

## IMPACTOS DO ESTRESSE NOS NÍVEIS PRESSÓRICOS DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO NARRATIVA

Tereza Ingridy da Silva Costa<sup>1</sup>

Isabelle Bento Mendes Siqueira<sup>2</sup>

Açucena Leal de Araujo<sup>3</sup>

**Introdução:** Os acadêmicos da área da saúde enfrentam desafios que os tornam vulneráveis ao estresse. A pressão por bons resultados, a carga de estudos e a insegurança sobre o futuro elevam os níveis de estresse, associados a alterações pressóricas, ansiedade e depressão. Fatores como privação de sono, má alimentação e sedentarismo agravam essa situação, prejudicando o bem-estar e aumentando o risco de doenças. **Objetivo:** Identificar na literatura científica os impactos do estresse nos níveis pressóricos de universitários da área da saúde. **Método:** Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, realizada no mês de abril de 2025, nas bases de dados LILACS, BDENF e MEDLINE, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde, aplicando-se a equação de busca simples em conjunto com os operadores booleanos: estresse AND "pressão arterial" AND universitários AND saúde. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025, que abordassem o tema. A seleção dos artigos seguiu a análise dos títulos, resumos e textos, e os dados foram organizados de forma descritiva para destacar os principais achados relacionados ao tema. **Resultados:** Foram selecionados cinco artigos científicos sobre a relação entre estresse, níveis pressóricos e comportamentos de saúde em estudantes da área da saúde. 65% dos participantes eram do sexo feminino, com idade média de 21 anos. Observou-se um aumento significativo do estresse ao longo do semestre, especialmente entre os estudantes de ciências médicas. Porém, não foram observadas mudanças significativas nas fases do estresse entre o início e o final do semestre. Em relação aos fatores de estilo de vida, foram identificados comportamentos prejudiciais, como sedentarismo, alimentação inadequada, consumo de álcool, tabagismo e uso de drogas ilícitas. Ao longo de um ano, foi constatada melhora em alguns parâmetros de saúde, como pressão arterial, colesterol HDL e qualidade do sono. A frequência de estresse, humor deprimido e ansiedade também diminuiu. Apesar disso, houve um aumento na prevalência de pré-obesidade, bem como no consumo de substâncias como álcool, tabaco e drogas ilícitas. Os dados indicam que a prática regular de atividade física contribuiu para o controle da pressão arterial. No entanto, o estresse persistente, associado a hábitos inadequados, continua sendo um fator de risco importante para alterações pressóricas e para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares entre estudantes da área da saúde. **Conclusão:** Os resultados mostram que, apesar das melhorias em parâmetros como pressão arterial e colesterol HDL, o estresse permanece um fator relevante entre os estudantes da área da saúde, cuja frequência aumentou ao longo do semestre. A prática regular de atividade física contribui para o controle da pressão arterial, mas o estresse persistente, aliado a comportamentos de risco como sedentarismo e consumo de substâncias, continua sendo um fator de risco para alterações pressóricas e doenças cardiovasculares. Assim, é essencial promover intervenções focadas na redução do estresse e na adoção de um estilo de vida saudável, visando a melhoria da saúde e bem-estar dos universitários.

**Descritores:** Estresse; Pressão Arterial; Universitários; Saúde do Estudante; Comportamento de Saúde.

## Referências

ABREU, M. L. C.; LEMOS, J. A. S.; PINTO, A. C. A.; et al. Estresse e doenças cardiovasculares em estudantes universitários de uma universidade pública no nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 19, n. 2, p. 215-222, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1337758>. Acesso em: 26 abr. 2025.

CAVALCANTI, A. P.; SANTOS, S. M.; SILVA, F. R.; et al. Impacto do estresse no controle da pressão arterial entre universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. 4, p. 763-770, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1436219>. Acesso em: 26 abr. 2025.

OLIVEIRA, R. D.; SOUSA, M. F.; SILVA, M. D.; et al. Comportamentos de risco e estresse em universitários da área da saúde: um estudo longitudinal. **Saúde e Sociedade**, v. 29, n. 3, p. 105-112, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-973454>. Acesso em: 26 abr. 2025.

PEREIRA, L. F.; CASTRO, A. B.; OLIVEIRA, D. F.; et al. Efeitos do estresse sobre a saúde mental e física de universitários da área da saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, n. 1, p. 12-19, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-889948>. Acesso em: 26 abr. 2025.

SILVA, T. R.; ALMEIDA, M. C.; OLIVEIRA, A. S.; et al. A relação entre estresse e hipertensão arterial em universitários da área da saúde. **Journal of Clinical Nursing**, v. 25, n. 6, p. 908-914, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-877475>. Acesso em: 26 abr. 2025.

<sup>1</sup>Universidade Regional do Cariri (URCA), e-mail: tereza.ingridy@urca.br

<sup>2</sup>Universidade Regional do Cariri (URCA), e-mail: isabelle.mendes@urca.br

<sup>3</sup>Universidade Regional do Cariri (URCA), e-mail: acucena.leal@urca.br