

ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS POR PÓS-GRADUANDOS DIANTE DO ESTRESSE ACADÊMICO: REVISÃO INTEGRATIVA

COPING STRATEGIES USED BY POSTGRADUATE STUDENTS IN THE FACE OF ACADEMIC STRESS: INTEGRATIVE REVIEW

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR ESTUDIANTES DE POSGRADO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO: REVISIÓN INTEGRADORA

LUCAS CARVALHO SANTANA

Doutor em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) – Uberaba – MG.

lucas_enfer@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7319-8527>

MARLI APARECIDA REIS COIMBRA

Doutora em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) – Uberaba – MG.

marli.apr.coimbra@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6230-9351>

LENNIARA PEREIRA MENDES SANTANA

Doutora em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) – Uberaba – MG.

lenniara_15@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1576-2342>

JULIANA GONÇALVES SILVA DE MATTOS

Mestre em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) – Uberaba – MG.

julianamattoscoro@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9162-0798>

LÚCIA APARECIDA FERREIRA

Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) – Uberaba – MG.

lap2ferreira@yahoo.com.br

<https://orcid.org/0000-0001-6469-5444>

Resumo

Este artigo objetiva identificar a produção científica disponível sobre as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação *stricto sensu* diante do estresse acadêmico e verificar os fatores associados a elas. Trata-se de revisão integrativa da literatura realizada em maio de 2021 a partir das bases de dados Medline via PubMed, Scopus, CINAHL, LILACS e Web of Science. Utilizou-se os descritores *psychological stress*, *psychological adaptation* e *postgraduate students*. Incluiu-se artigos disponíveis na íntegra em meio eletrônico, sem delimitação de ano de publicação ou idioma. Identificou-se três artigos. Os estudos foram realizados no Irã, Brasil, e o terceiro em dois países, Estados Unidos e Canadá, todos de delineamento transversal e com 66% de abordagem quantitativa, com discussões acerca das estratégias focadas na emoção e no problema. As principais estratégias utilizadas diante da ocorrência de estresse acadêmico foram baseadas em *coping* focado na emoção.

Palavras-Chave: Coping; Stress; Pós-graduação.

Abstract

It aims to identify the scientific production available on the coping strategies used by graduate students, at the *stricto sensu* level, in the face of the occurrence of academic stress and to verify the associated factors. This is an integrative literature review carried out in May 2021 from the MEDLINE databases via PubMed, Scopus, CINAHL, LILACS and Web of Science. The descriptors were used: Stress, psychological; Adaptation, psychological and Postgraduate students. Articles available in full in electronic media were included, without limitation of year of publication or language. Three articles were identified. The studies were carried out in Iran, Brazil and multicenter (United States and Canada), all with a cross-sectional design and 66% with a quantitative approach, with discussions about strategies focused on emotion and on the problem. The main strategies used in the face of academic stress were based on emotion-focused coping.

Keywords: Coping; Stress; Postgraduated training.

Resumen

Tiene como objetivo identificar la producción científica disponible sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de posgrado, en el nivel *stricto sensu*, ante la ocurrencia de estrés académico y verificar los factores asociados. Esta es una revisión integrativa de la literatura realizada en mayo de 2021 a partir de las bases de datos MEDLINE vía PubMed, Scopus, CINAHL, LILACS y Web of Science. Se utilizaron los descriptores: Estrés psicológico; Adaptación, Psicología y Estudiantes de Postgrado. Se incluyeron los artículos disponibles en su totalidad en formato electrónico, sin limitación de año de publicación o idioma. Se identificaron tres artículos. Los estudios fueron realizados en Irán, Brasil y multicéntricos (Estados Unidos y Canadá), todos con diseño transversal y el 66% con enfoque cuantitativo, con discusiones sobre estrategias centradas en la emoción y en el problema. Las principales estrategias utilizadas ante el estrés académico se basaron en el afrontamiento centrado en la emoción.

Palavras clave: Coping; Estrés; Posgrado.

1 Introdução

Os estudantes de pós-graduação estão expostos a diversos agentes estressores inerentes às atividades desenvolvidas, dentre eles a sobrecarga de atividades curriculares, a competitividade, o cumprimento de metas, além da rotina de cobranças, obrigações e

exigências. Tais situações geradoras de estresse prejudicam o desempenho do discente e podem desestimular a continuidade da carreira acadêmica (Ferreira *et al.*, 2016; Santos; Perrone; Dias, 2015; Souza; Fadel; Ferracioli, 2016; Volkert; Candela; Bernacki, 2017).

Algum tipo de fator estressor é percebido por até 82,6% dos pós-graduandos durante sua formação acadêmica (Carpena; Tavares; Menezes, 2019; Enns *et al.*, 2018; Santos *et al.*, 2020; Zancan *et al.*, 2021), gerando um estresse excessivo que poderá desencadear cansaço mental, dificuldade de concentração, alterações emocionais e de memória, e baixa libido. Quando prolongado, esse estresse afeta o sistema imunológico, desencadeando vulnerabilidade a várias doenças e infecções (Lipp, 2010).

Assim, a presença dos diversos estressores pode ter efeitos negativos no desempenho acadêmico do aluno, em sua capacidade de progredir e na decisão de permanecer na universidade. Além disso, pode trazer efeitos deletérios ao organismo, aumentando o risco de depressão, ansiedade, uso de substâncias psicoativas e distúrbios de personalidade (Dalky; Gharaibeh, 2018).

Diante de situações estressantes há manejos cognitivos e comportamentais que buscam gerenciar o agente estressor, denominados *coping* (Lazarus; Folkman, 1984), uma palavra inglesa que retrata o enfrentamento por meio de ideias e ações/estímulos como forma de resposta a uma demanda externa. Esses estímulos relacionam-se tanto às mudanças no ambiente externo quanto aos efeitos sobre as condições aversivas localizadas no interior do organismo. A reação é focada na situação ou condição que originou o agravo. O empenho de lidar com o estressor é um recurso de *coping*, independentemente do sucesso ou fracasso que se tenha obtido.

O *coping* processa-se mediante uma mobilização de recursos naturais, com fins de administração de situações estressoras. Consiste na interação entre o organismo e o ambiente, na qual é utilizado um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressoras (Lipp, 2010).

Tais estratégias de enfrentamento têm o objetivo de minimizar a pressão física, emocional e psicológica relacionadas aos acontecimentos desencadeantes de estresse, resultando no ajustamento psicossocial do indivíduo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio mental (Morero; Bragagnollo; Santos, 2018).

A relevância social deste estudo pauta-se nas consequências negativas do estresse na qualidade de vida e bem-estar dos estudantes, uma vez que estratégias malsucedidas favorecem doenças da má adaptação. Ao ampliar os conhecimentos sobre as estratégias de *coping* utilizadas, será possível alertar a comunidade acadêmica sobre a necessidade de condutas mais assertivas sob pena de sofrer os danos à saúde mental.

Diante do contexto, este artigo tem o objetivo de identificar a produção científica disponível sobre as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação *stricto sensu* diante do estresse acadêmico e verificar os fatores associados.

2 Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que sintetiza, de modo ordenado e sistemático, as pesquisas disponíveis sobre determinada temática e direciona a prática fundamentando-se em conhecimento científico (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A elaboração desta revisão seguiu as seis etapas do método preconizadas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), a saber: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; e apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Adotou-se a estratégia PICO para a confecção da questão de pesquisa, pois fornece uma estrutura eficiente para a busca de dados em bases eletrônicas. Trata-se de um acrônimo em que o P representa a população a ser estudada, I a intervenção ou exposição a ser investigada, C o controle ou comparação, e O (*outcome*) o desfecho esperado (Santos; Pimenta; Nobre, 2007). Dessa forma, atribuiu-se ao P os pós-graduandos *stricto sensu*, ao I a exposição ao estresse acadêmico, e ao O as estratégias de *coping* utilizadas. O C não foi descrito por não se tratar de um estudo comparativo. Assim, a questão norteadora da pesquisa constituiu-se em: Quais as estratégias de *coping* utilizadas por pós-graduandos *stricto sensu* diante da exposição do estresse acadêmico?

A busca dos dados foi realizada em maio de 2021, a partir de levantamento bibliográfico nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online

(Medline) via National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scopus, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Web of Science. Foram utilizados os descritores controlados: estresse psicológico (*stress psychological*); adaptação psicológica (*psychological adaptation*); e estudantes de pós-graduação (*postgraduate students*), combinados entre si por meio dos operadores booleanos (AND e OR).

Estabeleceu-se como critérios de inclusão no estudo: artigos resultantes de estudos primários; disponíveis na íntegra em meio eletrônico; relacionados à temática do estudo; com amostra constituída por estudantes de pós-graduação *stricto sensu*; sem delimitação do ano de publicação e redigidos em qualquer idioma. Foram excluídos da análise: artigos duplicados, de opinião e de revisão, editoriais, cartas, comentários, notas, teses, dissertações, capítulos de livro e manuais.

O processo seleção dos artigos foi realizado por dois revisores independentes e com auxílio do software Zotero®. A extração dos dados dos artigos selecionados foi realizada por meio da utilização do instrumento proposto por Ursi e Gavão (2006), que contempla os seguintes itens: identificação do artigo original, características metodológicas do estudo, avaliação do rigor metodológico, das intervenções mensuradas e dos resultados encontrados.

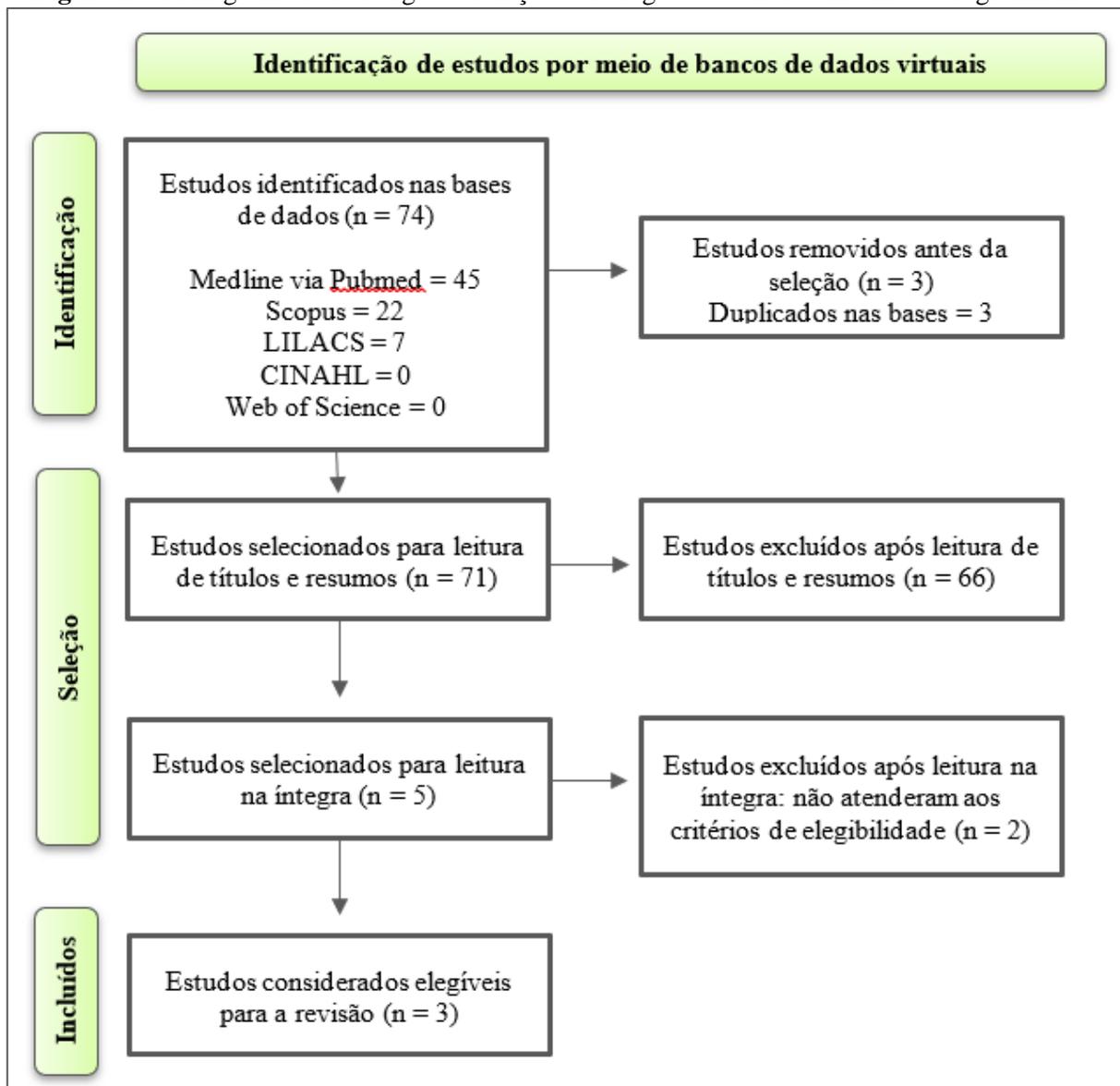
Para a análise e posterior síntese dos artigos foi utilizada uma tabela sinóptica, que destacou os seguintes aspectos: título do artigo, autores, ano, local, método do estudo e principais resultados e conclusões. Os estudos foram avaliados quanto à classificação do nível de evidência (Stetler *et al.*, 1998). Foram respeitados os aspectos éticos nesta pesquisa, uma vez que foram utilizados artigos científicos disponíveis nas bases de dados e os autores devidamente referenciados.

3 Resultados

A partir da busca sistemática, foram identificados 74 artigos científicos, distribuídos nas seguintes bases de dados: Medline via Pubmed, 45 artigos; LILACS, sete; Scopus, 22; e nas bases CINAHL e Web of Science não foram identificados estudos com os descritores utilizados. Após a exclusão dos artigos duplicados, restaram 71 para avaliação do título e resumo. Nessa etapa, cinco artigos foram selecionados para a leitura na íntegra, sendo incluídos três artigos na revisão, conforme descrito na figura 1, de acordo com o recomendado por

Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (Prisma) (Page *et al.*, 2021).

Figura 1 – Fluxograma de estratégia de seleção dos artigos de acordo com a metodologia Prisma.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

O estudo de revisão identificou três artigos que abordaram a temática estratégias de *coping* entre estudantes de pós-graduação, de mestrado e doutorado. Destes, um foi realizado no Irã, um no Brasil e um nos Estados Unidos e Canadá, portanto multicêntrico. Todos os artigos selecionados utilizaram o método transversal, sendo dois de abordagem quantitativa (66%) e um de abordagem qualitativa (33%). Os estudos incluídos pertencem ao nível IV de evidência científica (Stetler *et al.*, 1998). A síntese dos dados dos artigos elegíveis para a revisão encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1 - Síntese dos artigos da revisão integrativa.

Título do artigo/ Autores/ Ano/ Local	Método do estudo	Principais resultados e conclusões
<p>Management of stress and anxiety among PhD students during thesis writing: A qualitative study (Bazrafkan <i>et al.</i>, 2016). Irã</p>	<p>Estudo transversal de abordagem qualitativa realizado por meio de entrevista individual semiestruturada, envolvendo uma amostra por conveniência de 16 estudantes de pós-graduação, nível doutorado.</p>	<p>A média de idade dos participantes foi de $31,5 \pm 8,6$ anos, e todos eram casados. Os principais estressores citados estão relacionados à escrita da tese e ao relacionamento com o orientador. Os alunos de pós-graduação que experimentaram estresse e ansiedade aplicam diferentes mecanismos de enfrentamento, principalmente focados na emoção (utilização de internet, música e filmes para distração e a comunicação afetiva com familiar ou amigo).</p>
<p>Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil (Faro, 2013). Brasil</p>	<p>Estudo transversal realizado com 2150 pós-graduandos. Instrumentos utilizados: escala de estresse percebido, questionário com 15 preocupações com a pós-graduação, escala de modos de enfrentamento de problemas, e escala de bem-estar subjetivo.</p>	<p>A média de idade dos participantes foi de $29,4 \pm 7,2$ anos; 70,9% eram do sexo feminino, e 61,8% eram mestrandos. As estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram o foco no problema, seguindo-se da busca por suporte social, do foco na emoção e da busca pela religiosidade e/ou distração de pensamento. Os estressores que mais impactaram foram o fator tempo e recursos financeiros, fatores de supervisão e desempenho e demandas do curso.</p>
<p>Determinants of health-related quality of life in international graduate students. <i>Curr Pharm Teach Learn</i> (Ogunsanya <i>et al.</i>, 2018). Estados Unidos e Canadá</p>	<p>Estudo de método transversal. Instrumentos utilizados: 12-item Short Form (SF-12); Brief COPE Scale, acculturative stress scale for international students [ASSIS] and graduate stress inventory-Revised (GSI-R). Participaram 89 estudantes de pós-graduação dos Estados Unidos e Canadá.</p>	<p>A média de idade dos participantes foi de $28,7 \pm 3,5$ anos; 52,8% eram do sexo feminino e 83,1% cursavam doutorado. Os estudantes apresentaram mecanismos de enfrentamento moderado. O estresse percebido e o estresse aculturativo afetaram a qualidade de vida relacionada à saúde de estudantes. O estudo recomenda técnicas de redução de estresse em estudantes de pós-graduação com o objetivo de melhorar a saúde destes.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

4 Discussão

O *coping* é um processo de interações cognitivas e comportamentais entre o indivíduo e o ambiente cuja função é gerenciar o estresse vivenciado. O processo conta com a avaliação primária, que exprime o significado cognitivo do evento de estresse para a pessoa, e a partir da qual haverá uma mobilização de recursos comportamentais, e a avaliação secundária, com o intuito de administrar o evento (Lazarus; Folkman, 1984).

As estratégias de *coping* podem ser focadas no problema ou focadas na emoção. As estratégias focadas no problema referem-se à redução de resposta emocional do indivíduo, logo não atuam no problema, e sim no bem-estar pessoal. As focadas no problema envolvem um planejamento para modificar ou buscar alternativas para resolver e/ou administrar a situação de estresse (Lazarus; Folkman, 1984).

Neste estudo, houve predominância de estratégias focadas na emoção (Bazrafkan *et al.*, 2016; Ogunsanya *et al.*, 2018). Foram citados mecanismos que visam reduzir a ansiedade e estresse, como a utilização de internet, música e filmes para distração e a comunicação afetiva com familiar ou amigo (Bazrafkan *et al.*, 2016).

A utilização de estratégias de enfrentamento focadas na emoção também foi evidenciada no estudo de Abacar, Aliante e António (2021), em que os universitários relataram recorrer a locais de lazer ou a um ambiente calmo, ouvir música e assistir televisão para aliviar o estresse ocasionado pelos estudos. Nessa mesma pesquisa, universitários citam o apoio social como mecanismo de controle do estresse, e relatam conversar ou desabafar com um amigo ou familiar sobre as situações estressoras.

No estudo de Faro (2013), a estratégia de enfrentamento mais utilizada foi focada no problema. Dados semelhantes foram obtidos num inquérito português, em que inferiu-se que os universitários participantes da pesquisa tenderam a adotar um papel ativo e responsável diante de eventuais situações estressoras, favorecendo a adaptação e o controle do estresse (Silva *et al.*, 2020).

Além de outras estratégias, o gerenciamento do tempo de forma eficaz é citado como fator para redução da ocorrência do estresse (Movahed; Mokhtar; Hassan, 2019). Cabe ao pós-graduando utilizar técnicas que possam diminuir a ocorrência de tal agravo. Ressalta-se que a rotina acadêmica, muitas vezes concomitante à rotina profissional dos pós-graduandos, acaba

resultando em situações estressoras que exigem um maior potencial de desenvolvimento psicológico (Faro, 2013; Levecque *et al.*, 2017).

Cabe salientar que os estilos de *coping* não são necessariamente excludentes, e diferentes estratégias podem ser utilizadas de modo simultâneo para lidar com determinada situação estressora (Dias; Pais-Ribeiro, 2019).

Os fatores como indisponibilidade de tempo, recursos financeiros, questões de supervisão, desempenho e demandas do curso foram apontados como principais estressores acadêmicos (Faro, 2013). Foram citados, também, aspectos relacionados à escrita da tese e ao relacionamento com o orientador (Bazrafkan *et al.*, 2016).

Dados semelhantes foram encontrados em estudo de revisão realizado com objetivo de identificar os estressores enfrentados por estudantes de mestrado e doutorado durante a sua formação. No referido estudo, elencaram-se estressores relacionados a dificuldades financeiras, insegurança sobre o futuro profissional, à alta quantidade de tarefas, à dificuldade de gerir a carga de trabalho acadêmica, situações de conflito caracterizadas pela dificuldade de relacionamento com colegas de curso e com o orientador, além da dificuldade de conciliar a pós-graduação com o tempo para familiares e amigos (Cesar *et al.*, 2018).

5 Conclusão

Os fatores associados à presença de estresse foram o tempo, recursos financeiros, questões de supervisão, desempenho, demandas do curso, a defesa da tese, o estresse percebido e o estresse aculturativo. As principais estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de pós-graduação *stricto sensu* diante da ocorrência de estresse acadêmico foram baseadas em *coping* focado na emoção.

Os resultados obtidos nesta revisão podem auxiliar no reconhecimento de estratégias e estressores potenciais para a comunidade acadêmica, na tentativa de alertar a necessidade de manejos que contribuam com a saúde dos pós-graduandos. Ademais, contribuirá para a compreensão do impacto do estresse na pós-graduação, e permitirá aos programas de pós-graduação ressignificar ações na condução de atividades propostas, a fim de proteger a saúde mental de seus discentes.

A escassez de estudos sobre o tema limitou a possibilidade de análises de outros tipos e métodos de estudo, e evidenciou a lacuna na produção científica, alertando para a necessidade do desenvolvimento de mais estudos sobre a temática nessa população.

Referências

- ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTÔNIO, J. F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. *Aletheia*, Canoas, v. 54, n. 2, p. 133-144, 2021. DOI: <https://10.29327/226091.54.2-13>.
- BAZRAFKAN, L. *et al.* Management of stress and anxiety among PhD students during thesis writing: a qualitative study. *The Health Care Manager*, [S. l.], v. 35, n. 3, p. 231-240, 2016. DOI: <https://10.1097/hcm.0000000000000120>.
- CARPENA, M. X.; TAVARES, P. S.; MENEZES, C. B. The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 246, p. 401-407, 2019. DOI: <https://10.1016/j.jad.2018.12.126>.
- CESAR, F. C. R. *et al.* Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura. *Cogitare Enfermagem*, [S. l.], v. 23, n. 4, e57460, 2018. DOI: <https://10.5380/ce.v23i4.57460>.
- DALKY, H. F.; GHARAIBEH, A. Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. *Nursing Forum*, [S. l.], v. 54, n. 2, p. 1-8, 2018. DOI: <https://10.1111/nuf.12316>.
- DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 11, n. 2, 2019, p. 55-66. DOI: <https://10.20435/pssa.v11i2.642>.
- ENNS, A. *et al.* Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: a cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, Amsterdam, v. 68, p. 226-231, 2018. DOI: <https://10.1016/j.nedt.2018.06.012>.
- FARO, A. Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 26, n. 4, 654-662, 2013. DOI: <https://10.1590/S0102-79722013000400005>.
- FERREIRA, J. S. *et al.* Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. *Revista Pró-UniversUS*, Vassouras, v. 7, n. 3, p. 20-25, 2016. Disponível em: <http://editora.universidadevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/659>. Acesso em: 29 maio 2020.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. Nova York: Springer. 1984.

LEVECQUE, K. *et al.* Work organization and mental health problems in PhD students. **Research Policy**, Amsterdam, v. 46, n. 4, p. 868-879, 2011.

LIPP, M. E. N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a Incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v.17, n. 4, p. 758-64, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>. Acesso em: 15 maio 2020.

MORERO, J. A. P.; BRAGAGNOLLO, G. R.; SANTOS, M. T. S. Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 9, n. 2, p. 2257-2268, 2018. DOI: <https://10.15649/cuidarte.v9i2.503>.

MOVAHED, N. R.; MOKHTAR, M.; HASSAN, Z. Coping strategies and challenges among international married postgraduate students in Universiti Teknologi Malaysia. **Indian Journal of Public Health Research & Development**, Nova Delhi, v. 10, n. 9, p. 1803-1807, 2019. DOI: <https://10.5958/0976-5506.2019.02715.3>.

OGUNSANYA, M. E. *et al.* Determinants of health-related quality of life in international graduate students. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, Amsterdam, v.10, n. 4, p. 413-422, 2018. DOI: <https://10.1016/j.cptl.2017.12.005>.

PAGE, M. J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, [S. l.], v. 372, n. 71, 2021. DOI: [10.1136/bmj.n71](https://doi.org/10.1136/bmj.n71).

SANTOS, A. S.; PERRONE, C. M.; DIAS, A. C. G. Adaptação à pós-graduação stricto sensu: uma revisão sistemática de literatura. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 141-152, 2015. DOI: <https://10.1590/1413-82712015200113>.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. Estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 15, n. 3, 2007. DOI: <https://10.1590/S0104-11692007000300023>.

SANTOS, M. M. S *et al.* Avaliação do nível de estresse e perfil social de estudantes de pós-graduação da área da saúde. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, 2020. DOI: <https://10.33448/rsd-v9i8.5776>.

SILVA, O. *et al.* Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. **Revista E-Psi**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 118-136, 2020. Disponível em: <https://artigos.revistaepsi.com/2020/Ano9-Volume1-Artigo8.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2022.

SOUZA, J. A.; FADEL, C. B.; FERRACIOLI, M. U. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. **Revista da ABENO**, [S. l.], v. 16, n.1, p. 50-60,

2016. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/207/201>.
Acesso em: 15 jul. 2019.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-6, 2010. DOI: <https://10.1590/s1679-45082010rw1134>.

STETLER, C. B. *et al.* Utilization-focused integrative reviews in a nursing service. **Applied Nursing Research**. v. 11, n. 4, p. 195-206, 1998. DOI: [https://10.1016/s0897-1897\(98\)80329-7](https://10.1016/s0897-1897(98)80329-7).

URSI, E. S.; GAVÃO, C. M. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 124-31, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a17.pdf>. Acesso em: 14 maio 2020.

VOLKERT, D.; CANDELA, L; BERNACKI, M. Student motivation, stressors, and intent to leave nursing doctoral study: a national study using path analysis. **Nurse Education Today**, Amsterdam, v. 61, 2017. DOI: <https://10.1016/j.nedt.2017.11.033>.

ZANCAN, R. K. *et al.* Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, [S. l.], v. 21, n. 2, p. 749-767, 2021. DOI: <https://10.12957/epp.2021.61067>.