

## POST-SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION: FEMALE STUDENT STRESS AND WOMEN'S MENTAL HEALTH

T. A. CABRAL \*, A. L. SILVA

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1029-3869>

[tailoralvescabral010411@gmail.com](mailto:tailoralvescabral010411@gmail.com)

Submetido 23/05/2025 - Aceito 12/12/2025

DOI: 10.15628/holos.2025.18630

### ABSTRACT

This study investigates stress among female student in post-secondary vocational education, in the Occupational Safety program at the Federal Institute of Rio Grande do Norte (IFRN), Natal Central Campus, in 2023. In a sample of 113 students — 78 women (69%) and 35 men (31%) — the study examined the extent to which women are affected by stress and how frequently stress-related factors impact their academic routine. The methodology included bibliographic, documentary, and field research, conducted through an online

questionnaire with both objective and subjective questions. Findings revealed a predominance of stress symptoms — such as exhaustion, irritability, and sleep disturbances — among female students, as well as a higher incidence of complaints related to academic life, including difficulties with concentration and learning. These conditions compromise the mental health of these women and highlight a gender disparity in the experience of academic stress.

**KEYWORDS:** Stress, Women, Post-Secondary Vocational Education.

## EDUCAÇÃO PROFISSIONAL SUBSEQUENTE: ESTRESSE DISCENTE E SAÚDE MENTAL DE MULHERES

### RESUMO

A presente pesquisa investiga e analisa o estresse discente em mulheres matriculadas na educação profissional subsequente no curso de Segurança do Trabalho do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Natal Central, no ano de 2023. Em uma amostra de 113 discentes, sendo 78 mulheres (69%) e 35 homens (31%), problematizou-se em que medida as mulheres são acometidas por estresse e com que frequência os fatores relacionados a ele refletem no cotidiano escolar. A metodologia envolveu pesquisa

bibliográfica, documental e de campo, por meio de questionário online com perguntas objetivas e subjetivas. Constatou-se a predominância de sintomas de estresse, como esgotamento, irritabilidade e dificuldade de dormir, nas discentes do gênero feminino, além de maior incidência de queixas relacionadas ao cotidiano escolar, como dificuldade de concentração e aprendizagem. Tais situações comprometem a saúde mental dessas mulheres, evidenciando uma disparidade de gênero na vivência do estresse.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse, Gênero Feminino, Educação Profissional.

## 1 INTRODUÇÃO

A Educação Profissional Subsequente (EPS) surge como uma importante ferramenta para a qualificação profissional e a inserção no mundo do trabalho. Contudo, para as mulheres, essa jornada pode ser marcada por desafios específicos que impactam sua saúde mental, como o estresse discente.

A educação profissional – oferecida pelos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia (IFs) – proporciona à sociedade formação técnica e tecnológica, combinando teoria e prática, em conformidade com a Lei nº 11.892/2008 (Brasil, 2008) que criou os Institutos Federais no Brasil. Essa formação pode ser integrada ao Ensino Médio ou ofertada subsequentemente, atendendo a diversos perfis de estudantes, conforme previsto na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Lei nº 9.394/1996 (Brasil, 1996).

No que tange à educação profissional técnica de nível médio subsequente, o Decreto nº 2.208/1997 (revogado pelo Decreto nº 5.154/2004, que manteve a possibilidade) possibilitou a oferta de cursos para aqueles que já concluíram o Ensino Médio, visando sua inserção ou requalificação no mundo do trabalho (Ramos, 2011). Os cursos subsequentes são voltados principalmente para jovens e adultos, os quais podem obter certificados de qualificação para o trabalho após a conclusão de cada etapa ou módulo (Viana, 2012). O artigo 36-A da LDB, incluído pela Lei nº 11.741/2008, reforça essa modalidade ao admitir que a preparação para o trabalho ocorra nos próprios estabelecimentos de Ensino Médio ou em parceria com instituições especializadas (Brasil, 1996).

O curso Técnico em Segurança do Trabalho subsequente do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Natal Central, foco deste estudo, é estruturado em regime seriado semestral e possui uma carga horária total de 1.670 horas. Destas, 105 horas são dedicadas ao núcleo fundamental, 225 horas ao núcleo articulador, 870 horas ao núcleo tecnológico, 70 horas aos seminários curriculares e 400 horas à prática profissional, que podem ser cumpridas através do estágio curricular supervisionado ou do desenvolvimento de projetos de pesquisa e/ou extensão (IFRN, 2011). A organização curricular detalhada do referido curso está exposta na Figura 1. Cabe ressaltar que a especificidade desta estrutura e carga horária é um fator contextual relevante para a compreensão das demandas acadêmicas enfrentadas pelos estudantes.

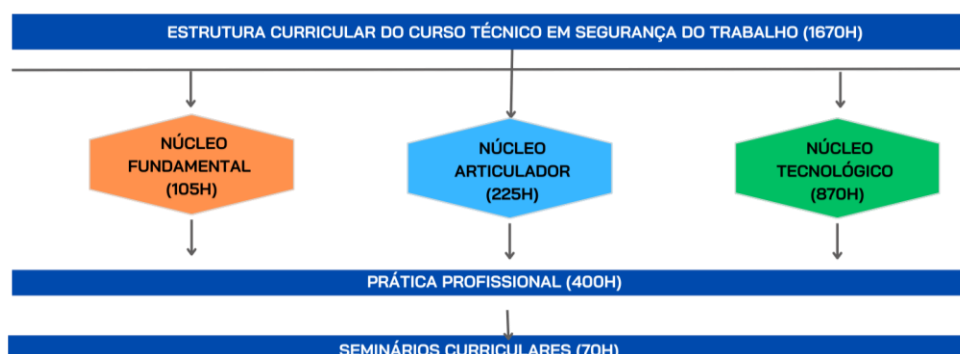


Figura 1: Organização Curricular do Curso Técnico Subsequente em Segurança do Trabalho

O presente estudo adentra na investigação e análise do estresse discente, com um olhar direcionado às mulheres matriculadas no curso de Segurança do Trabalho na modalidade subsequente do IFRN, Campus Natal Central, no ano de 2023. A amostra foi composta por 113 discentes, sendo 78 (69%) mulheres e 35 (31%) homens, tal como ilustra a Figura 2. Esta predominância feminina na amostra reflete o perfil geral de matrículas no curso investigado. Diante desse cenário, busca-se respostas para as seguintes questões: em que medida as mulheres do curso de Segurança do Trabalho do IFRN Campus Natal Central são acometidas por estresse no contexto educacional? E com que frequência os fatores relacionados a esse tipo de adoecimento afetam o cotidiano escolar delas?

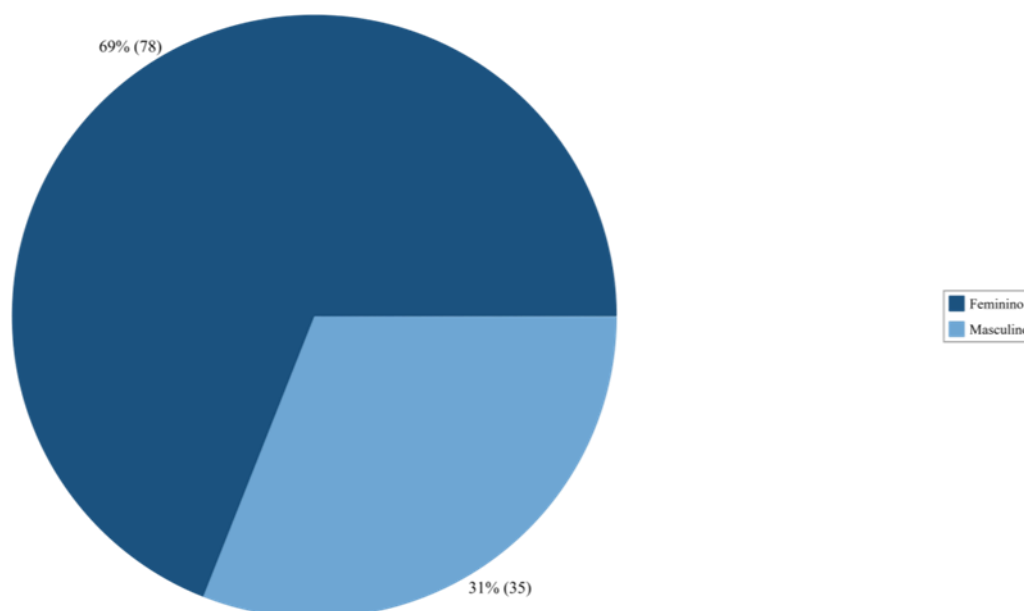


Figura 2: Participantes da Pesquisa por Gênero e Período do Curso

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental engloba o bem-estar psicológico e emocional geral de um indivíduo, incluindo a capacidade de lidar com o estresse, desafios, relacionamentos, tomada de decisões e emoções de forma equilibrada (Organização Mundial da Saúde, 2002). A saúde mental vai além da ausência de doenças mentais, representando um estado mental positivo que permite o alcance do potencial individual, o enfrentamento das demandas diárias e a contribuição para a comunidade. Falar sobre saúde mental é, portanto, abordar os desafios do dia a dia que podem levar a um nível elevado de estresse, muitas vezes determinante para o equilíbrio emocional. A OMS reconhece a magnitude do problema do estresse na sociedade contemporânea, classificando-o como "uma epidemia global" (Organização Mundial da Saúde, 2022). Essa afirmação evidencia o impacto abrangente do estresse na saúde e bem-estar da população mundial, transcendendo barreiras geográficas, socioeconômicas e culturais.

O conceito de estresse foi introduzido na biologia e na medicina por Hans Selye, em 1936. Até então, o termo era utilizado na física para designar a tensão e deformidade em materiais submetidos a esforço. Selye (1936) descreveu o estresse como uma resposta não específica do corpo a qualquer demanda feita sobre ele, um esforço adaptativo do organismo frente a agentes nocivos (estressores) que ameaçam sua homeostase. A "Síndrome Geral de Adaptação" proposta por Selye (1936) descreve as fases dessa resposta (alarme, resistência, exaustão). O estresse é, portanto, uma resposta fisiológica e psicológica a eventos que alteram a rotina do indivíduo, exigindo adaptação. Quando bem-sucedida, essa adaptação pode ser benéfica, conferindo resiliência. Contudo, se o esforço adaptativo for insuficiente ou excessivamente prolongado, o indivíduo experimenta sintomas físicos e mentais que podem prejudicar seu aprendizado e sua saúde geral (Tabaquim & Marquesini, 2013).

Segundo Lipp (2000), o estresse pode afetar o corpo e a mente, manifestando-se através de sintomas físicos, como problemas gastrointestinais, dores musculares e de cabeça, alterações do sono, problemas cardiovasculares e alterações no sistema imunológico. Além disso, o estresse também pode desencadear sintomas psicológicos, tais como ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração, alterações de humor e depressão. A autora enfatiza a importância de estar atento a esses sinais e de buscar ajuda profissional caso eles persistam ou interfiram na qualidade de vida.

O contexto educacional pode configurar-se como um ambiente propício ao surgimento de situações estressoras para os discentes. Nele, a multiplicidade de fatores como pressão por desempenho, relações interpessoais complexas e sobrecarga de atividades pode contribuir para o desenvolvimento de quadros de estresse entre os estudantes. Não raro, estes, sob estresse, apresentam sintomas como sudorese, boca seca, tensão muscular, náuseas, dores estomacais, formigamento e cefaleia. No âmbito psicológico, manifestam dificuldades interpessoais, preocupação excessiva, ansiedade, tensão, angústia, labilidade emocional e dificuldade de concentração (Milsted et al., 2009; Monteiro et al., 2007).

É importante ressaltar que o estresse pode ter impactos significativos na saúde e bem-estar, especialmente em estudantes, afetando seu desempenho acadêmico e qualidade de vida. Tsunematsu et al. (2021) destacam que a saúde mental discente é uma dimensão crucial a ser considerada na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), enfatizando que "o pesquisador, que quer trabalhar com aspectos da subjetividade dos sujeitos inseridos no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), deve estar consciente de uma educação voltada para a promoção da plena manifestação humana, ou seja, da omnilateralidade" (Tsunematsu et al., 2021, p. 71). Os autores argumentam que a promoção da saúde mental no ambiente escolar é fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos e para a construção de um ambiente de aprendizagem mais saudável e equitativo. Para isso, defendem a necessidade de ações institucionais que vão além do atendimento individualizado, como o fortalecimento do suporte psicológico, a revisão da estrutura curricular e a criação de um ambiente escolar mais acolhedor e menos competitivo.

Ao lançar olhares para o estresse discente na educação profissional sob a perspectiva de gênero, observa-se que as mulheres apresentam níveis de estresse mais elevados. No âmbito da EPT, o estresse apresenta-se de modo diverso, com origens que podem variar desde a sobrecarga de atividades e pressão por desempenho até dificuldades de aprendizagem e problemas relacionados ao ambiente escolar (Borges & Mourão, 2010). Para as mulheres, que frequentemente

enfrentam desafios adicionais decorrentes de desigualdades de gênero no mercado de trabalho e na sociedade como um todo, o estresse pode representar um obstáculo ainda mais significativo para o desenvolvimento profissional e pessoal (Bruschini & Lombardi, 2000). A pesquisa de Borges e Mourão (2010) evidencia que a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e as dificuldades de conciliação entre vida profissional e pessoal são fatores que contribuem significativamente para o estresse entre mulheres que buscam a qualificação profissional. Bruschini e Lombardi (2000) corroboram essa perspectiva, destacando que as desigualdades de gênero presentes na sociedade e no mundo do trabalho podem intensificar os efeitos do estresse sobre a saúde e o bem-estar das mulheres. A introdução desta perspectiva de gênero desde o início justifica a escolha do foco deste estudo e prepara o terreno para a análise dos dados que se seguirão, que exploram especificamente as experiências das mulheres.

Deste modo, este estudo objetivou investigar e analisar o estresse discente em mulheres matriculadas na educação profissional subsequente no curso de Segurança do Trabalho do Instituto Federal do Rio Grande do Norte, Campus Natal Central, no ano de 2023. Trata-se de uma pesquisa com abordagem predominantemente qualitativa, mas que utiliza dados quantitativos descritivos, sendo composta por três pilares: pesquisa bibliográfica, pesquisa documental e pesquisa de campo, realizada por meio de questionário online, com perguntas objetivas e subjetivas.

## 2 A CONSTRUÇÃO SOCIAL DO GÊNERO FEMININO E O IMPACTO DO ESTRESSE NA VIDA DAS MULHERES

Simone de Beauvoir, filósofa e escritora francesa, é considerada uma das principais vozes do feminismo no século XX. Sua obra mais conhecida, "O Segundo Sexo" (publicada originalmente em 1949), é um marco na história do pensamento feminista, desafiando as noções tradicionais sobre a feminilidade e a condição da mulher na sociedade. Em "O Segundo Sexo", Beauvoir questiona a ideia de que a mulher é definida por sua biologia, argumentando que a feminilidade é uma construção social. Ela explora as diversas formas como as mulheres são oprimidas e discriminadas, desde a infância até a vida adulta, e como essa opressão molda suas experiências e oportunidades. A obra aborda temas como a história da mulher, a sexualidade feminina, a maternidade, o trabalho e a representação da mulher na cultura. A afirmação de Beauvoir (2016), "Ninguém nasce mulher: torna-se mulher" (p. 9), extraída de sua obra, revolucionou a compreensão do gênero feminino ao desconstruir a noção de uma essência biológica inata e evidenciar a influência da construção social na experiência das mulheres.

Nessa perspectiva, pode-se pensar os desafios sociais impostos às mulheres como fatores determinantes das raízes do estresse feminino. A análise revela como as expectativas e papéis impostos pela sociedade podem gerar conflitos internos, sobrecarga e, conseqüentemente, um impacto negativo na saúde mental e bem-estar das mulheres. A compreensão de que o gênero é socialmente construído ajuda a explicar por que as experiências de estresse podem diferir significativamente entre homens e mulheres, não por diferenças biológicas inerentes, mas pelas distintas pressões e papéis sociais atribuídos a cada gênero.

Corroborando com essa visão, as psicólogas suecas Marianne Frankenhaeuser e Ulf Lundberg, em um estudo seminal de 1986 sobre a influência dos papéis sexuais na psicofisiologia do estresse, foram pioneiras na investigação da relação entre gênero e estresse. Frankenhaeuser e Lundberg (1986) já apontavam para a vulnerabilidade das mulheres ao estresse, observando que a socialização feminina, muitas vezes voltada para a priorização dos outros e a assunção de responsabilidades domésticas e de cuidado, pode gerar demandas e conflitos de papéis que contribuem para o estresse. Para as autoras, as mulheres podem experimentar mais estresse devido a múltiplos papéis e responsabilidades, como cuidar da família e trabalhar fora de casa (Frankenhaeuser & Lundberg, 1986, p. 163). Essa constatação, feita há décadas, ainda se mostra relevante atualmente, evidenciando a persistência das desigualdades de gênero e seus impactos na saúde mental das mulheres.

O trabalho pioneiro de Beauvoir sobre a construção social e as investigações psicofisiológicas de Frankenhaeuser e Lundberg fornecem uma base teórica robusta para entender as disparidades de gênero no estresse observadas empiricamente. A diferença de gênero, como uma problemática social, tem raízes profundas, estendendo-se desde a infância até a fase adulta das mulheres. As disparidades manifestam-se de diversas formas: na sobrecarga de responsabilidades, na desigualdade salarial e na violência de gênero. Fernandes et al. (2019), em um estudo de revisão narrativa da literatura, revelaram que "as pesquisas realizadas apontam as mulheres como sendo mais sobrecarregadas pelo estresse do que os homens, desde a infância até a fase adulta, isso devido aos múltiplos papéis que vêm desenvolvendo, sendo estes papéis na sociedade, na família e no ambiente de trabalho" (p. 13).

Essa sobrecarga, muitas vezes imposta por padrões sociais e culturais, impacta negativamente a saúde física e mental das mulheres, tornando-as mais vulneráveis a doenças como depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Além disso, a desigualdade de gênero limita as oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional das mulheres, perpetuando um ciclo de discriminação e exclusão. Embora homens e mulheres sejam afetados pelo estresse, pesquisas indicam que as mulheres são mais sobrecarregadas e por isso mais vulneráveis a doenças. Calais et al. (2007) observam que "as mulheres manifestam um maior nível de estresse psicológico em comparação aos homens, o que pode ser explicado pela sobrecarga de responsabilidades e pela dupla jornada de trabalho" (p. 113). Sadir et al. (2010) reforçam essa afirmação ao declararem que "a mulher contemporânea enfrenta desafios constantes na conciliação entre vida profissional, familiar e pessoal, o que contribui para o aumento do estresse e do risco de adoecimento" (p. 56). A persistência dessas observações ao longo do tempo, desde Frankenhaeuser e Lundberg (1986) até estudos mais recentes, como os de Fernandes et al. (2019), Calais et al. (2007) e Sadir et al. (2010), evidencia a natureza estrutural e duradoura do problema.

Para reverter essa dura realidade, é fundamental aprofundar a discussão sobre a diferença de gênero e suas consequências, a fim de promover a conscientização da sociedade sobre a importância da igualdade entre homens e mulheres. É preciso questionar e desconstruir estereótipos de gênero que perpetuam a desigualdade, além de investir em políticas públicas que garantam a equidade de oportunidades e o combate à violência contra a mulher. Como afirma Bourdieu (2002), "a dominação masculina se exerce não apenas através da violência física ou da coerção econômica, mas também através de mecanismos simbólicos que levam as mulheres a

internalizarem a sua própria inferioridade" (p. 72). É preciso, portanto, desnaturalizar a desigualdade de gênero e empoderar as mulheres para que possam romper com os padrões impostos e construir uma sociedade mais justa e igualitária. A inclusão da perspectiva de Bourdieu adiciona uma camada de análise sobre os mecanismos simbólicos que sustentam essas desigualdades, ela sugere que as intervenções não se concentrem apenas nas mudanças materiais, mas se estendam também às crenças e atitudes internalizadas.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem predominantemente qualitativa, alinhada à perspectiva de Minayo (2002), que enfatiza a importância da compreensão aprofundada dos fenômenos sociais em seu contexto (p. 21). O objetivo foi investigar a incidência e os fatores relacionados ao estresse no cotidiano escolar, com foco particular na experiência de estudantes do gênero feminino matriculadas na educação profissional, especificamente no curso subsequente de Segurança do Trabalho do IFRN Campus Natal Central. A amostra foi composta por 113 participantes que responderam voluntariamente ao questionário, dos quais 78 (69%) se identificaram como mulheres e 35 (31%) como homens.

A coleta de dados utilizou um questionário online estruturado na plataforma Google Forms. Esta ferramenta é amplamente utilizada em pesquisas na área da educação por permitir a criação de formulários personalizados e a coleta automatizada de respostas (Flick, 2018, p. 412). O questionário foi composto por 24 questões objetivas (múltipla escolha, escala Likert) e por uma questão discursiva, permitindo aos participantes expressarem suas opiniões e experiências de forma mais livre. A combinação de perguntas fechadas e abertas está em consonância com a abordagem de Bogdan e Biklen (1994), que defendem a utilização de múltiplas fontes de dados para a construção de um retrato abrangente da realidade investigada (p. 157).

A clareza na estrutura do instrumento é fundamental para garantir a coleta de dados relevantes e comparáveis entre os participantes. Assim, o questionário foi estruturado em cinco seções, conforme detalhado na Tabela 1, visando coletar dados sobre a caracterização dos participantes, a frequência e os sintomas do estresse, além da percepção que os mesmos possuem sobre o suporte institucional e as estratégias de enfrentamento ao estresse.

Seções do Questionário	Número de Perguntas
Identificação (caracterização sociodemográfica)	4
Frequência de estresse na vida escolar	4
Sintomas físicos e emocionais relacionados ao estresse escolar	13
Percepção do suporte institucional frente ao estresse e sugestões de ações preventivas	2
Estratégias individuais de enfrentamento ao estresse escolar	1

Tabela 1: Participantes da pesquisa por gênero e período do curso

O link para o questionário foi divulgado em grupos de WhatsApp das turmas e por e-mail institucional para os discentes matriculados no curso de Segurança do Trabalho. Essa estratégia de

divulgação facilitou o acesso e permitiu atingir um número significativo de participantes em um curto espaço de tempo, como apontado por Flick (2018, p. 415). Vale ressaltar que a participação na pesquisa foi voluntária e anônima. Em consonância com as diretrizes éticas para pesquisa envolvendo seres humanos (estabelecidas no Brasil pela Resolução CNS nº 466/2012, que atualiza a Resolução nº 196/96 citada no texto original), foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) na primeira página do formulário online. Os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, a confidencialidade dos dados e a liberdade de desistir a qualquer momento, e só prosseguiram para as perguntas após concordarem com o termo. O questionário ficou disponível online entre 10 e 20 de maio de 2023.

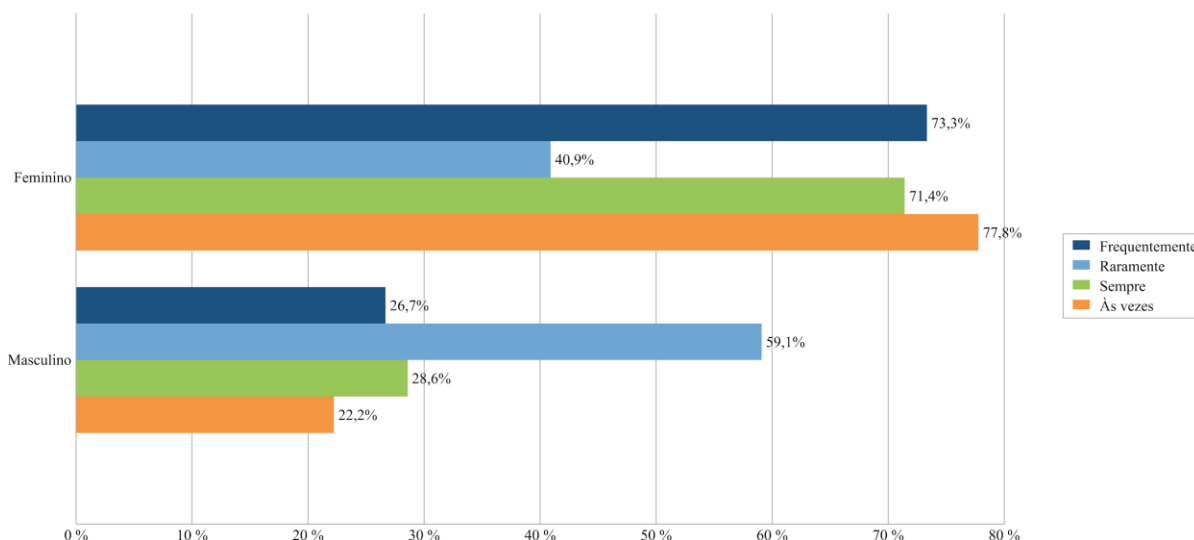
Os dados coletados foram exportados do Google Forms e, posteriormente, sistematizados e categorizados. Para a análise dos dados qualitativos provenientes da questão discursiva e para a integração com os dados quantitativos descritivos, utilizou-se o software de análise qualitativa Maxqda, versão 2024. A utilização de um software específico para análise de dados qualitativos como o Maxqda permite um tratamento mais rigoroso e sistemático das informações, facilitando a identificação de temas e padrões nas respostas abertas e a triangulação com os dados quantitativos, o que confere maior credibilidade aos resultados apresentados. A análise detalhada dos dados permitiu, por fim, aprofundar a compreensão das causas e consequências do estresse entre as estudantes, especialmente as do gênero feminino, contribuindo para a discussão sobre a necessidade de intervenções eficazes para a promoção da saúde mental e do bem-estar no ambiente escolar.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO (O ESTRESSE DISCENTE FEMININO NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL, DADOS E DISCUSSÕES)**

A análise dos dados coletados revela nuances importantes sobre a experiência do estresse entre discentes do curso técnico subsequente em Segurança do Trabalho. Os resultados são apresentados e discutidos a seguir, abordando a frequência e fontes do estresse, seu impacto no desempenho acadêmico, os sintomas manifestados e a percepção sobre o suporte institucional, culminando nas sugestões das próprias estudantes.

##### **4.1 Frequência e fontes do estresse por gênero**

A investigação sobre a frequência com que os estudantes percebem o estresse em sua vida escolar aponta para uma diferença expressiva entre homens e mulheres. Comumente as mulheres enfrentam duplas ou triplas jornadas (trabalho, estudo, cuidados domésticos/familiares) e, ao se inserirem em um percurso formativo exigente como a educação profissional, os desafios pelos quais elas passam podem se intensificar. Os dados desta pesquisa confirmam essa percepção, haja vista que indicam maior vulnerabilidade feminina ao estresse no contexto escolar analisado, conforme ilustra a Figura 3.



**Figura 3: Frequência de estresse na vida escolar por gênero**

A análise da Figura 3 revela uma disparidade expressiva. As mulheres demonstram maior vulnerabilidade ao estresse em quase todas as categorias de frequência. Na categoria "Frequentemente", 73,3% das respostas foram de mulheres, contrastando com 26,7% de homens que relataram sentir estresse com essa frequência. Essa diferença acentuada sugere que as mulheres enfrentam desafios e pressões mais intensas no cotidiano escolar. A categoria "Sempre" revela a maior vulnerabilidade feminina ao estresse crônico, com 77,8% das respostas nesta categoria sendo de mulheres, enquanto apenas 22,2% foram de homens. Mesmo na categoria "Às vezes", as mulheres ainda representam a maioria das respostas (71,4% vs 28,6%). A única categoria onde os homens foram maioria foi "Raramente" (59,1% homens vs 40,9% mulheres), indicando que as mulheres têm menos momentos percebidos de alívio do estresse, o que pode contribuir para o agravamento do quadro. Esses dados quantificam claramente o fardo desproporcional do estresse vivenciado pelas estudantes mulheres no contexto investigado.

Aprofundando a análise, a Tabela 2 detalha as fontes de estresse na vida escolar, novamente evidenciando diferenças notáveis de gênero.

Fontes de Estresse na Vida Escolar	Feminino (%)	Masculino (%)
Carga horária e trabalhos escolares	71,4	28,6
Falta de tempo para atividades extracurriculares	72,7	27,3
Insegurança em relação ao futuro profissional	80,0	20,0
Pressão por notas e desempenho acadêmico	68,8	31,2
Desempenho acadêmico, Carga horária e trabalho	72,5	27,5
Pressão por notas e desempenho acadêmico, falta de tempo para atividades extracurriculares e hobbies, insegurança em relação ao futuro profissional	76,9	23,1
Relacionamentos interpessoais com professores e colegas	50,0	50,0
Outros	60,0	40,0

**Tabela 2: Fontes de estresse na vida escolar por gênero (%)**

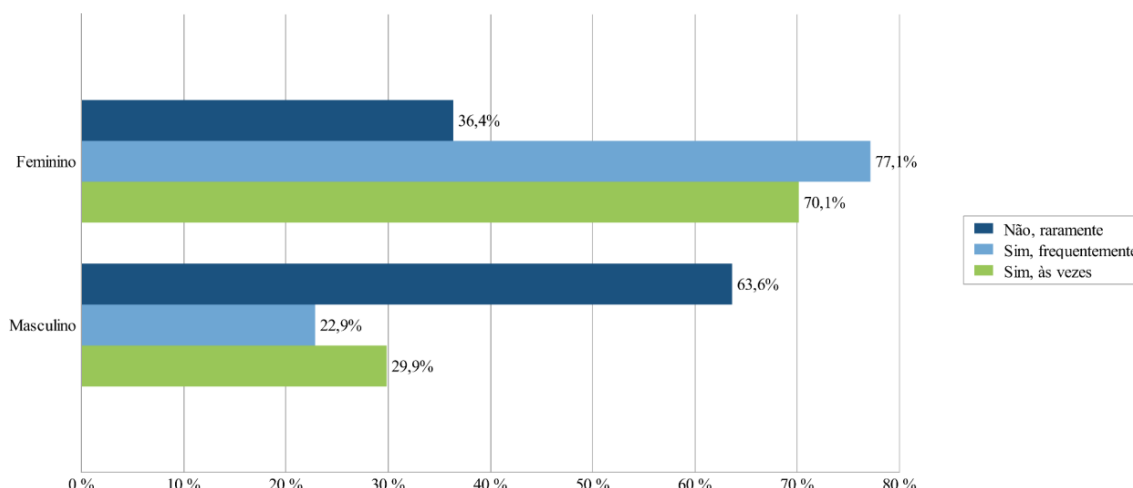
A análise da Tabela 2 revela que, tendo em vista diversas fontes de estresse na vida escolar, as mulheres do curso subsequente de Segurança do Trabalho enfrentam maiores níveis de estresse quando comparadas aos homens. A "Carga horária e trabalhos escolares" são fontes de estresse para 71,4% das mulheres que apontaram essa fonte, enquanto afetam 28,6% dos homens. A "Falta de tempo para atividades extracurriculares" também é mais impactante para as mulheres (72,7%) do que para os homens (27,3%). A "Insegurança em relação ao futuro profissional" emerge como uma fonte de estresse consideravelmente maior para as mulheres (80%) do que para os homens (20%).

A "Pressão por notas e desempenho acadêmico", embora seja um estressor comum no ambiente acadêmico, parece afetar mais mulheres (68,8%) do que homens (31,2%). Quando múltiplos fatores são combinados, a disparidade acentua-se. A combinação de "Desempenho acadêmico, Carga horária e trabalho" afeta mais mulheres (72,5%) do que homens (27,5%). Similarmente, a combinação de "Pressão por notas, falta de tempo para atividades extracurriculares e hobbies, e insegurança em relação ao futuro profissional" é uma fonte de estresse predominantemente feminina (76,9%), afetando apenas 23,1% dos homens que indicaram essa combinação. A percepção de que múltiplos estressores combinados afetam mais as mulheres sugere uma carga cumulativa que pode ser particularmente desgastante, refletindo talvez as múltiplas responsabilidades que muitas delas conciliam (estudo, trabalho, família). Apenas os "Relacionamentos interpessoais com professores e colegas" parecem afetar ambos os gêneros de forma equitativa (50% cada).

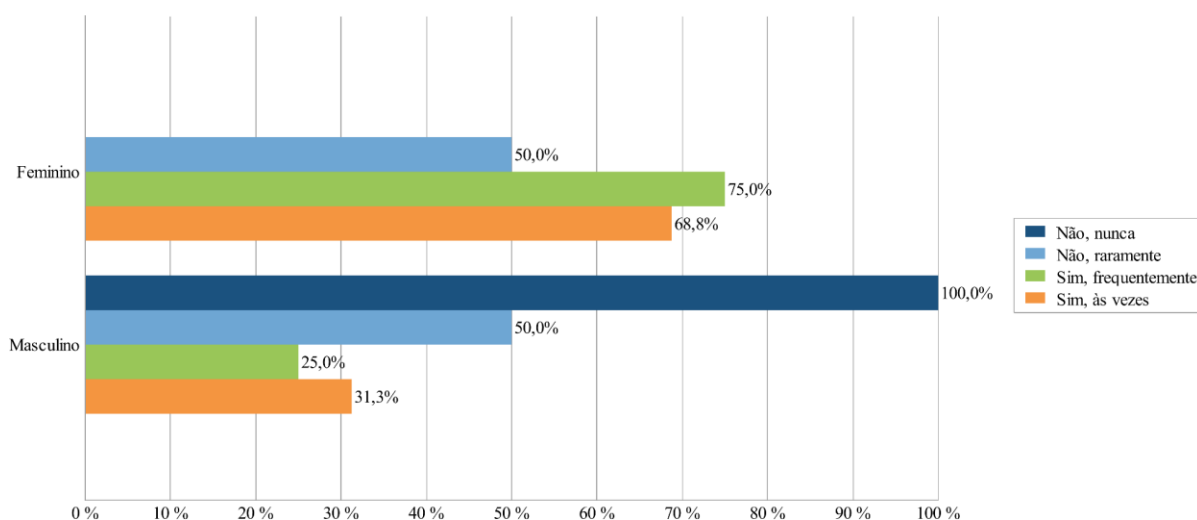
Em síntese, os dados sobre frequência e fontes de estresse evidenciam uma desigualdade de gênero na experiência escolar das discentes investigadas. As mulheres são mais propensas a vivenciar o estresse de forma frequente, intensa e crônica, e relatam maior impacto de fatores como carga de trabalho, falta de tempo e insegurança futura, especialmente quando estes são combinados. Esse resultado alarmante aponta para a necessidade de um olhar atento às dinâmicas de gênero no cotidiano escolar da Educação Profissional e na sociedade em geral.

#### 4.2 Impacto do estresse no desempenho acadêmico

O estresse vivenciado pelos estudantes não é apenas uma questão de bem-estar subjetivo; ele tem consequências tangíveis no processo de aprendizagem e na capacidade de lidar com as demandas acadêmicas. As Figuras 4 e 5 ilustram, respectivamente, a percepção dos discentes quanto à influência do estresse no aprendizado e quanto à dificuldade em lidar com a pressão por resultados.



**Figura 4: Influência do estresse na aprendizagem por gênero**



**Figura 5: Dificuldades em lidar com a pressão por notas e desempenho acadêmico por gênero**

Os dados apresentados nas Figuras 4 e 5 corroboram as afirmações de Tabaquim e Marquesini (2013) sobre a relação negativa entre estresse acadêmico e desempenho; também se alinham às discussões de Borges e Mourão (2010) bem como de Bruschini e Lombardi (2000) sobre as dificuldades específicas enfrentadas por mulheres no contexto educacional e profissional. Na Figura 4, observa-se que a maior parcela das mulheres (71%) relata que o estresse influencia seu aprendizado, um percentual superior ao dos homens (60,1%). Do mesmo modo, a Figura 5 mostra que a dificuldade em lidar com a pressão por notas e desempenho acadêmico afeta 72% das mulheres, em contraste com 58,3% dos homens.

Apesar de o estresse ser um problema relevante para ambos os gêneros, os dados evidenciam que ele parece afetar de forma mais acentuada a percepção das mulheres sobre seu processo de aprendizagem e sua capacidade de manejar a pressão acadêmica. Isso pode estar relacionado aos desafios adicionais que elas enfrentam na sociedade, como a sobrecarga de papéis e as desigualdades de gênero apontadas por Bruschini e Lombardi (2000), que podem minar seus recursos de enfrentamento e exacerbar o impacto do estresse acadêmico. Dessa forma, as dificuldades enfrentadas pelas mulheres no contexto educacional, intensificadas pelo estresse,

reforçam a necessidade de políticas e práticas institucionais que promovam a equidade de gênero e o bem-estar de todos os estudantes, reconhecendo que as experiências e necessidades podem variar significativamente entre os gêneros.

#### 4.3 Sintomas físicos e emocionais do estresse por gênero (impacto do estresse na saúde de estudantes de segurança do trabalho: uma análise de gênero)

O estresse, definido como um conjunto de reações físicas e emocionais a estímulos estressores (Lipp, 2002), representa um desafio no ambiente acadêmico, com potencial para prejudicar o aprendizado e o bem-estar dos estudantes (Tabaquim & Marquesini, 2013). A presente pesquisa, realizada com estudantes do curso de Segurança do Trabalho, corrobora achados da literatura (Lipp, 2002; Milsted et al., 2009; Monteiro et al., 2007) ao demonstrar a incidência de sintomas físicos e emocionais, com variações notáveis entre os gêneros.

As Figuras 6 a 9 mostram a prevalência de sintomas físicos comuns associados ao estresse, revelando a experiência diferenciada entre homens e mulheres.

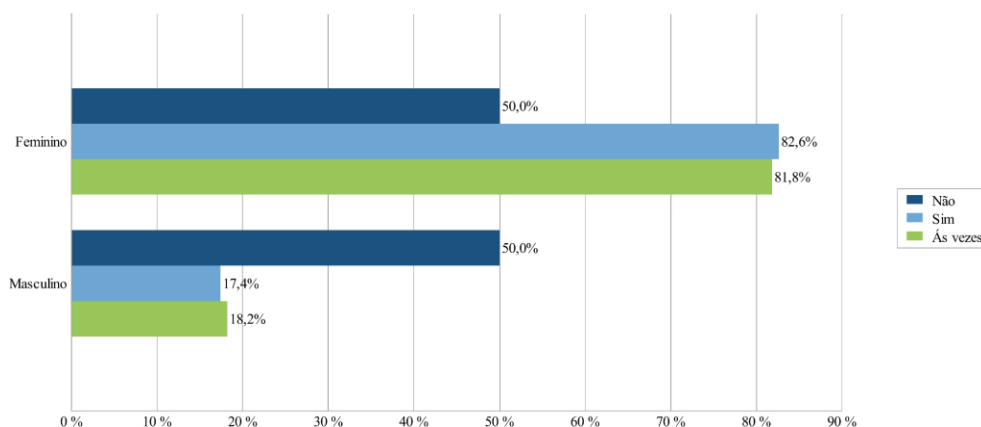


Figura 6: Relato de dores de cabeça por gênero

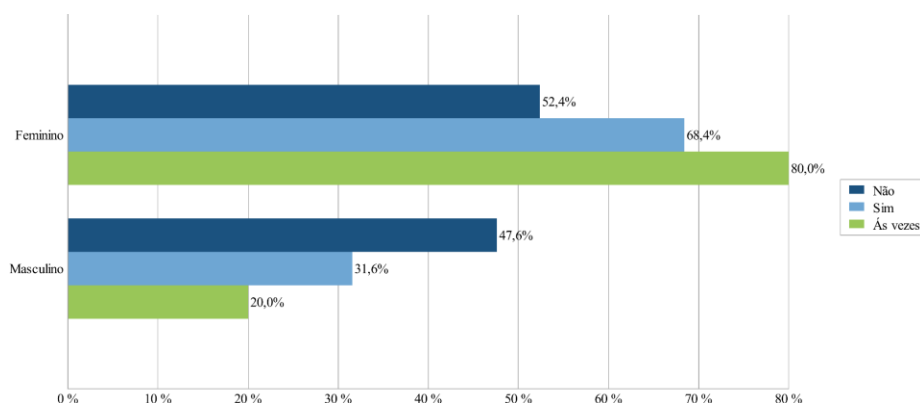
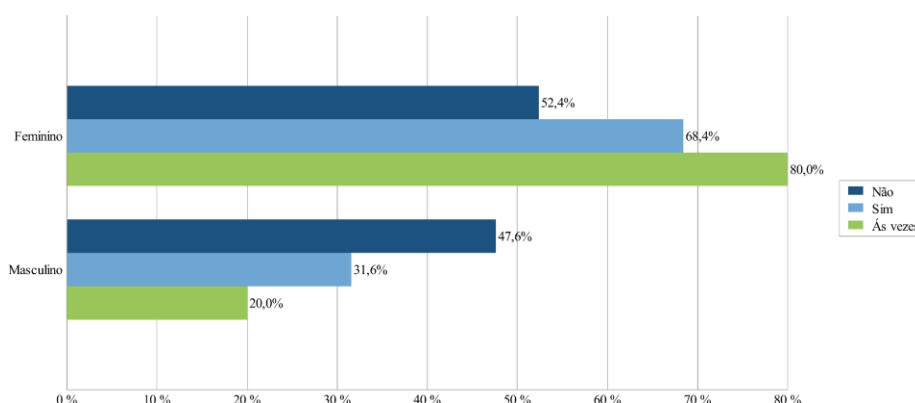
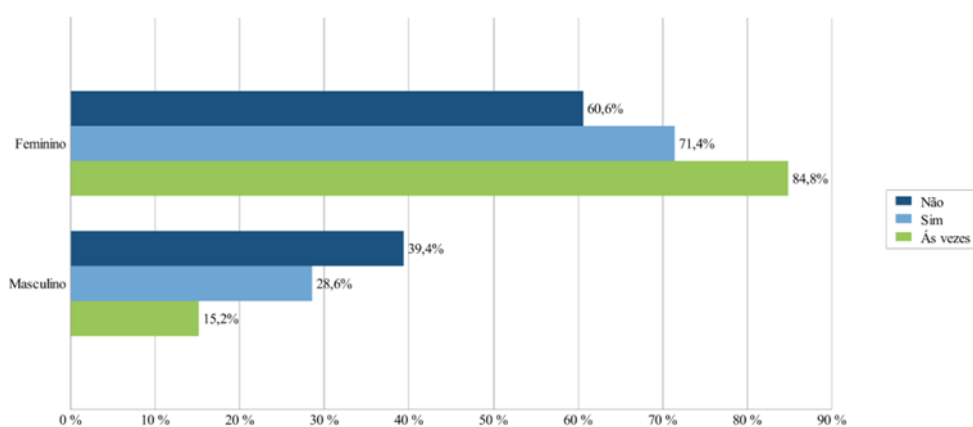


Figura 7: Relato de tensão muscular, dor nas costas ou pescoço por gênero



**Figura 8: Relato de cansaço mesmo após noite de sono por gênero**



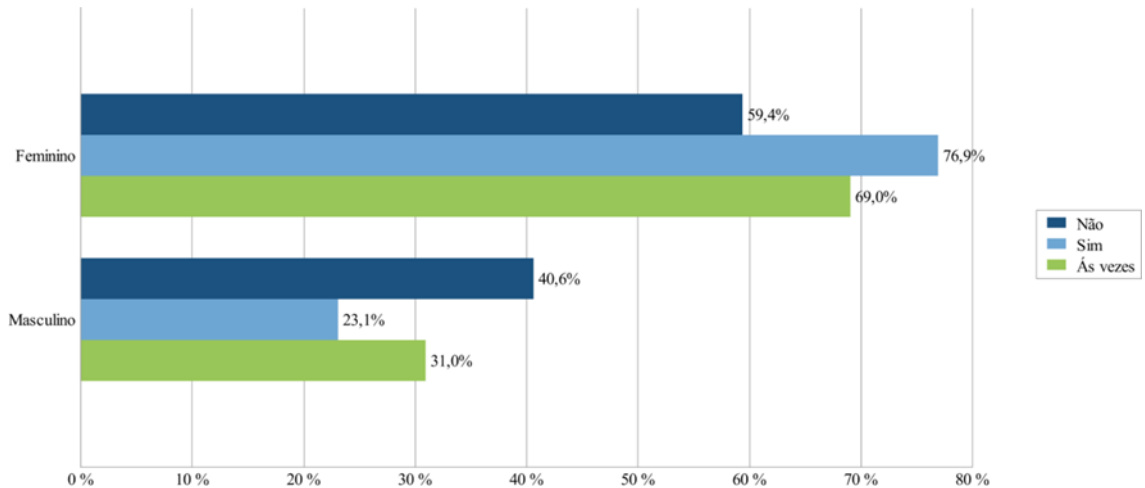
**Figura 9: Relato de tontura e falta de ar por gênero**

A Figura 6 ("Dores de cabeça") aponta uma expressiva diferença de gênero, com 82,6% das mulheres relatando este sintoma em comparação com 50% dos homens. Este achado ressalta a vulnerabilidade feminina a esse sintoma específico e confirma estudos que apontam a cefaleia como manifestação frequente do estresse em mulheres (Batista et al., 2011). Sintomas como tensão muscular, dor nas costas ou no pescoço (Figura 7) também se manifestam com maior frequência em mulheres (53,8%) do que em homens (46,2%), ecoando achados da literatura sobre a somatização do estresse no corpo feminino. Ferreira e Fischer (2008) apontam que "a somatização é uma forma comum de expressão do sofrimento psíquico em mulheres, e o estresse pode desencadear ou agravar sintomas físicos" (p. 15).

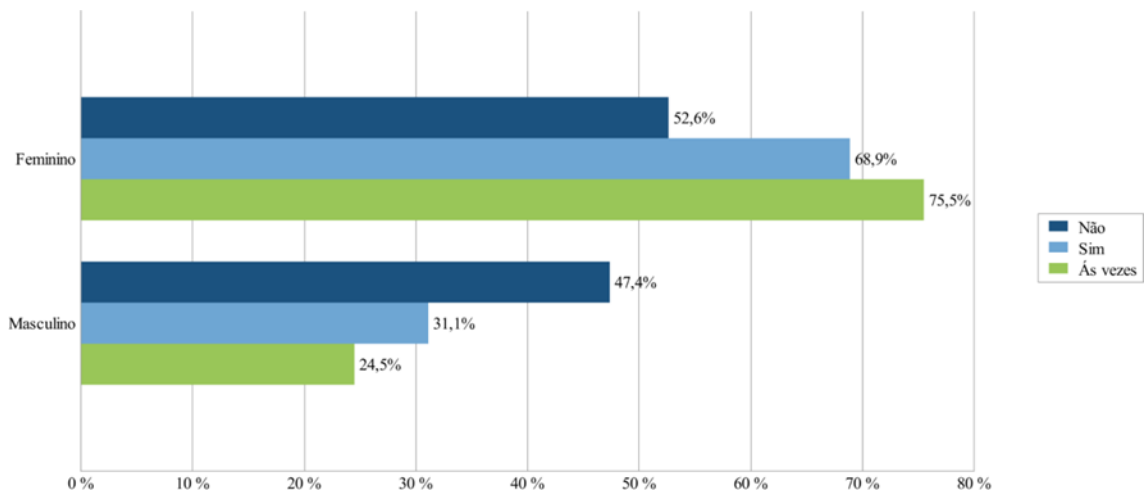
O cansaço persistente – mesmo após uma noite de sono (Figura 8) – afeta mais da metade das mulheres (57,1%) e menos da metade dos homens (42,9%), alinhando-se com a literatura, que aponta o esgotamento como um sintoma prevalente em mulheres submetidas a estresse crônico (Lipp, 2002, p. 68). Por fim, tontura e falta de ar (Figura 9) também são mais relatadas pelas mulheres (22,9%) do que pelos homens (10%), sugerindo uma possível relação com a ansiedade, frequentemente associada ao estresse feminino. Botega (2006) nota que "a ansiedade é um transtorno mental comum em mulheres, e o estresse pode atuar como um gatilho para crises de ansiedade" (p. 95). O padrão consistente de maior prevalência de sintomas físicos entre as mulheres

sugere que o corpo feminino pode estar manifestando o peso da sobrecarga acadêmica e social de forma mais intensa ou visível.

No âmbito emocional, as Figuras 10 e 11 evidenciam a manifestação de sintomas como ansiedade e irritabilidade.



**Figura 10: Relato de ansiedade ou medo sem motivo aparente por gênero**



**Figura 11: Relato de impaciência ou irritabilidade com facilidade por gênero**

A ansiedade, caracterizada por "medo sem motivo aparente", foi relatada por 60,7% das mulheres e 39,3% dos homens (Figura 10), confirmando sua prevalência no contexto do estresse, como apontado por Lipp (2002) e Milsted et al. (2009). A irritabilidade, expressa pela "impaciência com facilidade", apresentou menor diferença de gênero, mas ainda assim afetando mais mulheres (53,8%) do que homens (46,2%) (Figura 11), o que está de acordo com a literatura, a qual aponta a irritabilidade como um sintoma comum do estresse (Lipp, 2002).

Em conjunto, as informações que foram coletadas sobre sintomas físicos e emocionais demonstram um sério impacto do estresse na saúde dos estudantes de Segurança do Trabalho, com particularidades de gênero que merecem atenção. Os resultados mostram que, embora ambos os gêneros sejam afetados, as mulheres apresentam maior vulnerabilidade à maioria dos sintomas investigados, confirmando achados da literatura sobre a maior carga de estresse psicológico feminino, normalmente associada à sobrecarga de responsabilidades e à dupla jornada (Calais et al., 2007; Sadir et al., 2010). Vale salientar que a identificação desses padrões de sintomas e suas variações de gênero, com ênfase na vulnerabilidade feminina, é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes.

A criação de programas de prevenção e tratamento do estresse que levem em consideração as particularidades de cada gênero e as estratégias de enfrentamento (coping) pode contribuir para a promoção da saúde e bem-estar dos estudantes, em especial das mulheres. Oliveira (2010) ressalta que "intervenções psicoeducativas podem auxiliar os estudantes a desenvolverem habilidades de gerenciamento do estresse e promover a saúde mental" (p. 82). Essas intervenções podem incluir o desenvolvimento de habilidades de relaxamento, técnicas de resolução de problemas, estratégias de comunicação assertiva e a promoção de um estilo de vida saudável, adaptadas às necessidades específicas identificadas neste estudo.

#### 4.4 Percepção do suporte institucional e sugestões discentes (entre sugestões de intervenções e ações educacionais: vozes discentes femininas)

A atuação da psicologia nos Institutos Federais (IFs), segundo Tsunematsu et al. (2021), não se configura como clínica psicoterapêutica tradicional, mas como um espaço de "escuta, acolhimento e orientação", com foco no coletivo (p. 70). Os autores identificam demandas comuns, tais como ansiedade, questões emocionais e familiares, bem como dificuldades de adaptação, especialmente no Ensino Médio Integrado (EMI). O estudo de Tsunematsu et al. (2021) sublinha a importância da saúde mental no contexto do IFRN, enfatiza que o bem-estar dos alunos é fundamental para o sucesso acadêmico e explicita que fatores institucionais (estrutura curricular, ambiente escolar, relações interpessoais) podem contribuir para o estresse. Eles ressaltam a necessidade de ações institucionais para promover a saúde mental dos discentes, incluindo o fortalecimento do suporte psicológico, a revisão da estrutura curricular e empenho na promoção de um ambiente escolar mais acolhedor e menos competitivo.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), como instituição de ensino, tem o papel de promover um ambiente acadêmico saudável. O Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) do IFRN para o período 2019-2023 reconhecia a importância de implementar medidas de suporte ao estudante, incluindo ações voltadas para a saúde mental e o enfrentamento do estresse. Com isso, buscou-se apreender a percepção dos alunos em relação à efetividade desse suporte. A Tabela 3 apresenta a avaliação das discentes participantes desta pesquisa sobre o suporte que a instituição oferece quanto ao estresse discente.

---

A instituição oferece suporte para lidar com o estresse discente?	Percentual de Respostas (%)
---	-----------------------------

---

<b>Sim, total</b>	6%
<b>Sim, em parte</b>	59%
<b>Não, pouco</b>	28%
<b>Não, nenhum</b>	7%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

**Tabela 3: Percepção das discentes sobre o suporte institucional para lidar com o estresse**

A Tabela 3 revela uma percepção predominantemente negativa ou parcial das discentes de Segurança do Trabalho em relação ao suporte institucional. Grande parte delas (59%) considera que a instituição oferece suporte apenas "em parte", enquanto um grupo expressivo (28% + 7% = 35%) avalia o suporte como "pouco" ou "nenhum". Apenas 6% acreditam que o suporte é "total". Esses dados indicam um descompasso significativo entre a necessidade de apoio, evidenciada pelos altos níveis de estresse relatados, e a percepção da sua disponibilidade e eficácia. Conquanto possa haver reconhecimento de alguns esforços institucionais, a maioria das alunas sente que o suporte oferecido não é suficiente para lidar com os desafios causados pelo estresse. Essa percepção majoritária demanda atenção da instituição, que deve buscar compreender as lacunas existentes e implementar medidas mais eficazes para promover o bem-estar e a saúde mental das estudantes, alinhando as intenções do PDI com a experiência vivida pelas alunas.

Diante dessa percepção, as sugestões das próprias discentes tornam-se particularmente valiosas. Das 78 mulheres participantes da pesquisa, 62 (aproximadamente 79%) ofereceram sugestões concretas, na questão discursiva, sobre o que a instituição poderia fazer para ajudar os estudantes a lidarem com o estresse. Essas sugestões foram categorizadas tematicamente e estão expostas de forma resumida na Tabela 4.

<b>Categoria Temática</b>	<b>Exemplos de Sugestões (com identificação anônima da discente)</b>	<b>Nº de Sugestões Aprox.</b>
<b>Fortalecimento do Atendimento Psicológico</b>	Melhorar o suporte psicológico, com mais atendimentos (D06); criar um canal psicopedagógico acessível para conversar/desabafar (D08); oferecer apoio psicológico para ajudar na jornada de estudo, especialmente para quem trabalha e estuda (D13); criar um apoio psicológico efetivo, com triagem otimizada (D14); aumentar o apoio psicológico (D17, D25, D27, D31, D48); ter mais psicólogos e incentivar consultas (D41); psicólogo disponível sempre (D74); tornar mais fácil o agendamento com o psicólogo (D85); oferecer mais apoio psicológico, com mais profissionais e maior disponibilidade (D100, D104).	25
<b>Práticas Escolares e Docentes</b>	Professores podem dar dicas de organização e propor atividades para descontrair (D03); Professores devem ter momentos de reflexão com os alunos, alguns são difíceis de lidar (D32); professores devem ser mais compreensivos, explicar melhor e não pressionar (D41); reduzir a pressão por trabalhos e atividades,	8

	professores devem ser mais precisos e maleáveis (D58); alguns professores precisam mudar sua metodologia e ter consciência da carga horária dos alunos, aulas mais dinâmicas (D61); controlar a alta demanda de atividades e professores devem ter técnicas para ajudar alunos com dificuldades (D93).	
<b>Atividades para Saúde e Bem-Estar</b>	Dia com palestras e atividades para os alunos (D11); palestras e rodas de conversa sobre saúde mental (D12, D16, D43, D49, D82); momentos de relaxamento quinzenais (música, desenho, pintura, alongamento, massagem) (D22); realizar atividades extracurriculares para motivar (D30); Incentivar a prática de exercícios físicos (D38); oferecer "aulões" de exercícios físicos acessíveis (D60); aulas ao ar livre, intervalos entre as aulas (D81); <i>happy hour</i> mensal com a turma, roda de conversa, lanches (em substituição a uma aula) (D83).	11
<b>Integração Institucional e Conscientização</b>	Programa multidisciplinar com psicólogos e pedagogos, aulas mais dinâmicas (D09); treinamento para professores e funcionários identificarem alunos com dificuldades (D10); incentivar exercícios, busca por ajuda, ações de relaxamento e campanhas sobre saúde mental (D59); conscientizar professores sobre carga horária e criar sistema de apoio para alunos com problemas de saúde mental (D91); mudar sistema de avaliação, ter mais aulas de campo, trocar professores com "índole duvidosa" (D109).	9
<b>Outros</b>	Mais aulas de campo (D18); lanches gratuitos para o turno da noite (D81).	2
<i>(Não sugeriram)</i>	-	16
<b>Total de Sugestões Consideradas</b>	-	<b>62</b>

**Quadro 4: Sugestões das discentes para intervenções institucionais relacionadas ao estresse (resumo temático)**

As narrativas das discentes, sintetizadas na Tabela 4, evidenciam a necessidade de uma abordagem diversa. A categoria com maior número de sugestões (25) concentra-se no Fortalecimento do Atendimento Psicológico, com demandas por mais profissionais, maior disponibilidade de horários, facilidade no agendamento e canais acessíveis de escuta. Essa ênfase sugere que as alunas percebem a saúde mental como um pilar fundamental para o bem-estar e o desempenho acadêmico, demandando um suporte institucional mais robusto e acessível nesse aspecto, o que ecoa as recomendações de Tsunematsu et al. (2021).

Além do foco no atendimento psicológico, as narrativas apontam para a criação de ações em outras esferas institucionais. As Práticas Escolares e Docentes foram alvo de 8 sugestões, sugerindo a necessidade de professores mais compreensivos e empáticos, metodologias mais dinâmicas, melhor comunicação, redução da pressão por notas bem como uma gestão mais equilibrada da

carga de trabalho e das demandas avaliativas. Onze discentes propuseram atividades práticas de incentivo à saúde e ao bem-estar, incluindo palestras, rodas de conversa, atividades físicas, momentos de relaxamento e atividades extracurriculares motivadoras, o que indica um desejo por ações proativas e coletivas de cuidado.

A categoria Integração Institucional e Conscientização reuniu 9 sugestões que apontam para a necessidade de uma abordagem mais sistêmica, envolvendo programas multidisciplinares, treinamento de servidores, campanhas de conscientização, revisão de sistemas de avaliação e até mesmo a criação de sistemas de apoio específicos para alunos com problemas de saúde mental. Além disso, sugestões como "treinamento para professores identificarem alunos com dificuldades" (D10) e "conscientizar professores sobre carga horária" (D91) indicam uma percepção de que a responsabilidade pela saúde mental não deve recair apenas sobre o setor de psicologia, mas permear toda a comunidade acadêmica.

Essas sugestões, em conjunto, delineiam um plano de ação abrangente para o IFRN, que vai ao encontro das recomendações da literatura (Tsunematsu et al., 2021) e das próprias diretrizes institucionais (PDI). As vozes das discentes clamam por uma instituição que não apenas reaja aos problemas de saúde mental, mas que ativamente crie um ambiente acadêmico mais saudável, acolhedor, compreensivo e menos estressor, e que reconheça as pressões específicas vivenciadas, especialmente pelas mulheres, no contexto da educação profissional subsequente.

## 5 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revelou um panorama preocupante acerca da saúde mental de mulheres na educação profissional subsequente, especificamente no curso de Segurança do Trabalho do IFRN Campus Natal Central. A alta prevalência de estresse, manifestada por sintomas físicos (dores de cabeça, tensão muscular, cansaço) e emocionais (ansiedade, irritabilidade), impacta negativamente o bem-estar e o desempenho acadêmico das estudantes. A sobrecarga de atividades acadêmicas, a pressão por desempenho, a falta de tempo (muitas vezes ligada à necessidade de conciliar estudo, trabalho e/ou família) e a insegurança em relação ao futuro profissional emergiram como os principais fatores desencadeantes ou agravantes do estresse relatado.

Uma das constatações centrais desta pesquisa é a disparidade entre os gêneros na vivência do estresse. As mulheres apresentaram, consistentemente, maior vulnerabilidade ao estresse e seus sintomas associados. Essa diferença de gênero não pode ser dissociada do contexto social mais amplo, em que fatores como a dupla ou tripla jornada, as desigualdades estruturais e os papéis de gênero culturalmente estabelecidos contribuem para uma sobrecarga física e emocional desproporcional sobre as mulheres, tornando-as mais suscetíveis ao estresse e seus efeitos deletérios no ambiente acadêmico. Dessa forma, a educação profissional, embora seja uma via de empoderamento e qualificação, parece reproduzir ou até intensificar essas pressões para as mulheres participantes deste estudo.

As sugestões das alunas para o enfrentamento do estresse discente são um chamado claro à ação institucional e apontam para a necessidade de uma abordagem diversa. No âmbito individual, elas reconhecem a importância de buscar apoio psicológico e adotar estratégias de autocuidado. Contudo, as principais demandas recaem sobre a instituição. Há um clamor por um suporte

psicológico mais robusto, acessível e eficaz. Além disso, as sugestões extrapolam o atendimento individualizado, englobando a necessidade de revisão das práticas pedagógicas e da gestão da carga horária, a promoção de um ambiente escolar mais acolhedor, compreensivo e menos competitivo, assim como a implementação de atividades proativas de incentivo à saúde e ao bem-estar. Em outras palavras, as alunas percebem a necessidade de uma cultura institucional que valorize a saúde mental e que reconheça o impacto das pressões acadêmicas e sociais.

Frente aos resultados desta pesquisa, torna-se evidente a urgência de ações efetivas para a promoção da saúde mental das mulheres na educação profissional subsequente. É fundamental que o IFRN e outras instituições de ensino reconheçam o estresse discente, especialmente com recorte de gênero, como um problema relevante e prioritário. Isso implica investir em medidas de prevenção e intervenção que vão além do discurso.

A promoção da saúde mental na comunidade acadêmica demanda um fortalecimento real dos serviços de psicologia e assistência estudantil, o que implica na ampliação da equipe, na garantia de acessibilidade facilitada aos serviços (horários flexíveis, agendamento simplificado) e na diversificação das modalidades de atendimento, incluindo abordagens individuais, grupais e oficinas. Adicionalmente, é imprescindível investir na sensibilização e formação continuada de docentes e técnicos, capacitando-os para identificar precocemente sinais de sofrimento psíquico, adotar práticas pedagógicas mais flexíveis e empáticas, bem como desenvolver a consciência sobre o impacto da carga de trabalho e dos processos avaliativos na saúde mental.

Outrossim, a criação regular de espaços de diálogo e acolhimento, como rodas de conversa, palestras e workshops focados em temas como: saúde mental, estresse, ansiedade, gestão do tempo e estratégias de enfrentamento, mostra-se essencial. Soma-se a isso a necessidade de uma revisão curricular e das práticas avaliativas, com uma análise crítica da carga horária, da distribuição das atividades e da natureza das avaliações, visando reduzir a pressão excessiva e fomentar um aprendizado mais significativo. Completa ainda o conjunto de ações necessárias: o fomento de um ambiente institucional de apoio mútuo que incentive iniciativas estudantis de acolhimento, que combata qualquer forma de discriminação ou assédio e que promova relações interpessoais saudáveis entre todos os membros da comunidade acadêmica.

Por fim, ressalta-se a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem a compreensão do estresse discente em mulheres na educação profissional, investigando suas causas, consequências bem como formas de prevenção e tratamento em diferentes cursos, modalidades e regiões. Estudos longitudinais poderiam acompanhar a trajetória das estudantes ao longo do curso, enquanto abordagens mais aprofundadas, como entrevistas, poderiam captar com maior riqueza as nuances das experiências individuais. A construção de um conhecimento mais abrangente sobre essa problemática é essencial para subsidiar o desenvolvimento de políticas públicas e institucionais, mais eficazes e equitativas, voltadas à promoção da saúde mental das mulheres na educação profissional e tecnológica, a fim de que essa modalidade de ensino cumpra plenamente seu papel de transformação social e profissional.

## 6 REFERÊNCIAS

- Ao American Psychological Association. (2017). Stress in America: The State of Our Nation. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation.pdf>
- Batista, K. M., Almeida, R. A., & Gordan, P. A. (2011). Prevalência de cefaleia em universitários. *Revista Dor*, 12(4), 303-308. <https://doi.org/10.1590/S1806-00132011000400004>
- Beauvoir, S. de. (2016). *O segundo sexo* (Vol. 2: A experiência vivida; S. Milliet, Trad.). Nova Fronteira.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos* (M. J. Alvarez, S. B. Santos, & T. M. Baptista, Trans.). Porto Editora.
- Borges, L. O., & Mourão, L. (2013). *O trabalho e as organizações: Atuações a partir da psicologia*. Artmed Editora.
- Botega, N. J. (2015). *Crise suicida: avaliação e manejo*. Artmed Editora.
- Bourdieu, P. (2002). *A dominação masculina* (2ª ed.; M. H. Kühner, Trad.). Bertrand Brasil.
- Brasil. (1996). Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União*.
- Brasil. (1997). Decreto nº 2.208, de 17 de abril de 1997. Regulamenta o § 2º do art. 36 e os arts. 39 a 42 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União*. (Revogado pelo Decreto nº 5.154/2004)
- Brasil. (2008). Lei nº 11.741, de 16 de julho de 2008. Altera dispositivos da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para redimensionar, institucionalizar e integrar as ações da educação profissional técnica de nível médio, da educação de jovens e adultos e da educação profissional e tecnológica. *Diário Oficial da União*.
- Brasil. (2008). Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. *Diário Oficial da União*.
- Brasil. (2012). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Conselho Nacional de Saúde.
- Bruschini, C., & Lombardi, M. R. (2000). As mudanças no trabalho das mulheres nos anos 90. In C. Bruschini & M. R. Lombardi (Orgs.), *Trabalho feminino no final do século: desafios e perspectivas*. Editora Fundação Perseu Abramo.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 257–263. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000200006>

- Cooper, C. L., & Payne, R. (Eds.). (1988). *Causes, coping and consequences of stress at work*. John Wiley & Sons.
- Fernandes, J. M., Morais, J. C. C. A., Silva, L. A. S., Silva, L. P., Nascimento, M. M., & Preto, V. A. (2019). O estresse psicológico em relação ao sexo feminino e masculino no Brasil: uma revisão narrativa da literatura. *Revista Eletrônica de Humanidades do Curso de Ciências Sociais da UNIFAP*, 12(2).
- Ferreira, M. C., & Fischer, F. M. (2008). Estresse e trabalho em mulheres: Uma revisão da literatura. *Psicologia & Sociedade*, 20(2), 244–251. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822008000200011>
- Flick, U. (2018). *Introdução à pesquisa qualitativa (3ª ed.; J. E. Costa, Trad.)*. Penso Editora.
- Frankenhaeuser, M., & Lundberg, U. (1986). The influence of sex roles on the psychophysiology of stress. In U. Lundberg, M. Frankenhaeuser, & P. H. Gjesdal (Eds.), *Contemporary psychology: Biological processes and theoretical issues* (pp. 163–182). Springer Netherlands.
- IFRN - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte. (2011). *Projeto Pedagógico do Curso Técnico de Nível Médio em Segurança do Trabalho na forma Subsequente, modalidade presencial – Campus Natal Central*. IFRN.
- IFRN - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte. (2019). *Plano de Desenvolvimento Institucional – PDI 2019-2023*. IFRN.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lipp, M. E. N. (Org.). (2000). *Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (Org.). (2002). *O estresse do professor*. Papirus Editora.
- Maxqda. (2024). *Maxqda: The Art of Data Analysis [Software]*. VERBI GmbH. <https://www.maxqda.com/>
- Milsted, M., Amorim, R. C. G., & Santos, M. A. (2009). Estresse e estratégias de enfrentamento em estudantes de graduação da área da saúde. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(4), 545–552. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722009000400011>
- Minayo, M. C. S. (Org.). (2002). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade (21ª ed.)*. Editora Vozes.
- Monteiro, G. T. R., Freitas, R. R. M., & Ribeiro, A. P. (2007). Estresse em estudantes de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 31(3), 261–269. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022007000300008>
- Oliveira, C. T. (2010). *Psicologia da Educação*. Pearson Prentice Hall.

- Organização Mundial da Saúde. (2002). Relatório Mundial da Saúde 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. OMS.
- Organização Mundial da Saúde. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Ramos, M. N. (2011). O ensino técnico sob nova perspectiva curricular. In M. N. Ramos (Org.), Educação profissional: da LDB ao PROEJA. Cortez Editora.
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: um estudo comparativo de gênero em docentes do ensino fundamental. Paidéia (Ribeirão Preto), 20(45), 77–84. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 138(3479), 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.
- Tabaquim, M. L. M., & Marquesini, R. F. (2013). Relação entre estresse acadêmico e desempenho escolar em estudantes universitários. Revista Psicologia e Saúde, 5(1), 33-39.
- Tsunematsu, J. P. J., Pantoni, R. P., & Versuti, F. M. (2021). Saúde mental discente na educação profissional e tecnológica: experiências de estudantes e docentes dos cursos técnicos integrados. Educação Profissional e Tecnológica em Revista, 5(2), 70–90. <https://doi.org/10.36524/profept.v5i2.888>
- Viana, H. A. (2012). Educação profissional e tecnológica: uma contribuição para o desenvolvimento do Brasil. Editora Atlas. justificado.

#### COMO CITAR ESTE ARTIGO:

Silva, A. L. da, & Cabral, T. A. EDUCAÇÃO PROFISSIONAL SUBSEQUENTE: ESTRESSE DISCENTE E SAÚDE MENTAL DE MULHERES. HOLOS. Recuperado de <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/18630>

#### SOBRE OS AUTORES

##### A. L. DA SILVA

Doutora e Mestra em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar, Mestrado e Doutorado Profissional da Universidade Federal de Rondônia (PPGEEProf/UNIR). Professora EBTT do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Natal Central. Integrante do Grupo de Pesquisa Multidisciplinar em Educação e Infância - EDUCA (<http://www.grupoeduca.unir.br>). Integrante do Grupo de Pesquisa Núcleo de estudos e pesquisas em gênero, educação e diversidade (NEGEDI). Membro da Rede de Pesquisa, Ensino e Extensão em Educação das Regiões Centro-Oeste e Norte do Brasil e América Latina (RECONAL-Edu).

E-mail: [andressa.lima@ifrn.edu.br](mailto:andressa.lima@ifrn.edu.br)



ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8253-9867>

#### T. A. CABRAL

Mestrando em psicologia do Trabalho Organizacional na Universidade Potiguar (UNP), especialista em Metodologia do Ensino Superior, Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), Graduação em Psicologia, Universidade do Meio Ambiente (FAEMA). Professor EBTT do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Natal Central. Integrante do Grupo de Pesquisa Núcleo de estudos e pesquisas em gênero, educação e diversidade (NEGEDI). Membro da Rede de Pesquisa, Ensino e Extensão em Educação das Regiões Centro-Oeste e Norte do Brasil e América Latina (RECONAL-Edu).

E-mail: [tailoralvescabral010411@gmail.com](mailto:tailoralvescabral010411@gmail.com)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1029-3869>

**Editora Responsável:** Francinaide de Lima Silva Nascimento

**Pareceristas Ad Hoc:** Regiane Cristina Custódio e Juliana Cândido Matias



**Recebido 23 de maio de 2025**

**Aceito:** 12 de dezembro de 2025

**Publicado:** 22 de dezembro de 2025