreas da ciência desde 1930, especialmente na Psicologia, em que é visto como uma interação entre o indivíduo e seu ambiente. Apesar de não ter uma definição única para o conceito, podendo variar de acordo com a área de estudo, em geral, concorda-se que o estresse está ligado à capacidade de adaptação do indivíduo às mudanças. No contexto de recém-formados do ensino superior, os indivíduos enfrentam situações muito estressantes relacionadas a transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho, muitas incertezas sobre carreira, pressão por desempenho, medo de não conseguir aplicar os conhecimentos obtidos na faculdade em um mercado de trabalho extremamente competitivo geram insegurança e ansiedade. A Escala de Estresse Percebido (PSS) é uma ferramenta comum para medir o estresse, avaliando aspectos como Imprevisibilidade e falta de controle. A presente pesquisa teve como objetivo investigar o estresse percebido em recém-formados no ensino superior e suas possíveis causas, fornecendo dados que possam auxiliar na elaboração e implementação de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, levando em consideração a importância de entender o impacto do estresse na saúde mental e na transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho dos recém-formados. Obteve-se, ao todo, 63 respostas válidas para a pesquisa, destas sendo 48 recém-formados, majoritariamente da faixa etária de 18 a 28 anos (81,25%), do sexo feminino (70,83%), tendo cursado primeira graduação (89,58%) e oriunda de instituições privadas (91,67%). Cerca de 66,67% formaram-se há menos de 6 meses e 62,5% atuam na área. Os escores se concentraram exclusivamente entre os níveis moderado e alerta, sem registros nos extremos (leve ou preocupante), com destaque para a predominância do escore moderado em todos os tópicos, acima de 60%. As respostas abertas evidenciaram que o estresse está presente de forma diversa, influenciado por pressões acadêmicas, inseguranças profissionais, sobrecarga e falta de orientação docente. Autocuidado e participação em atividades variadas foram apontadas como estratégias de enfrentamento. Os demais respondentes, sendo 15 não recém-formados, foram também analisados na pesquisa para comparação, no entanto, apresentando dados similares. Apesar dos resultados importantes, a amostra pequena limita a generalização dos dados, indicando a necessidade de estudos futuros com maior número de participantes para aprofundar o entendimento e contribuir para políticas e estratégias de prevenção direcionadas a esse público.

Palavras-chave: Estresse Percebido, Recém-Formados, Ensino Superior, Saúde Mental, Fatores Estressores.

ABSTRACT

Stress has been a subject of study in various scientific fields since the 1930s, particularly in Psychology, where it is viewed as an interaction between the individual and their environment. Although there is no single definition of the concept, varying according to the field of study, there is general agreement that stress is linked to an individual's ability to adapt to change. In

the context of recent college graduates, individuals face highly stressful situations related to the transition from academic life to the job market. Uncertainties about career paths, performance pressure, and fears of being unable to apply acquired knowledge in an extremely competitive labor market contribute to feelings of insecurity and anxiety. The Perceived Stress Scale (PSS) is a common tool for measuring stress, assessing aspects such as unpredictability and lack of control. This research report presents an investigation into perceived stress among recent higher education graduates and its possible causes, providing data that may support the development and implementation of effective prevention and intervention strategies. It highlights the importance of understanding the impact of stress on mental health and the transition from academic life to the workforce. A total of 63 valid responses were collected, of which 48 were from recent graduates, mostly aged between 18 and 28 years (81.25%), female (70.83%), first-degree graduates (89.58%), and from private institutions (91.67%). Approximately 66.67% graduated less than six months ago, and 62.5% are working in their field of study. Stress scores ranged exclusively from moderate to alert levels, with no cases at the extremes (low or concerning), and a predominance of moderate scores across all categories, above 60%. Open-ended responses indicated that stress manifests in various ways, influenced by academic pressure, professional insecurity, overload, and lack of faculty guidance. Self-care and engagement in various activities were identified as coping strategies. The remaining 15 respondents, who were not recent graduates, were also included for comparison purposes, however, presenting similar results. Despite the relevant findings, the small sample size limits the generalizability of the data, indicating the need for future studies with larger participant groups to deepen understanding and inform the development of targeted prevention strategies.

Key words: Perceived Stress; Recent Graduates; Higher Education; Mental Health; Stressors.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	OBJETIVO.....	11
2.1	<i>Objetivos Gerais</i>	11
2.2	<i>Objetivos específicos</i>	11
3	JUSTIFICATIVA	12

4	MÉTODO	12
4.1	Participantes.....	12
4.2	Instrumentos e Aparatos.....	13
4.3	Procedimentos para a coleta de dados	13
4.4	Procedimentos para a análise de dados	14
5	RESULTADOS	15
6	DISCUSSÃO	21
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

O estresse, inicialmente, se tratava de um conceito interdisciplinar tido como um fenômeno psicossocial, que aborda o funcionamento neurofisiológico na ocasião de ameaça real ou imaginária, denotando a capacidade de afetamento físico ou mental de um indivíduo. Entretanto, este conceito de estresse se diferencia dependendo do panorama explicativo utilizado para visualizá-lo e compreendê-lo, o que pode promover diversos delineamentos investigativos e interpretações de resultados. Portanto, segundo Faro e Pereira (2013), de certa forma é inútil buscar uma única definição para o fenômeno, uma vez que diferentes campos de

pesquisa se dedicam ao estudo das diversas vertentes do estresse, contribuindo para a proliferação de diferentes conceituações.

Originalmente, o termo estresse começou a ser usado no século XIV para descrever situações desafiadoras e adversas, evoluindo para descrever a relação entre a exposição a elementos adversos e a capacidade de resistir a seus efeitos. Assim, mudanças no ambiente externo poderiam desestabilizar o organismo, afetando seu equilíbrio fisiológico (Faro; Pereira, 2013).

O primeiro a conceituar o termo estresse de forma mais genérica foi o fisiologista Hans Selye em 1936 (apud Elpidio; Facchini; Canova, 2021), ele o definiu como uma resposta não específica do corpo a qualquer demanda, sendo algo inevitável. Ao longo de sete décadas de pesquisas, o conceito de estresse foi adaptado conforme o campo de estudo, exigindo uma compreensão contextualizada.

De acordo com Faro e Pereira (2013), que desenvolveram uma revisão sobre a evolução do conceito de estresse, três principais perspectivas teóricas emergiram para explicar o estresse: a biológica, a baseada no estímulo e a cognitiva. A perspectiva biológica (1) foca nas respostas fisiológicas do corpo ao estresse, enfatizando a restauração do equilíbrio interno. No entanto, sua ênfase exclusiva nas reações biológicas pode ignorar aspectos psicossociais. A perspectiva baseada no estímulo analisa os eventos psicossociais que desencadeiam o estresse, como os Eventos Vitais Estressores (EVE), que são situações críticas que demandam um alto nível de esforço adaptativo. No entanto, críticas apontam que essa perspectiva pode não considerar adequadamente as diferenças individuais e não explicar completamente o impacto dos estressores. Por outro lado, a perspectiva cognitiva (2) valoriza as interpretações psicológicas, sugerindo que o estresse resulta da relação entre o indivíduo e seu ambiente. Utiliza o modelo E-O-R (Estímulo-Organismo-Resposta) para explicar como os processos cognitivos moldam a percepção e a resposta ao estresse, ocorrendo quando as demandas excedem a capacidade de adaptação do indivíduo. Cada perspectiva oferece uma lente única para entender o estresse, destacando diferentes aspectos do fenômeno e suas implicações para a saúde mental e física dos indivíduos.

Atualmente, o conceito previamente concebido por Hans Selye (1936) tem sido amplamente utilizado, integrando-se ao senso comum. De acordo com Conti et al., (2022), entende-se que a resposta de estresse pode ser definida como uma experiência de desconforto emocional, seguida de mudanças bioquímicas, fisiológicas e comportamentais. Sendo assim, o estado de estresse ocorre quando as capacidades do indivíduo não conseguem suprir os

requisitos da situação em que se encontra, entretanto, sua definição concreta ainda é imprecisa e pode variar de acordo com a perspectiva.

Dentre os estudos sobre o estresse, além de sua natureza e efeitos, também são estudadas populações específicas e como o estresse se apresenta nelas, especialmente em áreas profissionais específicas, como por exemplo em enfermeiros (Preto; Pedrão 2009), em professores (Goulart Junior; Lipp, 2008), e em policiais militares (Oliveira; Berdagi 2009). Uma população que vem sendo estudada nas últimas décadas, e de especial interesse para a presente pesquisa, é a de recém-formados.

Segundo Mattosinho et al. (2010) os recém-formados, ao passarem do ambiente acadêmico para o mercado de trabalho, pode sofrer estresse devido as rápidas mudanças que ocorrem ao iniciar o exercício profissional, se deparando com a incongruência entre o aprendizado ideal vindo das universidades e a realidade encontrada no ambiente de trabalho. Esse conflito foi descrito como choque de realidade e esse choque ocorre quando profissionais recém-formados não conseguem aplicar seus conhecimentos adquiridos no aprendizado em seus futuros trabalhos.

Outras dificuldades enfrentadas pelos recém-formados, segundo Santana Domingos et al. (2022), são: a falta de experiência, o receio de não conseguir aplicar os conhecimentos adquiridos na faculdade e nos estágios em um mercado de trabalho altamente competitivo geram insegurança, dúvidas e ansiedade. Com isso, o estresse, que já podia existir antes, tende a se intensificar. Esses fatores indicam que a entrada no mercado de trabalho pode ser uma vivência estressante, que contraria as expectativas dos recém-formados. Em decorrência de ofertas de emprego que não correspondem ao que esperavam e da necessidade urgente de garantir uma fonte de renda, muitos acabam iniciando sua trajetória profissional em áreas que não atendem aos seus reais interesses ou vocação.

Demais dados (Silva; Oliveira, 2023) apontam que em razão das crises econômicas e políticas, mas, principalmente pelos efeitos da pandemia do COVID-19, foram observados impactos negativos no mercado de trabalho e, consequentemente na saúde mental das pessoas. Segundo os autores, há alguns anos, o ingresso na universidade significava certa garantia de emprego, porém atualmente a transição da graduação para o mercado de trabalho nem sempre acontece de forma fácil e natural, colocando essa população, que em sua maioria é composta por jovens, em situação de vulnerabilidade.

A pressão pelos fatores estressantes relacionados à transição entre faculdade e mercado de trabalho, e a necessidade de equilibrar vida pessoal e profissional, podem intensificar o

estresse e impactar negativamente a saúde mental dos jovens profissionais. Em estudos recentes de Chiferi e Feitosa (2023), os autores apresentam uma análise do bem-estar psicológico de jovens recém-formados que ingressaram recentemente no mercado de trabalho no estado de São Paulo. Os autores identificaram que, embora a formação acadêmica ofereça suporte técnico, a entrada efetiva no mercado de trabalho exige habilidades emocionais e adaptativas que nem sempre são desenvolvidas durante a graduação. Dentre os principais fatores de estresse observados, destacam-se a necessidade de rápida adaptação às exigências profissionais, a insegurança frente às responsabilidades assumidas e o medo de não corresponder às expectativas institucionais. Esses elementos impactaram diretamente o bem-estar psicológico dos participantes, reforçando a importância deste olhar ao estresse no âmbito dos recém-formados.

No estudo sobre o estresse, uma das formas encontradas para quantificar e mensurá-lo é a utilização e aplicação da Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* [PSS]; Cohen; Karmak; Armelsteinm, 1983) que, segundo Machado (2014), é o instrumento mais utilizado para avaliar a percepção do estresse, sendo validada em mais de 20 países. A função da PSS é de, segundo a visão do indivíduo, apontar o quanto os eventos parecem imprevisíveis e incontroláveis em um espaço temporal de um mês. Essa avaliação proporciona uma visão subjetiva do estresse, pontuando a brevidade do instrumento e facilidade a aplicação.

Inicialmente a PSS foi desenvolvida com 14 itens levando o nome assim de PSS-14, sendo sete positivos e sete negativos e com o tempo foi formado a PSS-10, essa contendo os itens da PSS-14 com carga fatorial superior a 0,40 e segundo os autores do instrumento, relatam que a PSS-10 é unidimensional, porém os resultados empíricos não têm sido consensuais (Machado, 2014).

Segundo Yosetake et al., (2018), a PSS mede três pontos fundamentais: imprevisibilidade, falta de controle e sobrecarga na visão do respondente. Esses pontos correspondem aos chamados pilares da “experiência de estresse”. Como observado no estudo de Dias et al. (2015), que validou a aplicação da Escala de Estresse Percebido (PSS-10) em universitárias brasileiras e com outras populações, como recém-formados, evidenciou-se que esta ferramenta possui confiabilidade e validade para medir o estresse percebido. Sendo assim, a utilização desta escala permitirá uma avaliação mais precisa das pressões que afetam os recém-formados na universidade.

Já o estudo de Alahmar, Murra e Menegassi (2020) analisou os fatores estressores que podem impactar negativamente a saúde física e mental. O objetivo era avaliar o estresse

percebido em universitários e analisar a relação entre este e o estado nutricional, variáveis socioeconômicas e demográficas. Não foi encontrada relação entre o estresse percebido em estudantes e o estado nutricional. Entretanto, o resultado desta pesquisa mostrou que o estresse percebido foi associado a variáveis de gênero, classe econômica, uso de medicações (antidepressivos e/ou ansiolíticos) e desempenho no curso. Dessa forma, as evidências apresentadas dialogam diretamente com o foco deste estudo, que examina o estresse percebido em recém-formados.

Dessa forma, ao reunir evidências sobre a validade da PSS e sobre os fatores que influenciam o estresse em populações acadêmicas, os estudos anteriores oferecem a base necessária para que a presente pesquisa avance na compreensão do estresse na população de recém-formados no ensino superior, por meio da Escala de Estresse Percebido.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Investigar o estresse percebido em recém-formados do ensino superior e seus possíveis determinantes.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar os principais fatores estressores enfrentados pelos recém-formados, isto é, se estão inseridos no mercado de trabalho ou não, se possuem dificuldades socioeconômicas, se realizam algum tipo de pós-graduação.
- Investigar possíveis diferenças de gênero e idade na percepção e experiência do estresse entre recém-formados.
- Identificar a visão dessa população sobre suas vivências e o estresse associado.

3 JUSTIFICATIVA

O estresse é uma realidade presente não apenas durante a vida universitária, mas também entre recém-formados, que enfrentam desafios significativos ao transicionar para o mercado de trabalho. Para essa população, o estresse continua a ser um dos principais obstáculos, agora associado a novas exigências, expectativas e responsabilidades profissionais. Essa fase é marcada por uma adaptação a uma nova realidade, que pode incluir pressão para garantir uma colocação no mercado de trabalho, assumir compromissos financeiros e lidar com incertezas quanto ao futuro profissional.

O estudo sobre o estresse com essa população se justifica pela falta de estudos especificamente com esse grupo, embora seja um momento crítico de transição. Essa ausência de pesquisas limita a compreensão dos fatores estressores únicos dessa fase, bem como a criação de estratégias de suporte e intervenção.

Justifica-se também analisar o estresse sob a perspectiva dos recém-formados considerando não apenas os desafios vivenciados durante a universidade, mas também os novos estressores associados à entrada no mercado de trabalho e à adaptação a um contexto social e profissional diferente. Desse modo, o conhecimento científico produzido sobre a saúde mental dos recém-formados, fornece dados que podem contribuir com a elaboração de políticas públicas e programas voltados a essa população específica.

4 MÉTODO

4.1 Participantes

Os participantes desta pesquisa totalizaram 68 respondentes com formação em nível superior. No entanto, cinco respostas foram excluídas do banco de dados, sendo duas delas devido à ausência de informações sobre o tempo de formação e a área de atuação, e três por não apresentarem a assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Dessa forma, a amostra final foi composta por 63 participantes de todos os gêneros, diferentes faixas etárias e diversas áreas de formação, sendo 48 respondentes formados há menos de um ano e meio. Apesar de o convite explicitar como critério de inclusão a formatura recente, 15 participantes relataram ter se formado há mais de um ano e meio. Considerando o baixo número de participantes, optou-se por manter esses participantes, cujos dados foram analisados separadamente, como um grupo de comparação.

4.2 Instrumentos e Aparatos

Foi utilizado um formulário online composto por um questionário sociodemográfico, com objetivo de caracterizar os respondentes, e a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), versão completa traduzida e adaptada para o português brasileiro por Luft et al. (2007) (ANEXO 1).

A primeira parte do formulário, o questionário sociodemográfico, teve objetivo de levantar informações para posterior comparação de grupos. As variáveis abordadas foram: idade, gênero, área e ano de formação, se realizava algum tipo de pós-graduação, se exerceu atividade remunerada na área de formação, se realizava tratamento com acompanhamento psicológico/psiquiátrico, renda familiar/domiciliar, entre outros.

A Escala de Estresse Percebido (PSS-14) (Luft et al., 2007) foi composta por 14 itens, sendo 7 positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) e 7 negativos (1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14). As opções de resposta foram organizadas em uma escala Likert de frequência, variando de 0 a 4. Em que 0 corresponde à “nunca”, 1 à “quase nunca”, 2 à “às vezes”, 3 à “quase sempre” e 4 à “sempre”. As questões de conotação positiva possuíam a pontuação somada invertida, ou seja, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais possuíam a pontuação somada de forma direta. O total da escala era a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56.

Para a análise dos dados foi utilizada a ferramenta *Excel*, para ordenar os dados obtidos e produzir gráficos comparativos dos resultados.

4.3 Procedimentos para a coleta de dados

Os participantes foram convidados por meio de publicações no Instagram e Facebook a partir das contas dos pesquisadores (ANEXO 2). A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário disponibilizado na modalidade de pesquisa online, por meio da Plataforma *Google Forms*. Nesta plataforma, antes das questões do formulário foi fornecido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, ANEXO 3), acompanhado de explicações detalhadas acerca dos objetivos e finalidades da pesquisa, bem como sobre os princípios éticos assegurados na pesquisa, como a confidencialidade das informações coletadas e o anonimato dos participantes.

Considerando o baixo número de respondentes durante os dois primeiros meses de coleta, e visando ampliar a divulgação do questionário para alavancar o número de

participantes, foi utilizado o recurso de impulsionamento da plataforma Instagram, que entrega o conteúdo algoritmicamente para um público-alvo escolhido por tempo determinado pelo valor investido, no caso R\$180,00 (cento oitenta reais). Este valor promoveu a postagem por duas semanas, para o público a partir de 23 anos, com os seguintes interesses filtrados: Universidade (educação superior); Formatura; Faculdade (educação superior); Bacharelado (educação superior); Universidade Pública, Universidade Privada (educação superior); Ensino Superior (educação); Mestrado (educação superior); MBA (educação superior); Pós-graduação (educação superior); Ensino Superior (educação superior); Doutorado; Doutorado em filosofia; Bolsa de estudo; Tendência do mercado; Trabalho em Turnos (negócios e finanças); Empresa em casa (negócios e finanças); Emprego (carreiras); Trabalho autônomo (carreiras); Pequena empresa (negócios e finanças); Recrutamento (carreiras); Profissão; Desenvolvimento profissional; Academia (educação superior); LinkedIn; Freelancer (carreiras); Desenvolvimento pessoal; Desenvolvimento de carreira. Vale salientar que estes filtros são dados pela ferramenta, sem a possibilidade de apenas direcionar especificamente para a população alvo (Recém-formados no ensino superior).

Apesar do impulsionamento, que de acordo com a plataforma, indicou a postagem para 6.090 perfis, houve apenas um pequeno aumento no número de respondentes em comparação ao número de respostas coletadas anteriormente, indo de 61 para 64.

4.4 Procedimentos para a análise de dados

As respostas obtidas foram organizadas em planilhas automaticamente pela plataforma, sendo baixadas em arquivos do tipo *.xls* no software Excel. Esses dados foram organizados e então foram comparados os índices de estresse percebido com outras variáveis medidas no questionário sociodemográfico, como já mencionado anteriormente: idade, gênero, área e ano de formação, se realizava algum tipo de pós-graduação, se exerceu atividade remunerada na área de formação, se realizava tratamento com acompanhamento psicológico/psiquiátrico, renda familiar/domiciliar, entre outros.

Em relação ao escore de estresse percebido, através da soma da pontuação de cada item, foi possível enquadrar cada participante no índice de estresse percebido com base nos seguintes critérios: até 15 pontos indicam nenhum ou leve estresse; de 16 a 27 pontos, estresse em alerta; de 28 a 39 pontos, estresse moderado; e 40 ou mais pontos, estresse preocupante.

Não foi possível o desenvolvimento de análise estatística por conta do tamanho da amostra obtida.

4.5 Aspectos Éticos da Pesquisa

O projeto de pesquisa foi avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIP, com o número CAAE 84221924.5.0000.5512 e a coleta de dados somente foi iniciada após a aprovação (ANEXO 4). Foram respeitadas as resoluções vigentes 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, que estabelecem diretrizes para a condução de pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 63 respondentes, os quais foram separados entre 48 Recém-formados e 15 Não recém-formados. Os escores de estresse percebido apresentados foram divididos pelos seguintes critérios: até 15 pontos indicam “Nenhum ou estresse Leve”; de 16 a 27 pontos, estresse em “Alerta”; de 28 a 39 pontos, estresse “Moderado”; e 40 ou mais pontos, estresse “Preocupante”.

Abaixo, serão apresentados os resultados dos participantes Recém-formados, e em seguida, os resultados dos participantes formados há mais de um ano e meio (Não Recém-Formados).

Recém-formados

Segundo os dados da pesquisa, 43 participantes Recém-formados (89,6%) apresentaram nível de Estresse Moderado, e apenas cinco respondentes apresentaram grau menor de estresse, dentro da categoria Alerta. A média do escore foi de 32,15 pontos.

A Tabela 1 apresenta os dados coletados e segmentados entre os Recém-formados.

Tabela 1 – Índice de Estresse Percebido categorizados em níveis de estresse e variáveis de análise em Recém-formados

Frequência de escore						
Itens	Respostas	N (%)	N./ Leve	Alerta	Moderado	Preoc.
Idade	18 - 28	39 (81%)	0	5 (12,19%)	34 (83%)	0
	29 - 39	4 (8%)	0	0	4 (100%)	0
	40 - 50	1 (2%)	0	0	1 (100%)	0
	51 - 61	4 (8%)	0	0	4 (100%)	0
Gênero	Masculino	13 (27%)	0	2 (15%)	11 (85%)	0
	Feminino	34 (71%)	0	3 (9%)	31 (91%)	0
	Não Preencheu	1 (2%)	0	0	1 (100%)	0
Primeira Graduação	Sim	43 (90%)	0	5 (12%)	38 (88%)	0
	Não	5 (10%)	0	0	5 (100%)	0
Quanto tempo	Menos 6	32 (67%)	0	3 (9%)	29 (91%)	0
	Entre 6 e 12	7 (15%)	0	0	7 (100%)	0
	Entre 12 e 18	9 (19%)	0	2 (22%)	7 (78%)	0
Tipo de Universidade	Privada	44 (92%)	0	4 (9%)	40 (91%)	0
	Pública	4 (8%)	0	1 (25%)	3 (75%)	0
Exerce Atividade na Área	Sim	30 (62,5%)	0	2 (7%)	28 (93%)	0
	Não	18 (37,5%)	0	3 (17%)	15 (83%)	0
Renda familiar	R\$ 0 a R\$ 2.000	5 (10%)	0	2 (40%)	3 (60%)	0
	R\$ 2.001 a R\$ 5.000	20 (42%)	0	0	20 (100%)	0
	R\$ 5.001 a R\$ 7.000	6 (12,5%)	0	2 (33%)	4 (67%)	0
	R\$ 7.001 a R\$ 9.999	5 (10%)	0	0	5 (100%)	0
	Acima de R\$ 10.000	6 (21%)	0	1 (17%)	5 (83%)	0
	Acima de R\$ 20.000	4 (8%)	0	0	4 (100%)	0
	Prefiro não responder	2 (4%)	0	0	2 (100%)	0
Faz algum Tratamento?	Sim (Psicólogo e Psiquiatra)	6 (12,5%)	0	1 (17%)	5 (83%)	0
	Sim (Somente Psicólogo)	10 (21%)	0	2 (20%)	8 (80%)	0
	Sim (Somente Psiquiátrico)	3 (6%)	0	0	3 (100%)	0
	Não	26 (54%)	0	2 (8%)	24 (92%)	0
	Não preencheu	3 (6%)	0	0	3 (100%)	0

Fonte: Autores

De forma geral, observa-se que o perfil predominante é de jovens entre 18 e 28 anos, majoritariamente mulheres e oriundos de instituições de ensino superior privadas, com elevado

índice de estresse moderado independentemente do tempo de conclusão da graduação. Embora a maioria atue na área de formação, essa variável não parece reduzir significativamente o nível de estresse, que se mantém estável em diferentes grupos. A renda familiar também não apresentou relação clara com a variação dos escores. Já em relação aos tratamentos de saúde descritos, nota-se que a maioria não realiza nenhum tipo de tratamento.

Ao analisarmos a frequência de escore em relação ao índice das respostas presentes na Tabela 1, foi possível notar que os níveis permaneceram entre moderado e alerta, não havendo nenhuma resposta nos níveis leve ou preocupante entre os Recém-formados. Vale considerar que, apesar das respostas se concentrarem em dois níveis (Alerta e Moderado), o escore moderado foi predominante, inclusive na análise por itens, com porcentagem acima de 60% em todos os itens propostos na pesquisa.

As respostas abertas fornecidas pelos Recém-formados revelam percepções variadas sobre o estresse percebido e sobre a relevância da temática investigada.

No que se refere à pertinência e relevância da pesquisa, alguns respondentes destacaram o alinhamento do tema com suas experiências pessoais e o cenário social atual, conforme ilustram os relatos:

“Sinto que ele foi muito pertinente pro meu momento de vida atual” (sic.);

“Excelente formulário. Assunto muito atual em nossa sociedade, podemos dizer o mal do século” (sic.);

“Foi muito interessante” (sic.);

“Achei muito interessante o questionário e a importância que deram para o assunto!” (sic.);

“Obrigado pela oportunidade de participar da pesquisa, desejo a vocês bons estudos e sucesso!” (sic.).

A influência do momento de vida e das condições emocionais também foi evidenciada, demonstrando que a percepção de estresse pode oscilar conforme circunstâncias temporais e de saúde mental:

“Estou numa semana boa, mas se o questionário fosse um pouco antes as respostas iam apontar muito mais estresse. Estou passando por uma depressão grave e grande parte do estresse é motivado pelo trabalho” (sic.).

Quanto aos desafios da vida adulta e à inserção no mercado de trabalho, emergiram falas que revelam tanto a sobrecarga percebida quanto reflexões comparativas com outras gerações:

“É foda mesmo a vida adulta e suas responsabilidades, a gente sai da adolescência e já vai direto para isso, mas ao mesmo tempo é mais fácil hoje do que antigamente, então é difícil reclamar de algo que todas gerações já passaram por pior” (sic.);

“No meio acadêmico, o que as vezes é difícil é a falta de alguma informação relacionado ao curso. demora nas respostas” (sic.);

“Quando respondi as questões pensei em minha vida de forma geral. A questão profissional e sobre como fazer doravante tem sido bem estressante ao ponto de afetar o sono” (sic.);

“Acho que a minha frustração maior é ter ‘devorado’ tudo o que a faculdade ofereceu, mas não ter sido preparada pro mercado de trabalho, e precisei de urgência em me estabilizar pois era a única formação que eu tinha, e as vezes parece que só vivo pelo trabalho, e perdi controle da minha vida” (sic.).

Por fim, alguns participantes descreveram estratégias de enfrentamento, com ênfase em ações coletivas e na solidariedade como recursos para lidar com o estresse:

“O que me ajudou muito foi sair um pouco da esfera individualista, entender que as coisas não são e nem devem estar no meu controle. Estar envolvido em projetos voluntários, pensando em como ajudar as pessoas, e me ajudar através da solidariedade, seja nas comunidades, assentamentos ou aldeias” (sic.).

Não Recém-formados

Como citado anteriormente, os dados foram separados entre Recém-formados e Não Recém-Formados. Dentre estes, todos os participantes tiveram escores dentro da categoria estresse Moderado, com média de 33,2 pontos.

Foram observados 15 respondentes formados há mais de um ano e meio, sendo a maioria na faixa etária de 18 a 28 anos (73,33%) e predominantemente do gênero feminino. Destes, o maior percentual está em sua primeira graduação, realizadas em universidades privadas. Em relação à atividade na área, o grupo de maior índice trabalha em sua área de formação e 40% não realizam nenhuma atividade em sua especialidade. A renda familiar predominante também está entre R\$ 2.001 a R\$ 5.000. Ademais, 80% dos participantes não recém-formados não realizam nenhum tipo de tratamento.

A Tabela 2 apresenta os dados coletados e segmentados entre os não recém-formados-formados.

Tabela 2 - Índice de Estresse Percebido para Cada Fator Analítico em Não Recém-Formados

		Frequência de Escore				
		N (%)	N./Leve	Alerta	Moderado	Preoc.
Idade	18 - 28	11 (73%)	0	0	11	0
	29 - 39	2 (13%)	0	0	2	0
	40 - 50	2 (13%)	0	0	2	0
	51 - 61	0	0	0	0	0
Gênero	Masculino	0	0	0	0	0
	Feminino	15 (100%)	0	0	15	0
	Não Preencheu	0	0	0	0	0
Primeira Graduação	Sim	14 (93%)	0	0	14	0
	Não	1 (6%)	0	0	1	0
Quanto tempo	Mais de um ano e seis meses	15 (100%)	0	0	15	0
Tipo de Universidade	Privada	14 (93%)	0	0	14	0
	Pública	1 (7%)	0	0	1	0
Exerce Atividade na Área	Sim	8 (53%)	0	0	8	0
	Não	6 (40%)	0	0	6	0
	Não Preencheu	1 (7%)	0	0	1	0
Renda familiar	R\$ 0 a R\$ 2.000	5 (33%)	0	0	5	0
	R\$ 2.001 a R\$ 5.000	6 (40%)	0	0	6	0
	R\$ 5.001 a R\$ 7.000	2 (13%)	0	0	2	0
	R\$ 7.001 a R\$ 9.999	0	0	0	0	0
	Acima de R\$ 10.000	1 (7%)	0	0	1	0
	Acima de R\$ 20.000	0	0	0	0	0
	Prefiro não responder	1 (7%)	0	0	1	0
Faz algum Tratamento?	Sim (Psicólogo e Psiquiatra)	0	0	0	0	0
	Sim (Somente Psicólogo)	2 (13%)	0	0	2	0
	Sim (Somente Psiquiátrico)	0	0	0	0	0
	Sim (não especificou)	1 (7%)	0	0	1	0
	Não	12 (80%)	0	0	12	0

Não preencheu	0	0	0	0	0
---------------	---	---	---	---	---

Fonte: Autores

As respostas às questões abertas dos participantes Não Recém-formados evidenciaram percepções específicas relacionadas ao estresse percebido, à vivência profissional consolidada e às experiências no meio acadêmico.

No eixo percepção pessoal do estresse, uma participante relatou não se considerar estressada de forma constante, mas reconheceu a existência de sinais que demandam atenção, como irritabilidade nas interações próximas. O relato também aborda a busca por apoio social, a dificuldade de aceitação em seu círculo de convivência e a importância de alinhamento espiritual como estratégia de manutenção do bem-estar:

“Na verdade, eu não me sinto estressada, tipo pensando demais naquele problema, mas às vezes noto que respondo as pessoas mais próximas mal, acredito que isso seja um fator preocupante. Fico estudando um jeito interessante para seguir minha carreira profissional, mas as pessoas ao meu redor não me aceitam, e como gostaria desse apoio das pessoas conhecidas fico receosa para começar a me divulgar para pessoas fora do meu vínculo. (Falo na questão de ser autônoma) o que me deixa pensativa é que as pessoas com que já trabalhei sempre me elogiam e sinto sinceridade pois as habilidades citadas realmente fazem parte de mim, mas quando é algo que quero passar particularmente elas rejeitam. Não sei bem o que ocorre, talvez precise mesmo de um profissional para mim orientar. E o principal, a oração para que eu siga o que Deus deseja para mim, assim terei sucesso. A princípio já faço isso, por isso, mantenho-me calma.” (sic.)

No eixo relação com a carreira e tempo de formação, observou-se que a experiência prévia e a consolidação no mercado de trabalho influenciam a percepção de estresse, como ilustra o relato:

“A pesquisa foi para recém graduado, estou formada a 8 anos, e já exercia a função antes.” (sic.)

Por fim, no eixo críticas à dinâmica acadêmica, destacou-se a sobrecarga de tarefas e a ausência de acompanhamento docente como fatores estressores relevantes, com ênfase em práticas que delegam excessivamente a responsabilidade da aprendizagem ao aluno:

“O estresse no meio acadêmico, muitas vezes se dá por sobrecarga de estudos. Se os professores ensinassem mais ao invés de sobrecarregar os alunos com tantos seminários, acredito que o estresse não chegaria ao ponto de adoecer os alunos. Principalme quando os

seminários são .do tipo que o aluno precisa pesquisar e apresentar sem auxílio do professor. Hoje em dia é comum para os professores apresentar uma temática e pedir seminários sobre ela sem acompanhar as pesquisas.” (sic.)

5 DISCUSSÃO

A presente pesquisa tinha como objetivo identificar e descrever os níveis de estresse percebido entre recém-formados, buscando possíveis relações com variáveis relacionadas ao gênero, idade, tempo de formação, trabalhar na área e outros. Por conta do baixo número de participantes, as análises estatísticas não foram desenvolvidas, no entanto, foi possível obter algumas informações importantes sobre o tema.

Os resultados obtidos indicam que os recém-formados do ensino superior apresentam níveis de estresse relevantes, concentrados exclusivamente nos níveis “moderado”. Isso sugere uma vivência de sobrecarga constante, mesmo que não se configure como um quadro crítico imediato. A ausência de escores em “leve” ou “preocupante” pode indicar uma percepção coletiva de estresse como algo “normalizado”, o que acende um alerta para o risco de banalização do sofrimento psíquico nesse período de transição. Comparando este resultado com outros estudos da área sobre estresse, observa-se que, diferentemente de pesquisas que apresentam distribuição mais variada entre os níveis, nesta amostra o estresse se concentrou apenas entre moderado e alerta.

A predominância da faixa etária entre 18 e 28 anos (81,25%) nos participantes nos permite associá-los à “Geração Z”, ou seja, dentre as pessoas nascidas entre 1995 e 2010 (CONASS, 2023). Esse dado se conecta a pesquisas recentes, como o Covitel 2023 (CONASS, 2023), que identificou níveis elevados de ansiedade e estresse entre jovens brasileiros, e também oito a cada dez brasileiros de 15 a 29 anos apresentaram recentemente algum problema de saúde mental, conforme dados da pesquisa Datafolha de 2022 (RENNO, 2024). Esses resultados reforçam que o estresse percebido entre recém-formados não é algo pontual, mas faz parte de um contexto geracional marcado por pressões sociais, instabilidade profissional e insegurança quanto ao futuro.

Ao comparar os dados obtidos com outros estudos da área, é possível perceber que eles seguem o mesmo caminho de pesquisas publicadas por autores como Mattosinho et al. (2010), que apontam que a entrada no mercado de trabalho traz uma quebra de expectativa entre o que foi aprendido na faculdade e o que é exigido na prática. A pesquisa de Chiferi e Feitosa (2023)

também reforça que, mesmo com formação técnica sólida, os recém-formados muitas vezes não se sentem preparados emocionalmente para lidar com as pressões do mundo profissional, algo que também apareceu nas respostas abertas deste estudo.

A aplicação da Escala de Estresse Percebido (PSS-14) se mostrou eficaz para entender a forma como os participantes lidam com os desafios da vida após a graduação. Estudos como os de Dias et al. (2015) e Alahmar et al. (2020) também utilizaram essa escala e encontraram níveis altos de estresse em estudantes universitários, o que mostra que os fatores estressores continuam após a graduação, ainda que mudem de forma. Elementos como insegurança profissional, cobrança, falta de preparo prático e instabilidade financeira surgiram com destaque nos relatos analisados.

Os dados desta pesquisa mostram a importância de ações que ofereçam suporte aos recém-formados, tanto nas universidades, com mais preparo para o mercado, quanto em espaços de trabalho, com acolhimento e acompanhamento psicológico. Entender o estresse como algo que atravessa a vida acadêmica e continua na fase profissional é essencial para promover mais saúde mental e segurança emocional nesse momento de tantas mudanças.

De maneira geral, o estudo foi bem recebido, considerado atual, pertinente e reflexivo pelos respondentes, considerando as respostas às perguntas abertas. Isso mostra a importância de estudar a população, que pode se sentir perdida e, de certa forma, abandonada entre um período importante e cheio de novidades e um momento crucial em suas vidas. Este ponto demonstra, inclusive, como a população de estudantes e recém-formados se sentem carentes espaços de expressão sobre seus sofrimentos durante esse período como a população de estudantes e recém-formados se sentem carentes de espaços de expressão sobre seus sofrimentos durante esse período (Dias et al., 2015; Alahmar et al., 2020).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos nesta pesquisa demonstraram que os recém-formados do ensino superior enfrentam níveis consideráveis de estresse, predominando no escore classificado como “moderado”. Esse padrão foi observado de maneira consistente entre diferentes faixas etárias, gêneros, tipos de universidade, níveis de renda e situações profissionais, sugerindo que o estresse não está restrito a um perfil específico, mas é uma experiência comum a esse período de transição.

O presente estudo teve algumas limitações que precisam ser consideradas. O número reduzido de participantes restringe a possibilidade de generalizar os resultados para toda a população de recém-formados. Outro ponto é que a coleta de dados foi realizada exclusivamente de forma online e divulgada predominantemente por meio do Instagram, o que pode ter limitado a participação de pessoas com menor acesso à plataforma, influenciando o perfil da amostra.

Apesar disso, os achados oferecem dados relevantes para futuras pesquisas. Sugere-se a realização de estudos com amostras maiores e mais diversificadas, abrangendo diferentes cursos e regiões do país, e, a partir de uma amostra significativa, a utilização de análises estatísticas mais aprofundadas. Além disso, recomenda-se investigar estratégias de apoio institucional e psicológico voltadas a recém-formados, a fim de favorecer uma transição mais saudável para o mercado de trabalho.

Os dados analisados indicam a necessidade de maior atenção institucional, acadêmica e social voltada aos recém-formados. A experiência do estresse nessa fase da vida não deve ser naturalizada, e sim reconhecida como um fenômeno que demanda prevenção, escuta e acolhimento. Conclui-se que compreender o estresse nesse momento de transição é essencial não apenas para a saúde dos jovens profissionais, mas também para a construção de trajetórias mais saudáveis e sustentáveis no mundo do trabalho.

REFERÊNCIAS

- ALAHMAR, U.; MURRA, M. DOS S.; MENEGASSI, B.; SPEXOTO, M. C. B. Fatores associados ao estresse percebido em universitários. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 330-339, 17 out. 2020.
- CONTI, G. R.; DE SANTANA DOMINGOS, O. R.; DA SILVA, R. A. C.; KAZAN, N. M.; DOS SANTOS, R. M. Avaliação do índice de estresse percebido dos alunos do curso de medicina, durante os diferentes ciclos de estágio do internato. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 4912–4923, mar./abr. 2022.
- DE SANTANA DOMINGOS, O. R.; DA SILVA, R. A. C.; KAZAN, N. M.; DOS SANTOS MAIA, L. F. Recém-formado em enfermagem: a insegurança e as dificuldades de enfrentamento ao mercado de trabalho. **Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, v. 7, n. 12, pp. 75-80, 2022.
- DIAS, J. C. R.; SILVA, Wanderson Roberto; MAROCO, João; CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. **Psychology, Community & Health, Araraquara**, v. 4, n. 1, p. 1-13, 31 mar. 2015.
- ELPIDIO, J. C.; FACCHINI, F. S.; CANOVA, F. B. Escala de estresse percebido aplicado a alunos de ciências biológicas. **Perceived Stress Scale Applied to Students of the Biological Sciences**, v. 6, n. 1, 2021.
- FARO, A.; PEREIRA, M. E. Estresse: Revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 14, n. 1, p. 78-100, 2013.
- GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N.. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 4, p. 847–857, out. 2008.
- LUFT, C. D. B., SANCHES, S. de O., MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista De Saúde Pública**, v. 41, n. 4, 606–615, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
- MACHADO, W. DE L. et al. Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 27, n. 1, p. 38–43, jan. 2014.
- MATTOSINHO, M. M. S. et al. (2010). Mundo do trabalho: alguns aspectos vivenciados pelos profissionais recém-formados em enfermagem. **Acta Paulista De Enfermagem**, v. 23, n. 4, pp. 466–471, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000400004>
- OLIVEIRA, P. L. M; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Bol. psicol**, São Paulo, v. 59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009.
- PRETO, V. A.; PEDRÃO, L. J.. O estresse entre enfermeiros que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, n. 4, p. 841–848, dez. 2009.

CHIFERI, M. G.; FEITOSA, F. S. Bem-estar psicológico dos jovens universitários recém ingressados no mercado de trabalho do estado de São Paulo após a pandemia do COVID-19. **Revista de Extensão Tecnológica**, v. 10, n. 20, p. 58-86, 2023. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/RevExt/article/view/3977>. Acesso em: 29 abr. 2025.

YOSETAKE, A. L. et al. Perceived stress in nursing undergraduate students. SMAD: **Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas**, v. 14, n. 2, p. 117-124, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336>. Acesso em: 01 maio 2024.

CONASS – Conselho Nacional de Secretários de Saúde. Covitel 2023 apresenta **resultados sobre a saúde dos jovens brasileiros**. Disponível em: <https://www.conass.org.br/covitel-2023-apresenta-resultados-sobre-a-saude-dos-jovens-brasileiros/>. Acesso em: 27 abr. 2025.

RENNÓ, J. Jr. Como anda a saúde mental dos jovens? *Estadão*, 2023. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/emails/joel-renno/como-anda-a-saude-mental-dos-jovens/>. Acesso em: 07.10. 2025

SILVA, B. E. A.; OLIVEIRA, M. C. Saúde mental de pessoas recém-formadas e desempregadas: a interseccionalidade como perspectiva analítica. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 23, n. 4, p. 2708-2715, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/rpot/2023.4.24447>.

ANEXOS

Anexo 1 – Questionário Sociodemográfico e Escala do Estresse Percebido (PSS-14)

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PERCEBIDO EM RECÉM-FORMADOS DO ENSINO SUPERIOR

Formulário criado para analisar a carga de estresse e seus possíveis aferentes que podem contribuir. O material utilizado para medir será a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* [PSS]; Cohen; Karmak; Armelsteinm, 1983) - Antes de iniciar, por gentileza, leia o Termo de Consentimento e assinale se aceita ou não.

Quantos anos você tem?

- 18 - 28
- 29 - 39
- 40 - 50
- 51 - 61
- 62+

Qual o gênero que você se identifica?

- Masculino
- Feminino
- Outro
- Prefiro não declarar

Qual é sua formação acadêmica?

Resposta:

Essa foi a sua primeira graduação?

- Sim
- Não, possuo outra graduação
- Não, possuo mais de duas graduações

Há quanto tempo você está formado (aprovação final na graduação)?

- Menos de seis meses
- Entre seis meses e um ano
- Até um ano e seis meses
- Mais de um ano e seis meses

Qual tipo de Universidade você se formou?

- Pública
- Privada

Você concluiu a sua graduação no tempo previsto pela sua instituição de ensino?

- Sim, concluí no tempo previsto
- Não, demorei mais que o esperado
- Não, concluí antes do tempo previsto

Você exerce atividade remunerada em sua área de formação?

- Sim
- Não

Você está realizando algum tipo de pós-graduação?

- Sim, especialização
- Sim, mestrado
- Sim, doutorado
- Não estou realizando

Qual é sua renda familiar/domiciliar total mensal?

- R\$ 0 a R\$ 2.000
- R\$ 2.001 a R\$ 5.000
- R\$ 5.001 a R\$ 7.000
- R\$ 7.001 a R\$ 9.999
- Acima de R\$ 10.000
- Acima de R\$ 20.000
- Prefiro não responder

Você faz algum tratamento com acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico? Se sim, qual?
Resposta:

Deste ponto em diante iniciaremos a Escala de Estresse Percebido

Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem se sentido nervoso e "estressado"?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2

- 3
- 4

Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3

- 4

Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Caso queira, deixe sua opinião sobre a experiência de responder o questionário e/ou a respeito do estresse no meio acadêmico. Muito obrigado pela participação!

Anexo 2 – Convite para participação na pesquisa

"Ei, recém-formado! Precisamos da sua ajuda! Está enfrentando desafios agora que terminou a faculdade? Como essa transição tem afetado você? Estamos fazendo um estudo sobre Estresse Percebido Entre Recém-Formados e gostaríamos de ouvir a sua experiência. É só clicar no link a seguir e responder o nosso questionário. Ele é anônimo e leva em média 5 minutos. Contamos com você e agradecemos o apoio!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmBeiLLJ1P6M4ATskEqyK9hxKes8MJ4xKhxietuLva-AFUhQ/viewform?usp=sf_link;"

Anexo 3 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Este é o questionário da pesquisa intitulada "Avaliação do estresse percebido em recém-formados do ensino superior", que se refere a um projeto de pesquisa dos pesquisadores Ana Julia Silva, Gabrielly Todeskatto dos Santos Gonçalves, Giancarlo Soncini Netto, Larissa Caroline Santos de Souza, Laura Cristina Oliveira Sampedro e Thaíssa de Fátima Dias, pertencentes ao Curso de Psicologia da Universidade Paulista - UNIP.

O objetivo deste estudo é investigar o estresse em recém-formados e seus determinantes, comparando níveis de estresse entre cursos, identificando fatores estressores sociais e analisando diferenças por gênero, idade e origem étnica.

Os resultados contribuirão para entender o impacto do estresse na transição da vida acadêmica para o concorrido mercado de trabalho e assim desenvolver estratégias de apoio mais eficazes, influenciando políticas públicas e promovendo um ambiente acadêmico mais saudável.

Sua participação consiste em responder a um questionário online que inclui perguntas de múltipla escolha e abertas, abordando temas como o nível de estresse percebido, situações que podem gerar estresse e aspectos pessoais como modalidade e área de formação, qualidade do sono e suporte social.

Sua resposta será mantida em sigilo, garantindo seu anonimato, e os resultados serão divulgados de forma a não identificar os participantes.

Nada será cobrado e não haverá gastos decorrentes de sua participação. Caso ocorra algum dano decorrente da pesquisa, você será indenizado conforme a legislação vigente.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco é avaliado como mínimo, podendo causar desconforto ao refletir sobre situações estressantes ou ao compartilhar informações pessoais. Para minimizar esses desconfortos, garantimos total anonimato e você pode interromper sua participação a qualquer momento, se assim desejar.

Os benefícios imediatos da sua participação incluem a oportunidade de refletir sobre sua própria vivência de estresse, promovendo maior autoconhecimento e a busca por estratégias de gerenciamento do estresse. Além disso, sua participação contribuirá para uma melhor compreensão das fontes de estresse no ambiente acadêmico.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que você pode recusar-se a participar ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem penalização.

Caso queira retirar seu consentimento, entre em contato com o pesquisador responsável,

Prof. Dr. Fernando Del Mando Lucchesi, pelo e-mail fernando.lucchesi@docente.unip.br, com cópia para o CEP-UNIP pelo e-mail cep@unip.br.

Desde já, agradecemos sua atenção e estamos à disposição para maiores informações.

Ao concordar participar da pesquisa, confirmo que li e compreendi este Termo de Consentimento e fui esclarecido(a) quanto aos objetivos desta pesquisa e à forma de participação. Portanto, concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

- Tenho mais de 18 anos e concordo em participar da pesquisa
- Não concordo em participar da pesquisa

Anexo 4 - Parecer com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PERCEBIDO EM RECÉM-FORMADOS DO ENSINO SUPERIOR

Pesquisador: Fernando Del Mando Lucchesi

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 84221924.5.0000.5512

Instituição Proponente: ASSOCIACAO UNIFICADA PAULISTA DE ENSINO RENOVADO OBJETIVO.

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.353.611

Apresentação do Projeto:
O presente projeto de pesquisa apresenta rigor científico e ético em todos os seus itens: Introdução, Objetivos, Metodologia e Riscos/Benefícios.

Objetivo da Pesquisa:
Os objetivos da pesquisa no que concerne ao público-alvo foram alterados e estão coerentes com as recomendações oferecidas pelo CEP UNIP.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:
Os riscos e benefícios estão bem definidos e estão coerentes com as exigências éticas para um projeto de pesquisa, assim como foram devidamente alterados para cumprir as recomendações do CEP UNIP.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:
A pesquisa apresenta relevância social, na medida em que se baseia em estudos importantes sobre o estresse entendido como um fenômeno psicológico que pode acontecer em uma interação entre o indivíduo e seu ambiente.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:
Os Termos estão adequados e coerentes com as exigências éticas de uma pesquisa desenvolvida com bases científicas sólidas e consistentes, e foram devidamente alterados a partir da recomendação do CEP UNIP.

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP
Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



Continuação do Parecer: 7.353.611

Recomendações:
Nenhuma recomendação.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:
A conclusão é que a pesquisa está aprovada e pode ser realizada por cumprir com as normativas do CEP UNIP, da CONEP e da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações Finais a critério do CEP:
Diante do exposto, o CEP-UNIP, de acordo com as atribuições definidas na Lei 14874/24, de 2024, manifesta-se por confirmar o parecer do projeto de pesquisa como APROVADO, nos termos em que está proposto. Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo 'relatório', para que sejam devidamente apreciadas pelo CEP, conforme Norma Operacional CNS nº 001/12, item XI.2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:				
Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_2438959.pdf	11/12/2024 14:36:29	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Outros	Carta_Resposta.pdf	11/12/2024 14:34:15	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Outros	carta_de_anuenciacao.pdf	11/12/2024 12:39:33	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Outros	Capa_do_Projeto.docx	11/12/2024 12:39:06	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Outros	Termo_de_compromisso_do_pesquisador.pdf	11/12/2024 12:38:21	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao.pdf	11/12/2024 12:38:04	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_IC_EstresseRecemFormados.docx	11/12/2024 12:37:18	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	11/12/2024 12:37:02	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Orçamento	Termo_orcamento_de_projeto_de_pesquisa.pdf	11/12/2024 12:36:45	Fernando Del Mando Lucchesi	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Assinada.pdf	11/12/2024	Fernando Del	Aceito

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP
Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



Continuação do Parecer: 7.353.611

Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Assinada.pdf	12:36:22	Mando Lucchesi	Aceito
----------------	-----------------------------	----------	----------------	--------

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

SAO PAULO, 31 de Janeiro de 2025

Assinado por:
Bettina Gerken Brasil
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP
Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br