


ESTRESSE CRÔNICO EM ADULTOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES PREDISPOONENTES

CHRONIC STRESS IN YOUNG ADULT UNIVERSITY STUDENTS: AN ANALYSIS OF THE MAIN PREDISPOSING FACTORS

ESTRÉS CRÓNICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS JÓVENES: UN ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES FACTORES PREDISPOONENTES

 <https://doi.org/10.56238/arev8n5-005>

Data de submissão: 05/04/2026

Data de publicação: 05/05/2026

Carina Aparecida Tardelli Peixoto

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade do Contestado (UNC)

E-mail: carina.peixoto@aluno.unc.br

Ivan Lenon Horn

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade do Contestado (UNC)

E-mail: lenon_far@hotmail.com

Leticia Faganello

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade do Contestado (UNC)

E-mail: leticia.leticia@aluno.unc.br

Marina Silveira Odppes

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade do Contestado (UNC)

E-mail: marinasilveiraodppes@gmail.com

Amanda Niedziela

Mestranda em Bioética

Instituição: Pontificada Universidade Católica (PUC-PR)

E-mail: amanda.niedziela@professor.unc.br

Marco Antonio Schueda

Doutor em Ortopedia e Traumatologia

Instituição: Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

E-mail: schueda.sc@gmail.com

RESUMO

O estresse crônico tem se consolidado como um importante problema de saúde entre adultos jovens, especialmente no contexto universitário, onde demandas acadêmicas, pressões sociais e incertezas quanto ao futuro se intensificam. Este estudo teve como objetivo analisar os principais fatores predisponentes ao estresse crônico nessa população, bem como suas implicações para a saúde mental e física. Trata-se de uma revisão da literatura, de natureza descritiva e qualitativa, realizada a partir

das bases de dados PubMed/MEDLINE e SciELO, utilizando descritores relacionados ao estresse psicológico, adultos jovens e fatores de risco, com recorte temporal entre 2010 e 2025. Os achados evidenciam que o estresse crônico resulta da interação entre múltiplos fatores, incluindo sobrecarga acadêmica, baixa rede de apoio social, hábitos de vida inadequados e dificuldades no acesso a serviços de saúde mental. Observa-se, ainda, associação com alterações neuroendócrinas e inflamatórias decorrentes da ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão. Conclui-se que o estresse crônico em adultos jovens constitui um fenômeno multifatorial e complexo, demandando estratégias integradas de prevenção e intervenção que considerem aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Estresse Crônico. Adultos Jovens. Universitários. Fatores de Risco.

ABSTRACT

Chronic stress has become a significant health problem among young adults, especially in the university context, where academic demands, social pressures, and uncertainties about the future intensify. This study aimed to analyze the main predisposing factors to chronic stress in this population, as well as its implications for mental and physical health. This is a descriptive and qualitative literature review, conducted using the PubMed/MEDLINE and SciELO databases, using descriptors related to psychological stress, young adults, and risk factors, with a time frame between 2010 and 2025. The findings show that chronic stress results from the interaction between multiple factors, including academic overload, weak social support network, inadequate lifestyle habits, and difficulties in accessing mental health services. An association with neuroendocrine and inflammatory alterations resulting from prolonged activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis is also observed, contributing to the development of disorders such as anxiety and depression. It is concluded that chronic stress in young adults constitutes a multifactorial and complex phenomenon, demanding integrated prevention and intervention strategies that consider biological, psychological, and social aspects.

Keywords: Chronic Stress. Young Adults. University Students. Risk Factors.

RESUMEN

El estrés crónico se ha convertido en un problema de salud significativo entre los jóvenes adultos, especialmente en el ámbito universitario, donde se intensifican las exigencias académicas, las presiones sociales y la incertidumbre sobre el futuro. Este estudio tuvo como objetivo analizar los principales factores predisponentes al estrés crónico en esta población, así como sus implicaciones para la salud mental y física. Se trata de una revisión bibliográfica descriptiva y cualitativa, realizada utilizando las bases de datos PubMed/MEDLINE y SciELO, con descriptores relacionados con el estrés psicológico, los jóvenes adultos y los factores de riesgo, abarcando el periodo comprendido entre 2010 y 2025. Los resultados muestran que el estrés crónico es consecuencia de la interacción de múltiples factores, como la sobrecarga académica, la escasa red de apoyo social, los hábitos de vida inadecuados y las dificultades para acceder a los servicios de salud mental. También se observa una asociación con alteraciones neuroendócrinas e inflamatorias derivadas de la activación prolongada del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal, lo que contribuye al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión. Se concluye que el estrés crónico en los jóvenes adultos constituye un fenómeno multifactorial y complejo, que requiere estrategias integradas de prevención e intervención que consideren los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Palabras clave: Estrés Crónico. Adultos Jóvenes. Estudiantes Universitarios. Factores de Riesgo.

1 INTRODUÇÃO

O estresse constitui uma resposta adaptativa fundamental do organismo frente a desafios ambientais, desempenhando papel essencial na manutenção da homeostase e na sobrevivência. No entanto, quando essa resposta deixa de ser episódica e passa a ocorrer de forma persistente, configura-se o estresse crônico, condição associada a importantes repercussões fisiológicas e psicopatológicas. Nesse contexto, a literatura contemporânea destaca que a ativação prolongada dos sistemas de resposta ao estresse, especialmente do eixo hipotálamo-hipófiseadrenal (HPA), pode levar a alterações neuroendócrinas, imunológicas e comportamentais, contribuindo para o desenvolvimento de doenças físicas e transtornos mentais (DANESE e MCEWEN, 2012; ROHLEDER, 2019).

A compreensão do estresse crônico tem sido ampliada pelo conceito de carga alostática, que descreve o desgaste progressivo dos sistemas biológicos decorrente da exposição contínua a estressores. Esse processo envolve alterações em múltiplos sistemas, incluindo o sistema nervoso central, o sistema imunológico e o metabolismo energético, sendo considerado um dos principais mecanismos que conectam fatores psicossociais ao adoecimento ao longo da vida (DANESE e MCEWEN, 2012). Evidências neurobiológicas demonstram que o estresse prolongado pode impactar diretamente estruturas cerebrais como o hipocampo, reduzindo a neurogênese e comprometendo funções cognitivas e emocionais (SCHOENFELD e CAMERON, 2017).

No campo da psiquiatria, o estresse crônico é reconhecido como um importante fator de risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão, outros quadros psicopatológicos. A desregulação dos sistemas de resposta ao estresse está associada a alterações nos circuitos fronto-límbicos, envolvendo hiperatividade da amígdala e prejuízo da modulação pelo córtex pré-frontal, o que contribui para a intensificação de respostas emocionais negativas e dificuldades na regulação do comportamento (ALEXANDRA KREDLOW *et al.*, 2022)

A investigação desse fenômeno em adultos jovens é particularmente relevante, uma vez que essa fase da vida é marcada por importantes transições e desafios adaptativos. A entrada no ensino superior, a definição de trajetórias profissionais e a construção de identidade social e emocional representam fontes significativas de estresse. Estudos empíricos demonstram elevada prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários, frequentemente associados a sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho e incertezas quanto ao futuro (BEITER *et al.*, 2015; HUNT e EISENBERG, 2010).

Além dos fatores acadêmicos, aspectos psicossociais como solidão, baixo suporte social e dificuldades nas relações interpessoais têm sido apontados como determinantes importantes do estresse nessa população. A ausência de redes de apoio adequadas compromete a capacidade de

enfrentamento, favorecendo a manutenção do estresse e o desenvolvimento de sofrimento psíquico (LABRAGUE *et al.*, 2021). Paralelamente, fatores comportamentais, como privação de sono e hábitos de vida inadequados, contribuem para a intensificação do quadro, criando um ciclo de retroalimentação entre estresse e saúde mental (SLIMMEN *et al.*, 2022).

Adicionalmente, eventos de grande impacto coletivo, como a pandemia de COVID-19, evidenciaram a vulnerabilidade dos adultos jovens ao estresse. Estudos longitudinais demonstraram aumento significativo de sintomas psicológicos nesse período, indicando que fatores contextuais podem potencializar o impacto dos estressores individuais (LI *et al.*, 2021; MAIA e DIAS, 2020).

Diante da complexidade desse fenômeno, torna-se evidente a necessidade de uma abordagem integrativa que considere a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais na compreensão do estresse crônico. Nesse sentido, a presente pesquisa tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os principais fatores predisponentes ao estresse crônico em adultos jovens, bem como suas implicações para a saúde mental e física, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de prevenção e intervenção

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza descritiva e qualitativa, com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca dos fatores predisponentes ao estresse crônico em adultos jovens, especialmente no contexto universitário. Esse tipo de abordagem permite a organização do conhecimento disponível sobre o tema, contribuindo para a compreensão de fenômenos complexos sob diferentes perspectivas teóricas e empíricas.

2.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), selecionadas por sua relevância na indexação de estudos nas áreas de saúde, medicina e psiquiatria.

Foram utilizados descritores controlados provenientes dos vocabulários MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), além de termos livres relacionados ao tema, com o objetivo de ampliar a sensibilidade da busca.

Descritores utilizados PubMed: “Chronic Stress”, “Psychological Stress”, “Risk Factors”, “Young Adult” e “College Students”. Descritores utilizados SciELO: “Chronic Stress”, “Psychological Stress”, “Risk Factors”, “Young Adult” e “College Students”.

Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, estruturando as seguintes estratégias de busca: (“Chronic Stress” OR “Psychological Stress”) AND (“Young Adult” OR “College Students”).

A busca contemplou estudos publicados entre os anos de 2010 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol.

2.3 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Foram estabelecidos critérios para seleção dos estudos incluídos na revisão.

CrITÉrios de inclusão

Foram incluídos estudos que: abordaram o estresse crônico ou psicológico em adultos jovens; investigaram fatores associados ao estresse, especialmente em contexto universitário; foram publicados em periódicos científicos revisados por pares; estavam disponíveis na íntegra; foram publicados entre 2010 e 2025; estavam redigidos em português, inglês ou espanhol.

CrITÉrios de exclusão foram os seguintes: estudos duplicados entre as bases de dados; artigos que abordavam exclusivamente estresse agudo; estudos com população predominantemente composta por crianças, adolescentes ou idosos; editoriais, cartas ao editor e resumos de congressos.

2.4 PROCESSO DE SELEÇÃO

A seleção dos estudos foi realizada em etapas sequenciais. Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, com o objetivo de identificar estudos potencialmente relevantes. Em seguida, os artigos selecionados foram submetidos à leitura completa, permitindo a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

Os estudos considerados pertinentes foram incluídos na análise final e organizados de acordo com sua relevância temática.

2.5 EXTRAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A extração dos dados foi realizada de forma organizada, considerando as seguintes variáveis: autor e ano de publicação; país de realização do estudo; tipo de delineamento metodológico; características da população estudada; fatores associados ao estresse identificados; e principais resultados.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa e descritiva, permitindo a identificação de padrões, convergências e divergências entre os estudos, bem como a construção de uma síntese crítica da literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A aplicação das estratégias de busca nas bases PubMed e SciELO resultou em um volume expressivo de publicações relacionadas ao estresse em adultos jovens (Quadro 1).

Quadro 1: Estratégias de busca e resultados obtidos nas bases de dados.

Base de dados	Estratégia de busca	Resultados encontrados
PubMed/MEDLINE	("Chronic Stress" OR "Psychological Stress" OR "Stress, Psychological") AND ("Young Adult" OR "College Students" OR "University Students")	1549
PubMed (refinada)	("Chronic Stress" OR "Psychological Stress" OR "Stress, Psychological") AND ("Young Adult" OR "College Students" OR "University Students") AND "Risk Factors"	147
SciELO	("Chronic Stress" OR "Psychological Stress" OR "Stress, Psychological") AND ("Young Adult" OR "College Students" OR "University Students")	14
SciELO (refinada)	("Chronic Stress" OR "Psychological Stress" OR "Stress, Psychological") AND ("Young Adult" OR "College Students" OR "University Students") AND "Risk Factors"	1

Fonte: Elaborada pelos autores, 2026.

Na base PubMed/MEDLINE, a estratégia inicial, utilizando descritores amplos relacionados ao estresse psicológico e à população de adultos jovens e universitários, identificou um total de 1.549 estudos, evidenciando a elevada produção científica internacional sobre a temática. Quando aplicada a estratégia refinada, com a inclusão do descritor “Risk Factors”, observou-se uma redução significativa para 147 estudos, indicando maior especificidade na identificação de trabalhos voltados à investigação dos fatores predisponentes ao estresse crônico.

Na base SciELO, a mesma estratégia inicial resultou em 14 estudos, refletindo uma menor produção indexada em periódicos latino-americanos sobre o tema, especialmente quando comparada à literatura internacional. Após o refinamento da busca com a inclusão do descritor relacionado a fatores de risco, foi identificado apenas 1 estudo, o que evidencia uma lacuna importante na produção científica regional voltada especificamente à análise dos fatores predisponentes ao estresse crônico em adultos jovens.

De forma geral, os resultados demonstram uma ampla disponibilidade de estudos na literatura internacional e uma relativa escassez de pesquisas na base SciELO, sobretudo quando considerados critérios mais específicos de investigação. Esse cenário reforça a necessidade de ampliação de estudos nacionais e latino-americanos que abordem o estresse crônico em adultos jovens, especialmente no contexto acadêmico, contribuindo para uma compreensão mais contextualizada do fenômeno e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais adequadas à realidade local.

Para organizar e qualificar a análise das evidências de forma mais clara e metodologicamente consistente foi realizada a separação dos estudos em Quadro 2 e 3. O Quadro 2 reúne estudos empíricos conduzidos diretamente com adultos jovens, especialmente universitários, permitindo a identificação objetiva dos fatores predisponentes ao estresse crônico nessa população.

Quadro 2: Estudos empíricos em adultos jovens.

Autor/Ano	Título	Periódico	Delineamento	População/Amostra	Identificador
HUNT; EISENBERG, 2010	<i>Mental health problems and help-seeking behavior among college students</i>	<i>Journal of Adolescent Health</i>	Estudo observacional	Estudantes universitários	DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
BEITER et al., 2015	<i>The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students</i>	<i>Journal of Affective Disorders</i>	Estudo transversal	374 universitários, 18–24 anos	DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054; PMID: 25462401
MUCCI et al., 2016	<i>Anxiety, Stress-Related Factors, and Blood Pressure in Young Adults</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	Estudo transversal	412 estudantes da área da saúde	DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01682; PMID: 27840615
GALANTE et al., 2018	<i>A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial</i>	<i>The Lancet Public Health</i>	Ensaio clínico randomizado	Universitários	PMID: 29422189
MAIA; DIAS, 2020	<i>Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19</i>	<i>Estudos de Psicologia (Campinas)</i>	Estudo transversal comparativo	Estudantes universitários	DOI: 10.1590/1982-0275202037e200067
LI et al., 2021	<i>Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey</i>	<i>Journal of Affective Disorders</i>	Estudo longitudinal	Universitários chineses	DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.109

Fonte: os próprios autores, 2026.

Já o Quadro 3 contempla revisões e estudos mecanísticos, que oferecem suporte teórico e neurobiológico para a compreensão dos processos envolvidos no estresse, como a carga alostática, a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e os mecanismos inflamatórios.

Quadro 3 – revisões e estudos mecanísticos de apoio teórico.

Autor/Ano	Título	Periódico	Tipo	Foco	Identificador
GULLIVER; GRIFFITHS; CHRISTENSE N, 2010	<i>Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review</i>	<i>BMC Psychiatry</i>	Revisão sistemática	Barreiras e facilitadores de busca de ajuda em jovens	DOI: 10.1186/1471-244X-10-113; PMID: 21192795
PÊGO <i>et al.</i> , 2010	<i>Stress and the neuroendocrinology of anxiety disorders</i>	<i>Current Topics in Behavioral Neurosciences</i>	Revisão	Eixo do estresse e ansiedade	PMID: 21309108
DANESE; MCEWEN, 2012	<i>Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease</i>	<i>Physiology & Behavior</i>	Revisão	Carga alostática e adversidade precoce	DOI: 10.1016/j.physbeh.2011.08.019; PMID: 21888923
REGEHR; GLANCY; PITTS, 2013	<i>Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis</i>	<i>Journal of Affective Disorders</i>	Revisão e metanálise	Intervenções para reduzir estresse em universitários	DOI: 10.1016/j.jad.2012.11.026; PMID: 23246209
ROHLEDER, 2019	<i>Stress and inflammation – the need to address the gap in the transition between acute and chronic stress effects</i>	<i>Psychoneuroendocrinology</i>	Revisão	Inflamação e transição do estresse agudo para crônico	DOI: 10.1016/j.psyneuen.2019.02.021

Fonte: Elaborada pelos autores, 2026.

A análise integrada dos estudos selecionados evidência que o estresse crônico em adultos jovens constitui um fenômeno multifatorial, dinâmico e profundamente influenciado por aspectos contextuais, individuais e biológicos. Ao reunir evidências provenientes de diferentes delineamentos metodológicos, observou-se uma convergência consistente quanto à elevada prevalência de estresse nessa população, particularmente em contextos acadêmicos, nos quais as demandas por desempenho, adaptação e planejamento futuro se intensificam.

Os achados empíricos demonstram que o ambiente universitário representa um dos principais cenários de exposição a estressores persistentes. Estudos como o de Beiter *et al.* (2015) evidenciam que estudantes universitários frequentemente vivenciam níveis elevados de estresse associados a preocupações acadêmicas, pressões por sucesso e incertezas em relação ao futuro profissional. De forma complementar, Hunt e Eisenberg (2010) apontam que, apesar da alta prevalência de sofrimento psíquico, há baixa procura por serviços de saúde mental, o que contribui para a manutenção e possível agravamento desses quadros.

Nesse sentido, o estresse crônico em adultos jovens não pode ser compreendido apenas como uma resposta individual a demandas externas, mas como um fenômeno inserido em um contexto sociocultural mais amplo, caracterizado por exigências crescentes de produtividade e autonomia. A transição para a vida adulta, marcada por mudanças acadêmicas, profissionais e relacionais, configura-se como um período crítico de vulnerabilidade, no qual múltiplos fatores de risco se sobrepõem. Além dos fatores acadêmicos, a literatura evidencia o papel central dos determinantes psicossociais na modulação do estresse. A qualidade das relações interpessoais emerge como elemento fundamental, sendo a solidão e o baixo suporte social consistentemente associados a níveis mais elevados de sofrimento emocional. Labrague e colaboradores (2021) demonstram que a ausência de vínculos significativos compromete a capacidade de enfrentamento do estresse, reforçando a compreensão de que o ser humano depende de conexões sociais para a regulação emocional.

Outro eixo relevante diz respeito aos fatores comportamentais e de estilo de vida. A privação de sono, o sedentarismo e hábitos inadequados, frequentemente observados entre universitários, contribuem para a intensificação do estresse e sua manutenção ao longo do tempo. Nesse contexto, Slimmen *et al.* (2022) destacam que o estresse percebido atua como mediador entre estressores ambientais e o bem-estar mental, indicando que a forma como o indivíduo interpreta e processa os eventos estressantes é determinante para seus desfechos psicológicos.

Adicionalmente, eventos de grande impacto coletivo, como a pandemia de COVID-19, mostraram-se capazes de amplificar significativamente os níveis de estresse em adultos jovens. O estudo longitudinal de Li *et al.* (2021) evidencia que os efeitos do estresse não apenas se mantêm ao longo do tempo, mas podem se intensificar diante de contextos de incerteza e instabilidade, sugerindo a existência de um efeito cumulativo dos estressores.

Do ponto de vista teórico e biológico, os achados desta revisão reforçam a compreensão do estresse crônico como um processo que envolve alterações neuroendócrinas e imunológicas. O modelo de carga alostática, amplamente discutido por Danese e McEwen (2012), fornece uma estrutura explicativa relevante ao demonstrar que a exposição prolongada a estressores leva ao desgaste progressivo dos sistemas de regulação fisiológica. Nesse cenário, a ativação persistente do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal resulta em alterações hormonais e inflamatórias que contribuem para o desenvolvimento de doenças físicas e transtornos mentais.

Corroborando essa perspectiva, Rohleder (2019) destaca a relação entre estresse crônico e inflamação sistêmica, sugerindo que processos inflamatórios de baixo grau podem atuar como mediadores entre estresse psicológico e adoecimento orgânico. Esse modelo integrativo aproxima a

psiquiatria da medicina sistêmica, evidenciando que o estresse deve ser compreendido como um fator de risco transversal.

No âmbito neurobiológico, estudos como o de Schoenfeld e Cameron (2017) demonstram que o estresse crônico está associado à redução da neurogênese e a alterações estruturais no hipocampo, região cerebral essencial para memória e regulação emocional. Essas evidências reforçam a ideia de que o estresse prolongado não apenas afeta o funcionamento psicológico, mas também promove alterações concretas na arquitetura cerebral, contribuindo para a vulnerabilidade a transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade.

Apesar da consistência dos achados, algumas limitações devem ser consideradas. Observa-se predominância de estudos transversais, o que limita inferências causais e dificulta a compreensão da progressão temporal do estresse para sua forma crônica. Além disso, há heterogeneidade nos instrumentos utilizados para mensuração do estresse, o que pode impactar a comparabilidade entre os estudos. Outro ponto relevante é a concentração de pesquisas em populações universitárias, o que, embora pertinente ao objetivo desta revisão,

Em conjunto, os resultados indicam que o estresse crônico em adultos jovens emerge da interação entre múltiplos fatores, incluindo demandas acadêmicas, vulnerabilidades psicossociais, hábitos de vida e mecanismos biológicos subjacentes. Trata-se de um fenômeno complexo e multifacetado, cuja compreensão exige uma abordagem integrada entre dimensões psicológicas, sociais e neurobiológicas.

4 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu identificar que o estresse crônico em adultos jovens constitui um fenômeno complexo e multifatorial, resultante da interação entre fatores acadêmicos, psicossociais, comportamentais e biológicos. Observou-se que o ambiente universitário se configura como um dos principais contextos de exposição a estressores persistentes, marcado por demandas elevadas, pressões por desempenho e incertezas quanto ao futuro profissional, o que contribui significativamente para o aumento do sofrimento psíquico nessa população.

Além disso, fatores como baixo suporte social, solidão, hábitos de vida inadequados e dificuldades no acesso a cuidados em saúde mental mostraram-se relevantes na manutenção e potencial cronificação do estresse. Esses elementos evidenciam que o estresse crônico não deve ser compreendido apenas como uma resposta individual, mas como um fenômeno inserido em um contexto mais amplo, influenciado por determinantes sociais e ambientais.

Do ponto de vista biológico, os achados reforçam que a exposição prolongada ao estresse está associada a alterações neuroendócrinas e inflamatórias, com impacto direto sobre a saúde mental e física. A ativação contínua dos sistemas de resposta ao estresse, especialmente do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, contribui para o desenvolvimento de vulnerabilidades psicopatológicas, incluindo transtornos de ansiedade e depressão.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de estratégias de prevenção e intervenção direcionadas a adultos jovens, com ênfase no ambiente acadêmico. Tais estratégias devem incluir a promoção de saúde mental, o fortalecimento de redes de apoio social, a educação em saúde e a ampliação do acesso a serviços especializados, visando não apenas a redução dos níveis de estresse, mas também a prevenção de suas consequências a longo prazo.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação de estudos longitudinais que permitam compreender melhor a evolução do estresse ao longo do tempo, bem como a investigação de intervenções eficazes e adaptadas às especificidades dessa população. A compreensão aprofundada do estresse crônico em adultos jovens é essencial para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas clínicas mais eficazes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e da saúde mental dessa população.

REFERÊNCIAS

- KREDLOW, AM., FENSTER, RJ, LAURENT, ES *et al.* Córtex pré-frontal, amígdala e processamento de ameaças: implicações para o TEPT. *Neuropsychopharmacol.* 47, 247–259 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01155-7>
- BEITER, Rebecca *et al.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, v. 173, p. 9096, 2015. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054.
- DANESE, Andrea; MCEWEN, Bruce S. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior*, v. 106, n. 1, p. 2939, 2012. DOI: 10.1016/j.physbeh.2011.08.019.
- GALANTE, Julieta *et al.* A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 2018. PMID: 29422189.
- GULLIVER, Amelia; GRIFFITHS, Kathleen M.; CHRISTENSEN, Helen. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, v. 10, art. 113, 2010. DOI: 10.1186/1471-244X-10-113.
- HUNT, Justin; EISENBERG, Daniel. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, v. 46, n. 1, p. 3-10, 2010. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008.
- LABRAGUE, L. J., DE LOS SANTOS, J. A. A., & FALGUERA, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- LI, Yiming *et al.* Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *Journal of Affective Disorders*, v. 281, p. 597-604, 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.109.
- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, e200067, 2020. DOI: 10.1590/1982-0275202037e200067.
- MUCCI, Nicola *et al.* Anxiety, Stress-Related Factors, and Blood Pressure in Young Adults. *Frontiers in Psychology*, v. 7, art. 1682, 2016. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01682.
- PÊGO, José Miguel *et al.* Stress and the neuroendocrinology of anxiety disorders. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 2010. PMID: 21309108.
- REGEHR, Cheryl; GLANCY, Dylan; PITTS, Annabel. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 148, n. 1, p. 1-11, 2013. DOI: 10.1016/j.jad.2012.11.026.

ROHLEDER, Nicolas. Stress and inflammation – the need to address the gap in the transition between acute and chronic stress effects. *Psychoneuroendocrinology*, v. 105, p. 164-171, 2019. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2019.02.021.

SLIMMEN, Sanne et al. How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLOS ONE*, v. 17, n. 11, e0275925, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0275925.

SCHOENFELD, TJ. et al. Stress and loss of adult neurogenesis differentially reduce hippocampal volume. *Biological psychiatry*, v. 82, n. 12, p. 914-923, 2017.