

**X CAIC - Congresso Anual de Iniciação Científica
XIV ECIF - Encontro Científico da FAMERP
5ª Mostra das Ligas Acadêmicas**

**SINTOMAS DE STRESS E TREINO DE RELAXAMENTO APÓS STRESS POR
INDUÇÃO POR MEIO DO TESTE STROOP COLOR WORD**

Camila Zangrossi Dezotti

Instituição: Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - FAMERP - São José do Rio Preto (SP), Brasil.

Objetivos: O objetivo do estudo é avaliar o treino de relaxamento para controle de estresse induzido por meio do teste de Stroop Color Word e sintomas de estresse. **Métodos:** Participaram do estudo 30 universitários, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 30 anos. Para a realização do estudo foram utilizados: Ficha de Identificação e Inventário de estresse. Todos os alunos foram estressados por meio do Teste Stroop Color Word. **Conclusão:** Não houve diminuição dos sintomas de stress, indicando que não houve alteração após treino de relaxamento.

Descritores: Estresse; Relaxamento; Depressão.

Fomento: Bolsa de iniciação científica pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC)