

CADERNO EDUCATIVO

# CONTROLE DO ESTRESSE NA PÓS-GRADUAÇÃO



*Descrição da imagem: Menino sentado com as mãos na cabeça, em uma mesa tem um notebook e livros, em volta vários fios.*



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS DE PALMAS**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE - PPGECS**

# **Caderno educativo Controle do estresse na pós-graduação**

**Autora:**

**Leni Barbosa Feitosa**

**Colaboradores:**

**Érika da Silva Maciel**

**Ladislau Ribeiro do Nascimento**

**Fernando Quaresma**

**Palmas – TO  
2023**

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas  
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte  
Palmas/TO | 77001-090



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB**

F981c	<p>Fundação Universidade Federal do Tocantins. Caderno educativo Controle do estresse na pós-graduação. / Leni Barbosa Feitosa; colaboradores: Erika da Silva Maciel, Ladislau Ribeiro do Nascimento, Fernando Rodrigues. – Palmas, TO: UFT/PPGECS, 2023. 15 p.:il. color.</p> <p>Produto da disciplina Felicidade e Bem-Estar Acadêmico do Programa de Mestrado Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins. <b>ISBN: 978-65-87246-42-0.</b></p> <p>1. Estresse. 2. Controle. 3. Pós-graduação. I. Título.</p>
-------	---

**CDD 370.15**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE**

**Autora:**

**Leni Barbosa Feitosa**

**Colaboradores:**

**Erika da Silva Maciel**

**Ladislau Ribeiro do Nascimento**

**Fernando Quaresma**

**Descrição das Imagens:**

**Paola Regina Martins Bruno**

**Ayllin Nonato Nunes**

**Revisão:**

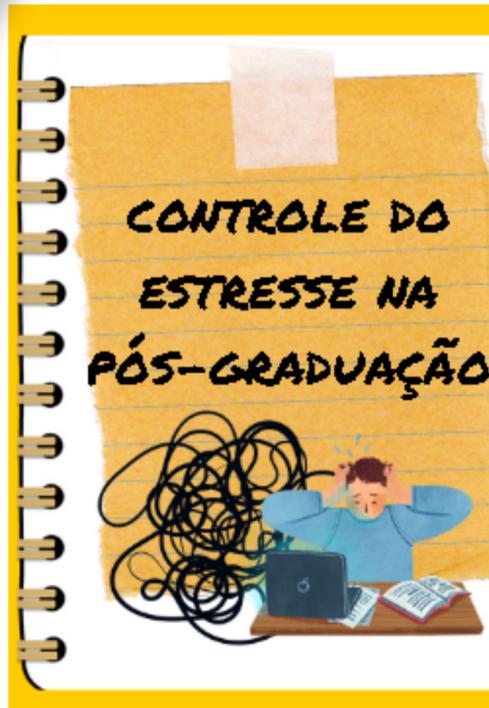
**Erika da Silva Maciel**

**Ladislau Ribeiro do Nascimento**

**Projeto Gráfico e Diagramação:**

**Leni Barbosa Feitosa**

# Apresentação



**Este caderno educativo resulta das atividades realizadas no âmbito da disciplina Felicidade e Bem-estar Acadêmico, ofertada pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (PPGECS/UFT), no primeiro semestre de 2023.**

**A essência pedagógica da disciplina permeia nos principais fatores de adoecimento na pós-graduação. O conteúdo envolve estratégias educativas para promoção do autoconhecimento e do gerenciamento do estresse e da ansiedade no contexto da pluralidade do ambiente universitário, com vistas a proporcionar espaços de aprendizagem e de construção do autoconhecimento, oferecendo ferramentas e estratégias para auxiliar na condução de processos de trabalho, convívio social e de ensino na universidade.**

**À luz dessas discussões, e tendo como base as nossas vivências na pós-graduação da UFT, Campus de Palmas, sistematizamos este caderno para auxiliar pós-graduandos, vinculados a programas de mestrado e doutorado, no uso de estratégias simples e eficazes para o controle do estresse no processo de formação acadêmica.**

# O que é estresse?



Descrição da imagem: Contorno da imagem do cérebro em formato de lâmpada

O estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça.



*Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais.*

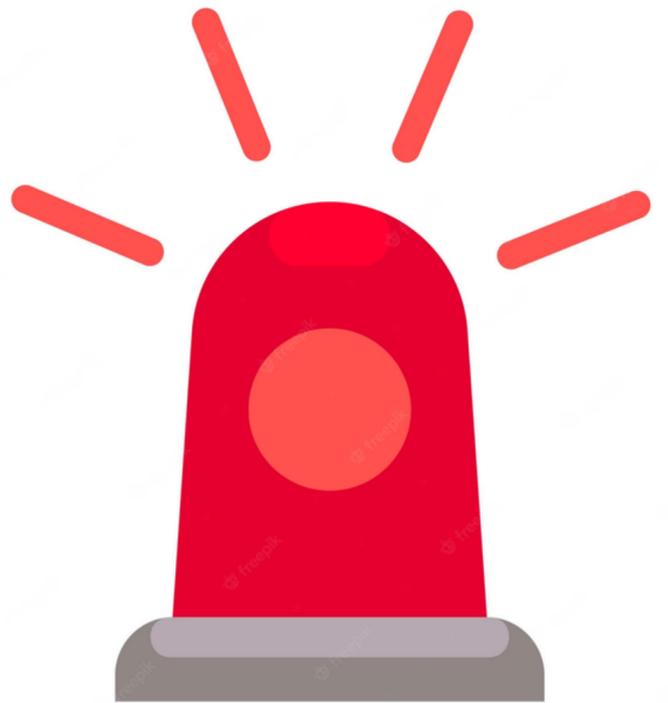
*A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.*



Descrição da imagem: na sequência há 8 imagens de homens, representando as fases do desenvolvimento humano, desde bebê à velhice.

**Mas, em maior grau, pode causar sérios danos que afetam todo o funcionamento do nosso corpo.**

# Danos que o estresse pode causar



**Dor de cabeça**



**Queda de cabelo**



**Tensão muscular**



**Insônia**



**Tonturas**



**Cansaço constante**



**Imunidade baixa**



**Alergia na pele**



**Mudança do apetite**



**Gastrite**



**Baixa estima**



**Ansiedade**



**Depressão**

Descrição da imagem: na sequência há imagens de 13 pessoas representando os diferentes sentimentos e sintomas de doenças causados pelo estresse.



**Se você sente esses sintomas, fique atento!**



**Quer saber mais?**

**Clique aqui**



**ou faça a leitura do QRcode**



# Estresse e a Pós-Graduação



Descrição da imagem: menino colocando as mãos no cabelo, em cima da mesa um notebook e livros.

**A pós-graduação costuma propiciar a vivência de várias mudanças comportamentais, afetivas e sociais.**

**E isso, acrescido de preocupações com as demandas do dia-a-dia na pós-graduação, pode elevar o grau do estresse e, por conseguinte, causar danos ao funcionamento do nosso corpo.**

## Preocupações na pós-graduação...



**Pressão interna pelo bom desempenho**



**Tempo para concluir a dissertação ou a tese**



**Produção acadêmica**



**Dificuldades com a escolha do tema**



**Pouco contato com o orientador**



**Pressão externa para a conclusão**



**Questões financeiras relacionadas ao estudo em tempo parcial ou integral**



**Interferência dos estudos sobre outros aspectos da sua vida**



**Quer saber mais?**

**Clique aqui**



**ou faça a leitura do QRcode**



# Você se identifica?



Descrição da imagem: Mulher sentada, segurando um livro com uma mão e uma caneta com a outra.

**Veja 10 estratégias que irão te ajudar no controle do estresse na pós-graduação**

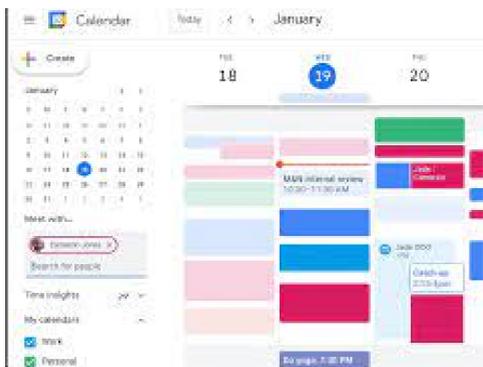
# 1

## Faça o planejamento do seu tempo

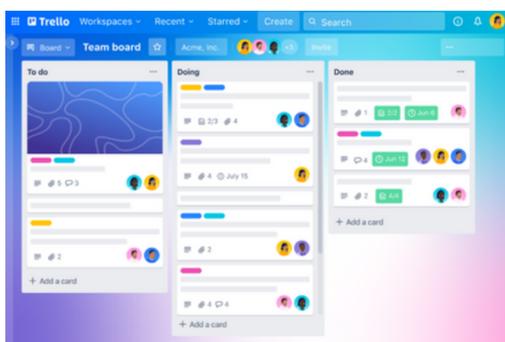
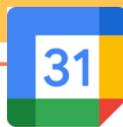


**Liste, organize e priorize suas tarefas diárias. Isto lhe ajudará a ter melhor aproveitamento do tempo investido nas atividades pessoais e acadêmicas.**

### Algumas ferramentas disponíveis:



**Google Agenda**  
Disponível na sua conta gmail



**Trello**  
Disponível em plano gratuito



**Planner**  
Disponível no Canva



## 2 Faça a organização acadêmica

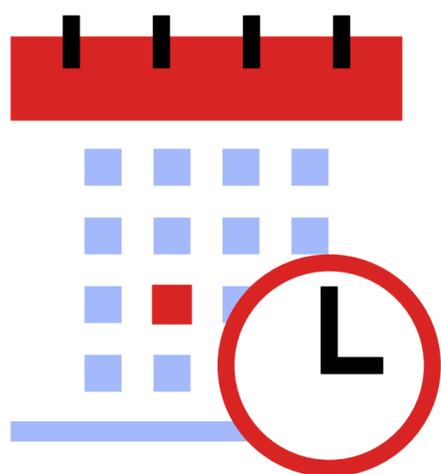


**Liste todas as atividades acadêmicas que você precisa desenvolver, bem como as datas para execução e entrega.**



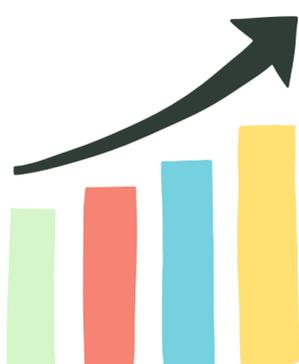
*Exemplos: disciplinas obrigatórias e optativas, datas e horários ofertadas, apresentações, orientações, grupo de pesquisa, participação em congresso, produção de artigos e outros.*

## 3 Faça o cronograma de estudos



**Mesmo realizando as demais atividades acadêmicas, é preciso estabelecer cronograma de estudos com vistas à produção da dissertação ou tese.**

*Neste momento, é preciso determinar metas para cada atividade.*



*Indique no cronograma quando irá iniciar e concluir cada atividade da pesquisa.*

# 4

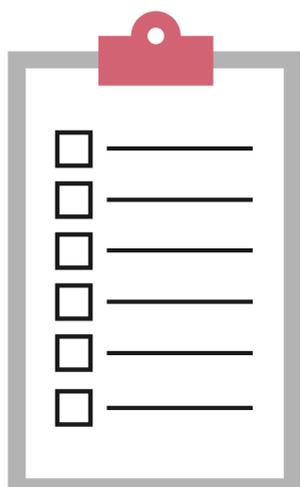
## Prepare-se para os encontros de orientação



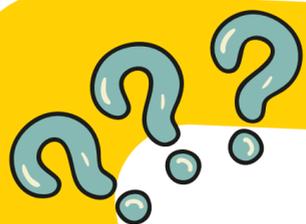
Descrição da imagem: Uma pessoa sentada no chão com as pernas cruzadas, segurando folhas de papel em cada mão à sua frente vários livros, caneta e um notebook.

**A orientação compreende momento de diálogo entre orientando e orientador. O objetivo é acompanhar e direcionar o processo de formação acadêmica.**

**Algumas indicações para este momento:**



- **Leia os textos indicados;**
- **Apresente suas impressões, dúvidas e proposições;**
- **Anote as indicações e sugestões;**
- **Compartilhe o seu cronograma de estudo;**
- **Expresse suas dificuldades;**
- **Ouçá o seu orientador.**



**Quer saber sobre a relação orientador-orientando e suas influências na elaboração de teses e dissertações?**



**Clique aqui**



**ou faça a leitura do QRcode**



## 5 Participe de grupo de pesquisa



Descrição da imagem: Sete pessoas sentadas em forma de semicírculo e cada uma está com um livro na mão.

**O grupo de pesquisa consiste no encontro de pesquisadores e estudantes que se organizam em torno de uma ou mais linhas de pesquisa de uma área do conhecimento, com objetivo de desenvolver pesquisa científica.**

**No grupo de pesquisa você poderá:**



- **Conhecer outros estudantes e pesquisadores.**
- **Aprender em ambiente colaborativo e coletivo.**
- **Ampliar a rede de contatos e relacionamentos.**
- **Aprofundar-se na temática de investigação.**
- **Socializar dúvidas e conhecimentos.**

## 6 Pratique atividades físicas regularmente



Descrição da imagem: Um homem e uma mulher estão fazendo alongamento.

**A prática de atividades físicas regularmente proporciona vários benefícios ao nosso corpo e, portanto, constitui-se como estratégia indispensável para o controle do estresse.**

**Benefícios: melhora as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo à produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina.**



**Quer saber mais?**

**Clique aqui**



**ou faça a leitura do QRcode**



Descrição da imagem: Cinco pessoas fazendo várias práticas de atividade física como: pedalando, caminhando e alongando o corpo.

# 7 Alimente-se bem



Descrição da imagem: Mulher sentada comendo verduras, sobre a mesa estão o prato e um copo com suco.

**Durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes.**

**Para repor essa perda é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês.**



Descrição da imagem: Figura de várias frutas e verduras.

**Brócolis, chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser repostado com leite e seus derivados**

# 8 Realize a higiene do sono



Descrição da imagem: Menino dormindo segurando um urso entre os braços.

**O estresse, em seu maior grau, pode alterar a qualidade do sono. Por isso, é importante realizar a estratégia de higiene do sono.**

- **Mantenha uma rotina de sono.**
- **Evite o consumo de bebidas com cafeína.**
- **Evite o consumo de bebidas alcoólicas.**
- **Não vá para cama a não ser que esteja com sono.**
- **Crie no seu quarto um ambiente que induza ao sono.**
- **Não fique monitorando o relógio.**
- **Reduza o consumo de alimentos pesados no período da noite.**



Descrição da imagem: Mulher dormindo segurando um objeto entre os braços.

# 9

## Pratique a autocompaixão



Descrição da imagem: Mulher se abraçando e ao fundo, imagens de plantas e corações cor-de-rosa.

**A autocompaixão é a capacidade de tratar-se a si com a mesma gentileza, preocupação e apoio que teria com alguém que você ama.**

**Veja os três componentes básicos da autocompaixão:**



- **Autobondade, entendida como a capacidade de ser amável, bondoso, gentil e compreensível consigo, em vez de ser crítico e punitivo.**



- **Condição humana (ou Humanidade Comum), que significa entender as próprias experiências como parte de uma experiência humana maior.**



- **Mindfulness, que se refere a uma consciência equilibrada e à aceitação dos próprios sentimentos.**

Descrição das imagens: Na sequência há três imagens de mulheres sentadas, fazendo atividades diferentes como: se abraçando, lendo e em posição de meditação.



**Quer responder ao questionário de Autocompaixão?**

**Clique aqui**



**ou faça a leitura do QRcode**



# 10 Perceba o estresse



Descrição da imagem: Mulher com a expressão abatida, preocupada, com a mão na cabeça e olhar triste.

**É importante estar sempre atento ao grau de estresse.**

***Para realizar a avaliação subjetiva do estresse, você pode utilizar a Escala de Percepção do Estresse (EPS).***



**A EPS avalia a percepção sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos da vida experienciados nos últimos 30 dias .**



**O instrumento é composto por 10 perguntas, sendo 6 positivas e 4 negativas. A escala de resposta varia entre Nunca (0) e Sempre (4).**



**Quer responder à EPS?**

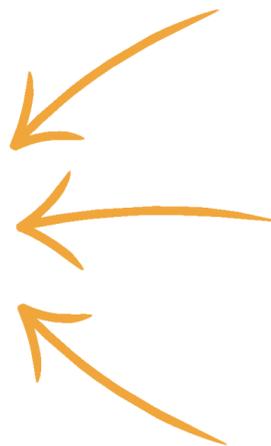
**Clique aqui**



**ou faça a leitura do QRcode**



**Apoio ao bem-estar na UFT/Palmas**



# REFERÊNCIAS

BAUER, Moisés Evandro. Estresse. *Ciência hoje*, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53819926/Artigo-Estresse-libre.pdf?1499713369=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DArtigo\\_Estresse.pdf&Expires](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53819926/Artigo-Estresse-libre.pdf?1499713369=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DArtigo_Estresse.pdf&Expires). Acesso em: 30 jun. 2023.

ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10). Disponível em: <https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Escala-de-estresse-percebido.pdf>) Acesso em: 29 jun. 2023.

ESCALA DE AUTOCOMPAIXÃO–Versão Portuguesa of Self-Compassion Scale, original measure developed and validated by Kristin Neff (2003). Disponível em: <https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Escala-de-estresse-percebido.pdf>). Acesso em: 29 jun. 2023.

FARO, André. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 29, p. 51-60, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/SWHJgXYDn5ct9TQKzyMVWsD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 3 jul. 2023.

LEITE FILHO, Geraldo Alemandro; MARTINS, Gilberto de Andrade. Relação orientador-orientando e suas influências na elaboração de teses e dissertações. *Revista de Administração de Empresas*, v. 46, p. 99-109, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/vwg6Yv6dm8fySXSjWjkCfqd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 jun. 2023.

PENAFORTE, Fernanda Rodrigues; MATTA, Nayara Cristine; JAPUR, Camila Cremonezi. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>. Acesso em: 30 jun. 2023.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 26, p. 331-339, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/4mThpKKvzS3YNSxmG985N4v/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SOUZA, Andressa; MURGO, Câmélia Santana; DE OLIVEIRA BARROS, Leonardo. Adaptação Acadêmica em Universitários: Associações com Estresse e Qualidade do Sono. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 23, n. 3, p. 1-22, 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v23n3/pt\\_v23n3a04.pdf](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v23n3/pt_v23n3a04.pdf). Acesso em: 30 jun. 2023.



**PPG ECS**



**PPG Ensino em  
Ciências e Saúde**  
Universidade Federal do Tocantins