

ESTRESSE, FATORES ASSOCIADOS E COPING ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: À LUZ DE BETTY NEUMAN***STRESS, ASSOCIATED FACTORS, AND COPING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS: IN LIGHT OF BETTY NEUMAN******ESTRÉS, FACTORES ASOCIADOS Y AFRONTAMIENTO ENTRE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: A LA LUZ DE BETTY NEUMAN*****¹Jefferson Silva Barbosa****²Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos**¹Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil.ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6862-0183>²Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil.ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3711-4194>**Autor correspondente****Jefferson Silva Barbosa**

Rua Osvaldo Guimarães,75, Iputinga, Recife- Brasil.

CEP:50670-330, tel: +5581-

982440242, E-mail:

jeffersonufpe@hotmail.com.

Submissão: 26-02-2024

Aprovado: 05-04-2024

RESUMO:

Objetivos: Identificar na literatura os principais fatores associados ao estresse e seu enfrentamento entre os estudantes do ensino médio discutindo-os à luz da Teoria dos Sistemas Abertos de Betty Neuman. **Método:** Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa, que tem como finalidade a síntese de resultados obtidos em pesquisas sobre um tema pré-selecionado. Realizou-se a busca em seis bases de dados: LILACS, MEDLINE/Pubmed, CUIDEN, SCOPUS, ERIC E COCHRANE e a Scientific electronic library online (SciELO). Após critérios de inclusão e exclusão somaram-se 13 artigos para a pesquisa. **Resultados:** Foram encontrados como principais Fatores associados ao estresse a privação do sono, alimentação inadequada, Violência territorial, Práticas parentais prejudiciais, Falta de convívio familiar, Pressões acadêmicas e transição para a vida adulta. No tocante das Estratégias de enfrentamento evidencia-se as terapias alternativas, como musicoterapia e yoga, além da religiosidade, que pode promover bem-estar emocional. Essas práticas, quando integradas a um plano de cuidado abrangente, ajudaram os estudantes a lidar com o estresse e melhorar a qualidade de vida. **Considerações finais:** A Teoria dos Modelos dos Sistemas Abertos de Betty Neuman ajudou na compreensão dos estressores que os estudantes vivenciam, gerando conclusões mais precisas. Durante o ensino médio, desafios como privação de sono e alimentação afetam saúde física e mental, mas estratégias como musicoterapia e yoga promovem bem-estar.

Palavras chaves: Estresse psicológico; Estudantes; Teorias de Enfermagem.**ABSTRACT:**

Objectives: To identify in the literature the main factors associated with stress and its coping mechanisms among high school students, discussing them in light of Betty Neuman's Open Systems Theory. **Method:** This is an integrative review aiming to synthesize results obtained from research on a pre-selected topic. A search was conducted in six databases: LILACS, MEDLINE/Pubmed, CUIDEN, SCOPUS, ERIC, COCHRANE, and the Scientific electronic library online (SciELO). After inclusion and exclusion criteria, 13 articles were included in the study. **Results:** The main factors associated with stress were identified as sleep deprivation, inadequate nutrition, territorial violence, detrimental parental practices, lack of familial interaction, academic pressures, and transition to adulthood. Regarding coping strategies, alternative therapies such as music therapy and yoga, as well as religiosity, were highlighted for promoting emotional well-being. When integrated into a comprehensive care plan, these practices aided students in managing stress and improving their quality of life. **Conclusion:** Betty Neuman's Open Systems Theory aided in understanding the stressors experienced by students, resulting in more precise conclusions. Throughout high school, challenges such as sleep deprivation and poor nutrition impact physical and mental health, yet strategies such as music therapy and yoga foster well-being.

Keywords: Stress, Psychological; Students; Nursing Theory.**RESUMEN:**

Objetivo: Identificar en la literatura los principales factores asociados al estrés y sus estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de secundaria, discutiéndolos a la luz de la Teoría de los Sistemas Abiertos de Betty Neuman. **Método:** Se trata de una revisión integrativa con el propósito de sintetizar resultados obtenidos de investigaciones sobre un tema preseleccionado. Se realizó una búsqueda en seis bases de datos: LILACS, MEDLINE/Pubmed, CUIDEN, SCOPUS, ERIC, COCHRANE y la Scientific electronic library online (SciELO). Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se incluyeron 13 artículos en el estudio. **Resultados:** Se identificaron como principales factores asociados con el estrés la privación del sueño, la nutrición inadecuada, la violencia territorial, las prácticas parentales perjudiciales, la falta de convivencia familiar, las presiones académicas y la transición a la vida adulta. Respecto a las estrategias de afrontamiento, se destacaron terapias alternativas como la musicoterapia y el yoga, así como la religiosidad, que puede promover el bienestar emocional. Cuando se integran en un plan de atención integral, estas prácticas ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su calidad de vida. **Conclusiones:** La Teoría de los Sistemas Abiertos de Betty Neuman contribuyó a comprender los factores estresantes experimentados por los estudiantes, lo que generó conclusiones más precisas. A lo largo de la secundaria, desafíos como la privación del sueño y la mala nutrición afectan la salud física y mental, pero estrategias como la musicoterapia y el yoga fomentan el bienestar.

Palabras clave: Estrés Psicológico; Estudiantes; Teoría de Enfermería;

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica dos estudantes do ensino médio é frequentemente marcada por altos níveis de estresse. A pressão para obter bons resultados acadêmicos, enfrentar competições acirradas e lidar com as expectativas em relação ao futuro podem sobrecarregar emocionalmente os jovens, promovendo-se uma cultura de competitividade e individualismo que pode agravar ainda mais o estresse.¹

O estresse é transversal e cotidiano e pode atingir qualquer pessoa em qualquer fase/ciclo da vida e em diversas situações no dia-a-dia. Na adolescência, o estresse é apontado como fator de risco ao desenvolvimento, uma vez que esta faixa etária é detentora de muitas mudanças e transformações das mais variadas, inclusive o marco do ensino médio. A formação no nível médio é um demarcador de transição para as pessoas inseridas na sociedade, pois é a partir deste ciclo que o indivíduo é preparado para a educação superior, na qual passa por processos seletivos intensos e exaustivos como os vestibulares. Neste ciclo, os estudantes são vulneráveis ao estresse psicológico pela engendração de diversos fatores que surgem acerca desse processo.²

Para Neuman, idealizadora da Teoria dos Modelos dos Sistemas Abertos-TMSA, o estresse é um conjunto de forças de natureza extra, intra e interpessoal das quais se têm capacidade e energia suficiente para interromper a homeostase/ equilíbrio do ser humano. Nesta perspectiva, vivemos em constante interação

com esses estressores, criando linhas de defesa contra os mesmos, sendo elas mais instáveis ou mais concretas (estáveis). Assim, quando as estruturas de defesa falham, a estrutura básica, que consiste em variáveis fisiológicas, psicológicas e socioculturais é afetada, trazendo consigo o adoecimento.³

O estresse experienciado por estudantes do ensino médio ainda é sub-representado na literatura¹, especialmente quando contrastado com estudos que investigam essa temática entre estudantes universitários. Esse cenário motiva a elaboração desta revisão, com o propósito de fornecer mais informações sobre o estresse nessa população, a fim de aprofundar o entendimento do tema e direcionar futuras pesquisas na comunidade científica.

Considerando a presença de estressores e fatores relacionados nesta fase da vida, bem como a capacidade de enfrentá-los, este artigo se propõe a realizar uma Revisão Integrativa da literatura. Com o objetivo de identificar os principais fatores associados ao estresse e suas estratégias de enfrentamento entre os estudantes do ensino médio, discutindo-os à luz da Teoria dos Sistemas Abertos de Betty Neuman.³

2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa, que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em trabalhos científicos publicados em bases de dados indexadas guiadas pelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses* (PRISMA).⁴ A pergunta norteadora foi criada a partir da estratégia PCC (*Population, Concept e Context*),

presente nos guias de revisão de escopo⁵ a saber: Quais são os fatores associados ao estresse em estudantes do ensino médio e quais são as estratégias/ações de enfrentamento frente ao estressores?

Para operacionalização da coleta dos artigos, foi realizada a busca das publicações indexadas nas seguintes bases de dados: LILACS, MEDLINE/Pubmed, CUIDEN, SCOPUS, ERIC E COCHRANE e a Scientific electronic library online (SciELO). Foram utilizados três cruzamentos de descritores, sendo os seguintes: *Students AND Stress, Psychological AND School Health Services / Students AND Stress, Psychological AND High School* e, por fim, *Students AND Adaptation Psychological AND School Health Services*. Nesta busca, foi utilizado “AND” entre os descritores como operador booleano.

A coleta de dados foi realizada em setembro de 2023, com os descritores digitados duas vezes em cada base de dados para evitar possíveis erros operacionais na busca pelos artigos. Em seguida, foi utilizado o software Rayyan para selecionar os artigos. Posteriormente, foi elaborada uma adaptação de um instrumento já validado com o objetivo de facilitar a extração de informações e identificar os artigos originais selecionados. Nesse instrumento, foram registradas informações sobre a base de dados, área de conhecimento, país/local onde o estudo foi realizado, autores envolvidos, delineamento metodológico dos estudos e resultados.⁶

Os critérios de inclusão foram os trabalhos publicados em inglês, português e espanhol; em formato de artigos originais e revisões sistemáticas com resumos disponíveis nas bases de dados e que tivessem seu conteúdo baseado na pergunta norteadora do trabalho. Como critérios de exclusão: artigos incompletos ou trabalhos no formato de tese, dissertação, livro ou capítulo de livro, editorial, matéria de jornal ou revisão integrativa, estudo reflexivo e relato de experiência e estudos que não correspondessem ao objeto desse estudo. Salienta-se que o período de publicação não foi utilizado como critério para a seleção dos artigos, a fim de analisar a frequência das publicações no decorrer do tempo.

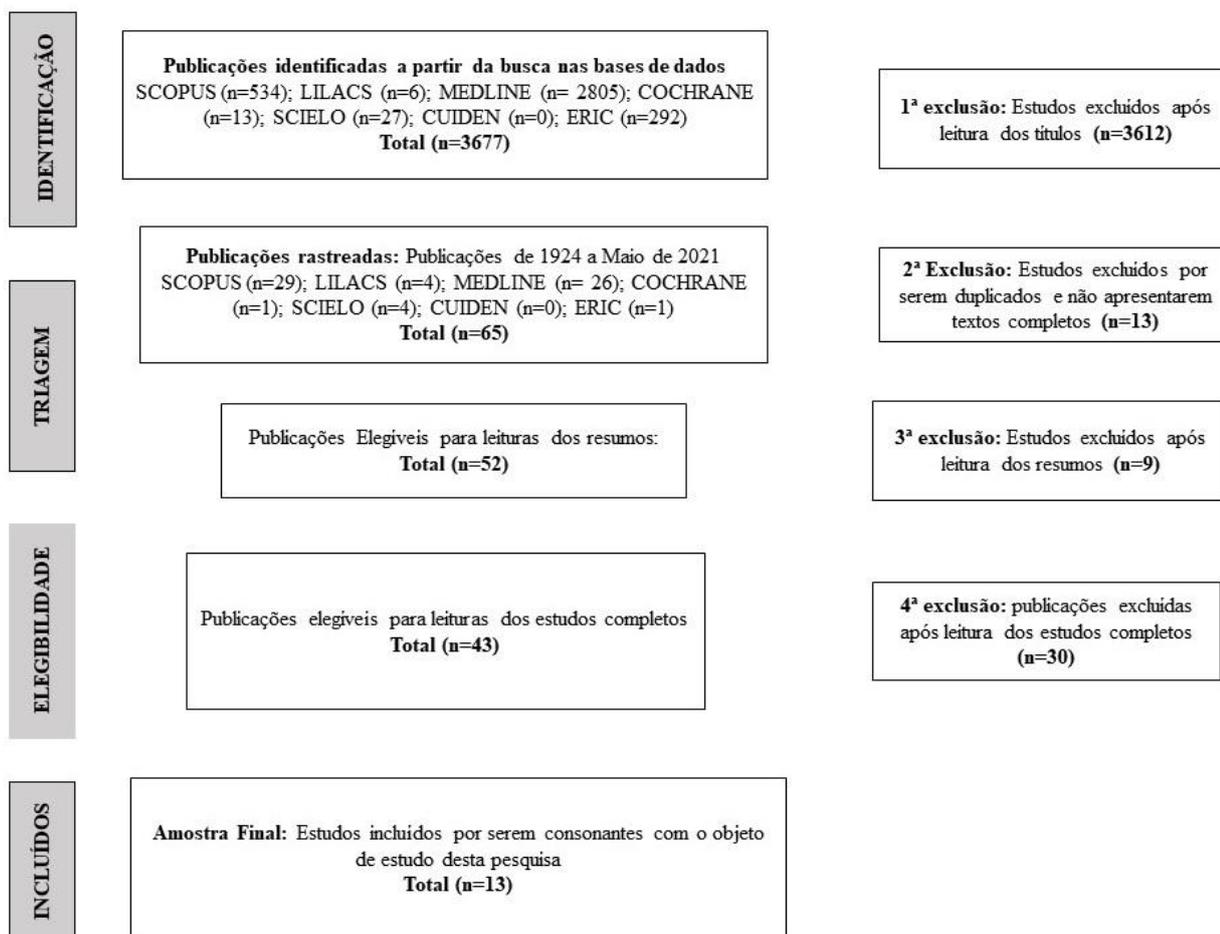
De acordo com os níveis de evidências, os artigos foram submetidos a uma avaliação que enquadram-nos em 6 níveis: nível 1, metanálise de múltiplos estudos controlados; nível 2, estudo individual com delineamento experimental; nível 3, estudo com delineamento experimental como estudo sem randomização com grupo único pré e pós-teste, séries temporais ou caso-controle; nível 4, estudo com delineamento não experimental como pesquisa descritiva correlacional e qualitativa ou estudos de caso; nível 5, relatório de casos ou dado obtido de forma sistemática, de qualidade verificável ou dados de avaliação de programas; nível 6, opinião de autoridades respeitáveis baseada na competência clínica ou opinião de comitês de especialistas incluindo interpretações de informações não baseadas em pesquisas.⁷

Com o objetivo de avaliar o rigor metodológico das pesquisas, utilizou-se um instrumento adaptado do Critical Appraisal Skills Program (CASP)⁸ - Programa para habilidades em avaliação crítica. O motivo da escolha foi a eficácia do instrumento na avaliação da qualidade de artigos tanto de abordagem quantitativa quanto de abordagem qualitativa. Como ilustrado na figura 1 e 2, ao cruzar os descritores obteve-se o número 3.677 artigos, primeiramente, foram realizadas uma leitura criteriosa dos títulos dos artigos primários. Desta seleção, foram excluídos por não compreenderem o objeto da pesquisa 3.612

artigos. 13 artigos foram contabilizados apenas uma única vez por causa de duplicidade.

Em seguida, foi realizada a leitura dos resumos na íntegra, sendo excluídos mais 9 artigos por não atender ao objeto da pesquisa. Os artigos restantes 43 necessitaram de leitura na íntegra para a análise da adequação aos critérios de inclusão da pesquisa, destes 30 foram excluídos. O instrumento de avaliação do rigor metodológico foi aplicado nos artigos restantes, sendo todos enquadrados no conceito A. Após feita todas as etapas da busca, 13 artigos primários foram selecionados para compor a amostra da revisão integrativa.

Figura 01- Fluxograma de coleta de dados adaptado do Prisma. Recife, 2023



Quadro 01- Sumarização dos artigos encontrados nas bases de dados. Recife,2023

Autor/Ano/ País	Objetivo da Pesquisa e Número de Participantes	Tipo de estudo/Nível de evidência	Evidências Referentes aos Fatores Associados ao Estresse	Evidências Referentes as Estratégias de Enfrentamento ao Estresse	Tipos de estressores encontrados
Helen, Gavin, 2009, Australia ⁹	Ensaio clínico randomizado, com o objetivo de testar a efetividade de um programa de gerenciamento de estresse a partir da internet para escolares do ensino médio. (N=476)	Estudo experimental/ Nível II	---	Conhecimento de técnicas de gerenciamento de problemas favorece o aumento do enfrentamento aos estressores; Apoio dos amigos e familiares	---
Lauren, Anna, 2015, EUA ¹⁰	O objetivo desse estudo foi medir indicadores psicológicos, fisiológicos e comportamentais de estresse, avaliar a relação entre o estresse e as atitudes dos alunos, e explorar os comportamentos de enfrentamento em resposta ao estresse, entre uma amostra de alunos em dois ambientes de alto desempenho acadêmico.(N=333)	Estudo exploratório/ Nível IV	Privações do sono; Refeições apressadas.	Ouvir música; conversar com amigos; conversar com os pais e fazer exercícios, Uso de álcool e outras drogas.	Intrapessoais
Meliné et. al 2018, EUA ¹¹	Testar um programa de <i>Yoga</i> para jovens do ensino médio com alto risco de problema comportamentais e emocionais e de estresse(N=30)	Estudo experimental/ Nível II	Ambiente que vive; Vulnerabilidade social.	Prática de <i>yoga</i>	Extra pessoais
Qutaiba et. al 2021 Israel. ¹²	O estudo examinou o papel da religiosidade, habilidades de autocontrole e estilo de apego emocional e o enfrentamento aos estressores entre jovens do ensino médio(N=487)	Estudo exploratório/ Nível IV	Violência Territorial /Vulnerabilidade social	Religiosidade	Extra pessoais
Garcia et. al 2018, Espanha. ¹³	Este estudo teve como objetivo o processo de validação do Questionário sobre Estresse Acadêmico no Ensino Médio, projetado para avaliar a ampla variedade de fontes e situações escolares relacionadas ao estresse acadêmico na adolescência e sua relação com o bem-estar físico e psicológico dos alunos. (N=860)	Estudo exploratório/ Nível IV	Sobrecarga acadêmica, Interação com colegas, pressão familiar e perspectiva de futuro	---	Interpessoais /extra pessoais

Yangyan, Zuhong 2012, China ¹⁴	O presente estudo objetivou analisar os diferentes efeitos do estresse acadêmico dos alunos chineses do ensino médio sobre seus sintomas depressivos. (N=368)	Estudo exploratório/ Nível IV	Sintomas depressivos; Insucesso na realização das atividades acadêmicas.	---	Intrapessoais
Oliveira et. al 2012, Brasil ¹⁵	Avaliar de forma descritiva indicadores de estresse, competência social e problemas psicológicos e comportamentais em um grupo de adolescentes estudantes em jornada integral. (N=50)	Estudo exploratório/ Nível IV	Transtornos Psicológicos; relacionamento familiar e escolar; vulnerabilidade social e jornada escolar integral.	Atividade física; Comportamentos sociais competentes a partir da modalidade de ensino integral.	Intrapessoais /interpessoais.
Sanjiv et. al 2010, Índia. ¹⁶	Estudar depressão, ansiedade e estresse em adolescentes escolares pertencentes a famílias abastadas e os fatores associados (N=242)	Estudo exploratório/ Nível IV	Relacionamento familiar; pressão para o sucesso acadêmico.	Apoio emocional dos Pais	Interpessoais
Viviana et. al. 2020, Austrália ¹⁷	Conduziu-se uma revisão sistemática para examinar a natureza da angústia em alunos nos dois anos finais do ensino médio. Sessenta estudos foram elegíveis para inclusão. (N=60)	Revisão sistemática/ Nível I	Perfeccionismo, Sono, Exercícios de casa	Não se aplica	Intrapessoais /Extra pessoais
Amanda et. al 2020, Holanda ¹⁸	O presente estudo teve como objetivo avaliar os resultados de estudos (quase) experimentais sobre a eficácia de programas de intervenção baseados em escolas direcionados ao estresse psicológico de adolescentes e investigar moderadores de eficácia. (N= 16.475)	Revisão sistemática/ Nível I	---	Programas de intervenção baseados na escola	---
Park, Kim 2018, Coreia do Sul ¹⁹	Este estudo examinou as características das estratégias de enfrentamento do estresse acadêmico experimentado por alunos do último ano do ensino médio (N=11)	Estudo exploratório/ Nível IV	---	Praticar Atividades físicas, ouvir música e navegar na internet	---
Finkelstein et. al 2007, EUA ²⁰	Investigar se os recursos psicológicos influenciaram a associação entre escolaridade dos pais, um marcador de nível socioeconômico e estresse percebido(N=1167)	Estudo exploratório/ Nível IV	Escolaridade dos pais ou responsáveis	---	Interpessoal
Carvalho et. al. 2018, Brasil ²¹	Essa pesquisa teve como objetivo construir um modelo preditor de stress para alunos concluintes do ensino médio de escolas públicas.	Estudo exploratório/ Nível IV	Tabagismo, idade	---	Extrapessoal /Intrapessoal

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Durante o ensino médio, além do esperado amadurecimento intelectual correspondente a esse nível de instrução, os estudantes também se preparam para a vida adulta, o que acarreta em uma série de anseios, cobranças e expectativas impostas sobre eles. Trata-se de um momento repleto de grandes decisões importantes, que podem impactar toda a sua vida futura e, é importante entender que nesse contexto os estressores estarão sempre presentes, exigindo um ambiente adaptativo para lidar com o estresse vivenciado. Caso contrário, o estudante vem a sofrer tanto físico quanto mentalmente, resultando em problemas de saúde^{16,21}.

Betty Neuman, Teórica da Enfermagem, em sua Teoria descreve essa relação entre o indivíduo e o estresse. Neuman, argumenta que os estressores podem ser de natureza Extra pessoal, intrapessoal e interpessoal. Os extrapessoais estão diretamente ligados a fatores externos, como aspectos socioculturais, políticos e sociais. Já os interpessoais referem-se às relações com uma ou mais pessoas. Por fim, os intrapessoais são definidos pelas forças estressoras que ocorrem dentro dos indivíduos.³

A teórica ainda conceitua o ser humano como uma estrutura composta por círculos concêntricos interdependentes, que interagem entre si com o objetivo de se adaptar aos estressores. Esses círculos adaptativos incluem a linha de defesa flexível, que desempenha um papel crucial na resposta adaptativa inicial do ser humano ao estresse. Essa linha de defesa flexível

é caracterizada por mecanismos rápidos e pontuais, que buscam enfrentar o estresse de forma imediata. Diferentemente dela, encontramos a linha de defesa normal, que envolve uma adaptação mais prolongada ao longo do tempo.

Além disso, Neuman também explora as linhas de resistência, que estão relacionadas à estrutura básica do ser humano. Essas linhas de resistência podem ser compreendidas como reações internas e, em certa medida, fisiológicas, através das quais o indivíduo busca se adaptar ao estressor o qual é exposto. Elas representam uma resposta profunda e enraizada na busca pela adaptação diante dos estressores.³

Estressores Intrapessoais associados ao estresse dos estudantes

O estressor intrapessoal está intrinsicamente ligado ao ambiente interno, representado por Neuman³ pela estrutura básica do indivíduo. Esses fatores internos, ao longo do tempo, tendem a provocar uma instabilidade no sistema, resultando no aumento do dispêndio de energia pelas redes de defesa do indivíduo. Isso, por sua vez, culmina em desequilíbrio, o qual, nos achados desta pesquisa, pode ser compreendido como os fatores intrapessoais associados ao estresse, como no caso da privação do sono.

A privação do sono é uma preocupação significativa entre os estudantes do ensino médio. Com as demandas acadêmicas, extracurriculares e sociais, os jovens resistem para encontrar um equilíbrio adequado entre suas

atividades e o descanso adequado. A falta de sono adequado pode ter um impacto negativo na saúde física e mental dos estudantes, afetando diretamente seu desempenho acadêmico, níveis de energia e bem-estar geral.

Além disso, durante a adolescência, as mudanças hormonais naturais tornam os horários de dormir e acordar mais tardios, o que muitas vezes entra em conflito com os horários escolares matutinos. A crescente dependência de dispositivos eletrônicos e o acesso à tecnologia também contribuem para a privação do sono, à medida que os estudantes se envolvem em atividades online até tarde da noite^{10,22}.

Os efeitos negativos da privação do sono nos estudantes do ensino médio vão além das dificuldades imediatas, como sonolência e falta de concentração em sala de aula. A longo prazo, a privação crônica do sono está associada a problemas de saúde física, como obesidade, comprometimento do sistema imunológico e aumento do risco de doenças cardiovasculares. Além disso, os estudantes privados de sono enfrentam maior vulnerabilidade a distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão, bem como dificuldades de regulação emocional e redução da qualidade de vida^{10,22}.

Quanto a alimentação, o estresse têm ligação direta com o aumento de ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares, isso se dá pelo aumento do sistema de recompensa gerado no cérebro, mediados por neurotransmissores como a dopamina. De tal forma, o ato compulsivo por esses alimentos pode influenciar diretamente na qualidade de

vida dos estudantes, aumentando o índice de massa corpórea-IMC e favorecendo o aparecimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes²³.

A falta de uma alimentação saudável também afeta diretamente o desempenho acadêmico dos estudantes. A ingestão excessiva de alimentos ricos em gorduras e açúcares pode levar a picos de glicose no sangue, seguidos por quedas abruptas de energia. Isso resulta em uma falta de concentração, dificuldade de memória e diminuição da capacidade de aprendizado. Além disso, a má alimentação pode prejudicar a saúde mental dos alunos, uma vez que nutrientes essenciais para o bom funcionamento do cérebro, como ômega-3 e vitaminas do complexo B, são frequentemente negligenciados nesse tipo de dieta.

Estressores Extra pessoais associados ao estresse dos estudantes

O ambiente em que vivemos pode ser compreendido como um conjunto de fatores e influências tanto internas quanto externas que cercam o ser humano, e esses elementos têm a capacidade de interagir entre si³. Dessa forma, o ambiente em que os estudantes estão inseridos desempenha um papel significativo em suas vidas, podendo trazer experiências tanto positivas quanto negativas. O ambiente externo é uma entidade viva, que reflete a história do local, sua cultura, os movimentos sociais e as ações políticas, sendo muitas vezes palco de interesses conflitantes⁽²⁵⁾.

Outro achado desta pesquisa revelou a presença da violência territorial^(11,12) como um

dos estressores enfrentados pelos estudantes do ensino médio. Atualmente, convivemos com diversas formas de reprodução de violência nesses espaços, que vão desde as formas mais tradicionais até aquelas que despertam maior perplexidade. A violência tradicional abrange atos como roubos, homicídios e delinquência. No entanto, é importante ressaltar os conflitos territoriais relacionados a questões de raça, gênero, religião, maus-tratos e violência de natureza sexual.^{24,25}

O estudante periférico, que vive em um território violento, e principalmente com relações de conflitos com outros territórios, desenvolve estressores negativos incluindo dificuldades no próprio acesso à educação. Nesse sentido, a escola tem o papel fundamental educativo e participativo em promover espaços para novas estratégias de mediação e prevenção de conflitos a partir da solidificação da cultura dos direitos humanos aos jovens que as frequentam.²⁵

Em suma, a violência territorial apresenta impactos significativos na vida dos estudantes do ensino médio, afetando não apenas sua segurança física, mas também seu bem-estar psicológico e seu desempenho acadêmico. É fundamental que sejam implementadas ações efetivas para combater essa realidade, promovendo a cultura de paz, a segurança e o apoio necessário para que os estudantes possam desenvolver todo o seu potencial e alcançar o sucesso educacional e pessoal.

Estressores Interpessoais Associados ao Estresse dos Estudantes

A família é um espaço histórico e simbólico no qual se desenvolve a divisão do trabalho, a atribuição de papéis, valores e destinos pessoais tanto para homens quanto para mulheres, embora isso assuma formas diversas em diferentes sociedades. É importante destacar a importância das relações familiares no apoio à construção social dos indivíduos. No âmbito relacional, a família surge como um fator de promoção da saúde psicológica.

No entanto, é importante reconhecer que as relações familiares também podem apresentar aspectos negativos, sendo caracterizadas por práticas parentais prejudiciais, como negligência, omissão, afetos negativos ou punição excessiva. Nesse estudo em particular, alguns aspectos das relações familiares foram identificados como potenciais estressores interpessoais, como a falta de convívio familiar e os conflitos intrafamiliares.

Uma pesquisa de revisão sistemática, que corrobora esses achados, destacou que uma conexão familiar positiva reduz as chances de os estudantes desenvolverem depressão e estresse durante o ensino médio. Isso reforça a importância de fortalecer os laços familiares e cultivar um ambiente familiar saudável e de apoio, que proporcione segurança emocional e suporte aos jovens durante essa fase crítica de suas vidas²⁷.

Compreender o impacto das relações familiares na saúde psicológica dos estudantes do ensino médio é crucial para a implementação de políticas e intervenções efetivas. Investir no fortalecimento dos vínculos familiares, promover

a comunicação aberta e o apoio emocional entre pais e filhos, e fornecer recursos para lidar com conflitos familiares são medidas importantes para criar um ambiente familiar favorável ao desenvolvimento saudável dos jovens. Além disso, é essencial envolver os pais e responsáveis no processo educacional, fornecendo orientações sobre práticas parentais positivas e oferecendo suporte adequado para enfrentar os desafios que podem surgir durante a adolescência.

Portanto, reconhecer o papel da família como um espaço histórico e simbólico de construção social, assim como compreender os impactos positivos e negativos das relações familiares, permite uma abordagem mais abrangente e informada na promoção da saúde psicológica dos estudantes do ensino médio. É necessário um esforço conjunto da sociedade, instituições educacionais e famílias para criar um ambiente que apoie o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo para seu sucesso acadêmico e para sua formação como cidadãos saudáveis e felizes.

Estratégias de Enfretamento do Estresse Pelos Estudantes

A reação a um estressor é definido como a força de energia utilizada para uma tentativa de ajustamento ao estressor, levando o indivíduo a uma reconstituição e um estado de adaptação aos elementos estressores internos e externos³. Entre as estratégias de enfrentamento ao estresse encontradas, vários estudos trazem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), que são abordagens terapêuticas que englobam uma variedade de métodos e técnicas não

convencionais, utilizadas em conjunto com a medicina tradicional. Essas práticas têm sido reconhecidas e aceitas devido aos seus efeitos positivos na promoção da saúde e bem-estar.

Uma dessas estratégias pontuadas trazem a música^{10,19}, nas PICs a musicoterapia, que utiliza a música como ferramenta terapêutica por meio da utilização de elementos musicais como ritmo, melodia e harmonia, a musicoterapia busca atingir objetivos terapêuticos específicos. Ela estimula respostas emocionais, cognitivas e físicas nos indivíduos, promovendo o alívio de sintomas, a expressão de emoções, o desenvolvimento de habilidades sociais e a melhoria da qualidade de vida. A musicoterapia pode ser aplicada tanto de forma individual quanto em grupo, adaptando-se às necessidades e capacidades de cada pessoa.

Além da música, outro achado foi a yoga¹¹, uma prática milenar originada na Índia. A yoga combina posturas físicas, exercícios respiratórios, meditação e técnicas de relaxamento. Seu objetivo é promover o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, auxiliando no enfrentamento do estresse e na melhoria da saúde e bem-estar dos indivíduos. Por meio da prática regular da yoga, é possível reduzir a ansiedade, o estresse e promover um maior autoconhecimento e conexão consigo mesmo.

Ambas as práticas, musicoterapia e yoga, ofereceram abordagens complementares e holísticas no cuidado da saúde dos estudantes do ensino médio. Ao trabalhar não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais,

mentais e espirituais, essas práticas contribuem para um equilíbrio integral do indivíduo. Além disso, ao proporcionar momentos de relaxamento, expressão e autocuidado, a musicoterapia e a yoga podem ajudar os estudantes a lidar com o estresse, promover o bem-estar emocional e melhorar a qualidade de vida. É importante ressaltar que essas práticas devem ser conduzidas por profissionais qualificados e integradas a um plano de cuidado mais amplo, visando o bem-estar global dos estudantes.

A Religiosidade também foi notada como *coping* praticada pelos jovens estudantes⁽¹²⁾. Ao buscar um sentido mais profundo e uma conexão com algo maior do que a própria existência, os estudantes encontram uma fonte de apoio e conforto que os auxilia a lidar com as pressões e demandas da vida escolar e pessoal. A espiritualidade pode ser vivenciada de diferentes maneiras, independentemente de uma prática religiosa formal, e envolve a busca pelo significado da vida e uma conexão com o divino.

A espiritualidade pode desempenhar um papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico e emocional dos estudantes. Ao proporcionar um senso de propósito e significado, ela ajuda a cultivar a resiliência e a capacidade de lidar com os desafios do cotidiano. Através da espiritualidade, os estudantes encontram um espaço de reflexão, auto transcendência e conexão com valores mais profundos, o que pode contribuir para a redução do estresse e o aumento da qualidade de vida²⁸.

É importante ressaltar que a espiritualidade é uma dimensão individual e subjetiva, variando de acordo com as crenças, valores e experiências de cada estudante. Ela pode ser expressa por meio da prática de meditação, oração, contemplação da natureza, participação em grupos de reflexão ou qualquer outra forma que permita ao estudante se conectar com sua essência espiritual⁽²⁹⁾.

Entende-se que a religiosidade/espiritualidade pode ajudar aos estudantes como uma linha de defesa normal, sólida. Mas também, pode-se atuar como uma força estressora desenvolvendo-se então, positivamente ou negativamente. O *Coping* Religioso Espiritual Positivo (CREP) ocorre quando o indivíduo usa a fé de forma positiva, como por exemplo, a utiliza como mecanismo de enfrentamento/aceitação das dificuldades enfrentadas na escola.²⁹

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que diz respeito às limitações deste estudo, destaca-se que, devido à heterogeneidade das amostras, foram encontradas diversas populações e resultados variados, o que dificultou a síntese dos resultados. Nem sempre foi possível encontrar artigos que abordassem tanto os fatores associados quanto os fatores de enfrentamento ao estresse. Recomenda-se o estímulo a estudos de revisão sistemática sobre esta temática para ampliar e aprimorar a análise e generalização dos resultados.

A Teoria dos Modelos dos Sistemas Abertos-TMSA de Betty Neuman nos permitiu compreender os estressores dos estudantes de forma sistemática, nos fazendo ter conclusões mais precisas. Durante o ensino médio, os estudantes enfrentam desafios significativos, como a privação do sono e a alimentação inadequada, que afetam sua saúde física e mental, bem como seu desempenho acadêmico. Além disso, o ambiente em que estão inseridos, incluindo a violência territorial, e as relações familiares desempenham um papel importante em seu nível de estresse.

No entanto, existem estratégias de enfrentamento que podem ajudar os estudantes a lidar com o estresse, como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), incluindo a musicoterapia e a yoga, que promovem o bem-estar emocional e melhoram a qualidade de vida dos estudantes. Além disso, a busca por espiritualidade também pode fornecer um sentido mais profundo e uma fonte de apoio durante essa fase da vida dos estudantes. É fundamental que a sociedade, as instituições educacionais e as famílias trabalhem juntas para criar um ambiente adaptativo e de apoio, garantindo o sucesso acadêmico e o desenvolvimento saudável dos jovens.

REFERÊNCIAS

1. Demenech LM, Neiva-Silva L, Antchevis AF, Almeida TR, Dumith SC. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados, a influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [Internet]. 2023 Mai 12;72:19–28. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2024-v.98-n.2-art.2192>
2. Park S, Jang H, Lee ES. Major stressors among Korean adolescents according to gender, educational level, residential area, and socioeconomic status. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(10).
3. Barbosa JS, Vasconcelos EMR de. Análise Crítica do Diagrama Proposto pelo Modelo dos Sistemas de Betty Neuman. *Revista Enfermagem Atual In Derme* [Internet]. 2023 Sep 29;97(4):e023184–4. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/2014/2036>
4. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *British Medical Journal* [Internet]. 2021 Mar 29;372(71). Available from: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71>
5. Peters MD, Godfrey CM, Khalil H, McInerney P, Parker D, Soares CB. Guidance for conducting systematic scoping reviews. *JBIM Evidence Implementation*. 2015;13(3):141–6. DOI: <https://doi.org/10.1097/xeb.0000000000000050>
6. Almeida DA. Vacinação contra influenza em idosos e fatores relacionados à sua adesão: revisão integrativa da literatura e análise do conceito. USP-Ribeirão Preto. Dissertação, mestrado em enfermagem. 2009.
7. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Use of the bibliographic reference manager in the selection of primary studies in integrative reviews. *Texto Contexto-Enferm*. 2019;28:e20170204. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>
8. Purssell E. Can the Critical Appraisal Skills Programme check-lists be used alongside



- Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation to improve transparency and decision-making? *Journal of Advanced Nursing* [Internet]. 2020 Feb 12;76(4):1082–9. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.14303>
9. Van Vliet H, Andrews G. Internet-based course for the management of stress for junior high schools. *Aust N Z J Psychiatry*. 2009 Apr;43(4):305–9.
 10. Feld LD, Shusterman A. Into the pressure cooker: Student stress in college preparatory high schools. *J Adolesc* [Internet]. 2015;41:31–42. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.02.003>
 11. Sarkissian M, Trent NL, Huchting K, Khalsa SBS. Effects of a Kundalini Yoga Program on Elementary and Middle School Students' Stress, Affect, and Resilience. *J Dev Behav Pediatr*. 2018;39(3):210–6.
 12. Agbaria Q. Coping with Stress Among Israeli–Palestinian High School Students: The Role of Self-Control, Religiosity, and Attachment Pattern. *J Relig Health* [Internet]. 2021;60(2):692–708. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01164-8>
 13. García-Ros R, Pérez-González F, Tomás JM. Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(9).
 14. Liu Y, Lu Z. Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: Gender and school climate as moderators. *Stress Heal*. 2012;28(4):340–6.
 15. Oliveira NR de, Aznar M, Nava CDA, Nascimento JOG, Montes FT, Spadari-Bratfisch RC. Estresse, competência e problemas psicológicos de adolescentes estudantes. *Arq Bras Ciências da Saúde*. 2012;37(1):23–9.
 16. Bhasin SK, Sharma R, Saini NK. Depression, anxiety and stress among adolescent students belonging to affluent families: A school-based study. *Indian J Pediatr*. 2010;77(2):161–5.
 17. Wuthrich VM, Jagiello T, Azzi V. Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry Hum Dev* [Internet]. 2020;51(6):986–1015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
 18. Van Loon AWG, Creemers HE, Beumer WY, Okorn A, Vogelaar S, Saab N, et al. Can Schools Reduce Adolescent Psychological Stress? A Multilevel Meta-Analysis of the Effectiveness of School-Based Intervention Programs. *J Youth Adolesc*. 2020;49(6):1127–45.
 19. Park SH, Kim Y. Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *Int J Qual Stud Health Well-being* [Internet]. 2018;13(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1505397>
 20. Finkelstein DM, Kubzansky LD, Capitman J, Goodman E. Socioeconomic Differences in Adolescent Stress: The Role of Psychological Resources. *J Adolesc Heal*. 2007;40(2):127–34.
 21. Carvalho IF, Almeida-santos MA, Vargas MM. Preditores de stress em concluintes do ensino médio. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*; 71(2):114–29.
 22. Wuthrich VM, Jagiello T, Azzi V. Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry Hum Dev* [Internet]. 2020;51(6):986–1015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
 23. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação Entre Estresse E Comportamento Alimentar Em Estudantes Universitários. *DEMETERA Aliment Nutr Saúde*. 2016;11(1):225–38.



24. Almeida LC, External influences such as assets or liabilities in students' education. Elementary Education, Culture, Curriculum [Internet]. 2022; 10(3): 100-110. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053147376>
25. De Lima CB. Violencia Juvenil: O Desafio Das Práticas Restaurativas No Espaço Escolar. Rev Bras Política e Adm da Educ - Periódico científico Ed pela ANPAE. 2020;36(2):731–
26. Dutra JF, Firmino Júnior JB, Fernandes DYS. Fatores que podem interferir no desempenho de estudantes no ENEM: uma revisão sistemática da literatura. Rev Bras Inform Educ. 2023;31:323-351. DOI: 10.5753/rbie.2023.3087.
27. Botelho PPP, Sá ICC, Guedes ITT. A influência da música no estresse e no desempenho de estudantes de Medicina submetidos ao OSCE de Neurologia. Brazilian J Dev. 2020;6(6):39019–26.
28. Aquino TAA de, Oliveira VG de. Espiritualidade e sentido da vida no contexto da pandemia de COVID-19. Caminhos de Diálogo. 2020;8(13):249.
29. Melo CDF, Sampaio IS, Souza DL de A, Pinto NDS. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão

de literatura. Estud e Pesqui em Psicol. 2015;15(2):447–64.

Fomento e Agradecimento: A pesquisa não Recebeu Financiamento

Crítérios de autoria (contribuições dos autores)

Jefferson Silva Barbosa: Contribuiu substancialmente na concepção e no planejamento do estudo; Na obtenção, na análise e interpretação dos dados assim como na redação e revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos: Contribuiu substancialmente na concepção e no planejamento do estudo; Na obtenção, na análise e interpretação dos dados assim como na redação e revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Declaração de conflito de interesses

Nada a declarar.

Editor Científico: Ítalo Arão Pereira Ribeiro.
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>