

## Artigo

### FATORES ESTRESSORES ENTRE DISCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

### STRESS FACTORS BETWEEN TEACHERS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Aleudo Alves Coêlho<sup>1</sup>

Francisco Carneiro Braga<sup>2</sup>

Maura Vanessa Silva Sobreira<sup>3</sup>

Pedro Alberto Lacerda Rodrigues<sup>4</sup>

Werona de Oliveira Barbosa Fernandes<sup>5</sup>

Kassandra Batista Marques de Albuquerque<sup>6</sup>

**RESUMO - Objetivo:** analisar o estresse entre os discentes de enfermagem de uma instituição de ensino superior privada. **Método:** o estudo foi do tipo de campo, descritivo, exploratório e de cunho qualitativo. Contou com a participação de 40 (quarenta) acadêmicos de enfermagem, que se enquadraram nos critérios de inclusão/exclusão direcionados. Utilizou-se um instrumento para coleta de dados em forma de questionário semiestruturado, contendo questões acerca da temática. A análise dos dados deu-se através da técnica de análise de conteúdo, conforme a autora Bardin. **Resultados:** percebe-se que os acadêmicos de enfermagem possuem conhecimento acerca da temática. Conseguiu-se identificar os fatores estressores em sua formação acadêmica, bem como

---

<sup>1</sup>Bacharel em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria, Cajazeiras, PB, Brasil. E-mail: aleudocoelho@hotmail.com;

<sup>2</sup>Matemático e Pedagogo, do Sistema Prisional da Paraíba, especialista em Educação Matemática, pós-graduando em Docência do Ensino Superior, e-mail: fmendes0106@gmail.com;

<sup>3</sup> Doutoranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de Misericórdia de SP, Mestre em Enfermagem- UFRN, Docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Docente na Faculdade Santa Maria, Cajazeiras, PB, Brasil. E-mail: mauravsobreira2@gmail.com;

<sup>4</sup> Biólogo, Mestre em Educação Profissional em Saúde. E-mail: pedroalberto20@gmail.com;

<sup>5</sup> Especialista em Gestão do Trabalho e Saúde UFRN, Mestre em Saúde Animal pela UFERSA. E-mail: werona.oliveira@hotmail.com;

<sup>6</sup> Advogada e Médica Veterinária, Mestra em Sistemas Agroindustriais pela UFCG, e-mail: kassandraalbuquerque@hotmail.com.



## Artigo

as formas de lidar com os mesmos. **Conclusão:** os fatores estressores são uma realidade presente na vida dos estudantes, principalmente, aqueles que têm de conciliar faculdade e trabalho. É nítida a contribuição à academia que este trabalho tem, considerando-se o baixíssimo número de publicações acerca da temática.

**Palavras-chave:** Acadêmicos; Estressores; Instituição; Ensino Superior.

**ABSTRACT - Objective:** to analyze the stress among nursing students of a private higher education institution. **Method:** the study was field type, descriptive, exploratory and qualitative. It counted on the participation of 40 (forty) nursing academics, who met the inclusion / exclusion criteria targeted. An instrument was used to collect data in the form of a semi-structured questionnaire, containing questions about the theme. The analysis of the data was done through the technique of content analysis, according to the author Bardin. **Results:** Nursing academics have knowledge about the subject. It was possible to identify the stressors in their academic formation, as well as the ways of dealing with them. **Conclusion:** stressors are a reality present in the lives of students, especially those who have to reconcile college and work. It is clear the contribution to the academy that this work has, considering the very low number of publications on the subject

**Keywords:** Academics; Stressors; Institution; Higher education.

## INTRODUÇÃO

Estresse pode ser definido como conjunto de reações inespecíficas do organismo às pressões exercidas em seu sistema orgânico. Trata-se de um evento complexo que ocorre na interação entre indivíduos e seus ambientes internos e externos, que podem causar problemas físicos, mentais, emocionais e mudanças comportamentais (HIRSCH *et al.*, 2015).

O avanço científico e tecnológico trouxe consigo mais competitividade e, conseqüentemente, aumento da produtividade, além, claro, da necessidade de haver mais profissionais aptos para exercerem os novos cargos – e especializações (BUBLITZ *et al.*, 2012). Porém, para formar/especializar, evidencia-se a necessidade da existência das Instituições de Ensino Superior (IES).



## Artigo

Ingressar na faculdade implica mudar horários/hábitos, isso associado à obrigação de adaptar-se ao meio acadêmico, além de se adequar ao campo técnico e científico para tornar-se um excelente profissional, que possa lidar com o mercado competitivo de trabalho. Essa adequação pode transformar-se em um estressor. O Acadêmico de Enfermagem sofre mais pela prática que o curso tem em si, como, também, pela assistência às pessoas enfermas, contato com o sofrimento e morte (BUBLITZ *et al.*, 2012). Hirsch *et al.* (2015) apontam que estudos comprovam que o discente de enfermagem está mais passível ao estresse que outras áreas, pois está diretamente ligado ao sofrimento humano. Cozza *et al.* (2013) afirmam que há ainda outro fator que se deve levar em consideração: estudantes que já trabalham na área, têm uma carga potencializada e “natural” de estresse.

Após várias análises dos possíveis estudos, tanto orientando, quanto orientadora decidiram optar por este em questão, já que, com base nos artigos que serão citados posteriormente, são notórios e merecem destaque estes problemas que acometem grande parcela dos jovens – por conseguinte, os estudantes de enfermagem de uma instituição de ensino privada, claro.

Pelas explanações acima feitas, surgiram os problemas da pesquisa: Quais os principais fatores que causam estresse nos acadêmicos de enfermagem? Quais os principais sinais que evidenciam a presença de um (vários) fator (es) estressante (s)? Como o estresse afeta biopsicossocialmente a vida do discente? Quais as medidas mais comuns que os estudantes de enfermagem tomam para reduzir o estresse?

E notória a relevância para a saúde e, acima de tudo, à academia que este projeto tem, considerando-se, o baixíssimo número de publicações sobre, e a constatação científica que o estresse é um problema de grande repercussão na sociedade.

Além do mais, este projeto poderá servir de estudo para bases científicas, podendo auxiliar, futuramente, na busca pelo conhecimento acerca dos fatores estressores e como evitá-los.

## OBJETIVOS

- Analisar o estresse entre os discentes de enfermagem de uma instituição de ensino superior privada.
- Identificar os principais fatores estressantes entre os discentes de enfermagem;
- Elencar os principais sinais que evidenciam a presença de um (vários) fator (es) estressante (s) entre discentes de enfermagem;



## Artigo

- Compreender as medidas mais comuns que os estudantes de enfermagem utilizam para reduzir o estresse.

## MÉTODO

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, do tipo exploratória e sua abordagem é de cunho qualitativo foi desenvolvida em uma instituição de ensino superior no sertão do estado da Paraíba, com estudantes do curso de enfermagem. A amostra contou com parcela da população que tenha se enquadrado aos critérios de inclusão e exclusão abaixo citados, totalizando 40 estudantes:

Tendo como critério de inclusão estar devidamente matriculado; Está no 1º e 10º semestres do curso; Aceitar participar do estudo (assinar o termo);

Para a coleta de dados utilizou-se um instrumento construído pelo pesquisador, em forma de questionário semiestruturado, contendo questões acerca da temática, além de questões para caracterização da amostra.

Os dados foram analisados através de técnicas descritas por Bardin. São organizadas em três fases: 1ª: pré-análise, 2ª: exploração do material e 3ª: tratamento dos resultados, e interpretação (SILVA; FOSSÁ, 2015).

Na realização da pesquisa foram considerados os requisitos apresentados pela Resolução 466/2012, relativa à pesquisa com seres humanos, privilegiando a dignidade e respeito pelos sujeitos da pesquisa (BRASIL, 2012). E observados os aspectos relacionados à privacidade e os direitos do participante, de participar por livre e espontânea vontade, podendo desistir em qualquer momento ou ter acesso a todo o conteúdo deste trabalho.

O estudo foi direcionado ao Comitê de Ética em Pesquisa de uma faculdade e teve aprovação através do parecer número 2.249.743.

## RESULTADOS

A apreciação desta pesquisa está embasada na técnica de análise de conteúdo descrita por Laurence Bardin, referência no campo de trabalhos científicos na Enfermagem. Faz-se necessário justificar que a amostra desse estudo foi constituída por 40 acadêmicos de enfermagem. Para melhor discussão, os resultados serão apresentados em tabelas, acompanhados de análise bibliográfica.



## Artigo

### DADOS DE CARACTERIZAÇÃO DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA

Os dados de caracterização contêm as informações de identificação pessoal, como: idade e sexo dos acadêmicos, e estão dispostos na tabela 1.

A amostra apresenta perfil jovem, de 20 a pouco mais de 31 anos, sendo 50% (20) dos estudantes encontrando-se na faixa etária entre 20 – 25 anos de idade, 20% (08) dos estudantes encontrando-se na faixa etária de até 20 anos, 15% (06) dos estudantes encontrando-se na faixa etária de 26 – 31 anos, e 15% (06) dos estudantes encontrando-se na faixa etária de mais de 31 anos.

No que diz respeito ao gênero, houve uma predominância visível do sexo feminino 92,5% (37), portanto, apenas 7,5% (03) sendo do sexo masculino, ratificando que a profissão ainda é exercida em grande parcela por mulheres.

Diante deste contexto, pode-se afirmar que o gênero feminino prevalece na enfermagem (inclusive, na academia), e retomando, dessa forma, a meados do século XX, onde a sociedade brasileira era caracterizada, basicamente, por patriarcal, ou seja, as posições de maior destaque eram assumidas por homens, a posição da mulher ainda era desfavorável, tanto cultural, quanto socialmente e se restringia, exclusivamente, a cuidar do seu esposo e educar os filhos. (APERIBENSE; BARREIRA, 2008).

Para Coêlho (2005), a enfermagem brasileira nasce no século XX, onde Igreja e Medicina aliam-se sob o discurso higienista e a mulher passa, socialmente, a receber qualidades como: docilidade, submissão, abnegação e recato. Em outras palavras, o mundo da mulher seria o privado, unicamente, pois esta é a que, no contexto, mais se assemelha às necessidades da época.

Porém, para circular por entre os homens sem ser confundida com prostituta, era necessário formar profissionais, cuja prática representasse o cumprimento de uma missão divina. A isso se soma o princípio defendido no início do século XX, de que a base da arte da enfermeira é o instinto materno bem desenvolvido, como já foi citada, anteriormente, esta característica na mulher brasileira (COELHO, 2005).

A tabela 2 apresenta dados que apontam o semestre do curso (1º ou 10º) e se os participantes trabalham e conciliam com o estudo.

No que tange ao semestre, 62,5% (25) são graduandos do 10º período, e 37,5% (15) dos estudantes estão no 1º período do curso. Dos 40 (que são a amostra do estudo em questão), 10% (04) estudantes trabalham na área da saúde, 22,5% (09) deles trabalham em outras áreas e 67,5% (27) não trabalham, somente estudam.



## Artigo

Sobre a formação (semestre do curso) e se há conciliação entre estudo/trabalho, 37,5% (15) e 62,5 (25) estão no 1º e 10º semestre, respectivamente; 10% (04) trabalham na área da saúde e 22,5% (09) trabalham em outras áreas; Os que não trabalham equivalem a 67,5% (27).

Estudantes que têm que conciliar a rotina de estudos com trabalho, a carga de estresse é potencializada, já que os mesmos, praticamente, ficam sem tempo para a família, e para o lazer.

Os estudantes que têm de trabalhar e estudar, não sobra muito tempo para o lazer. Muitos, submetem-se a trabalhar, pois necessitam, para ajudar nas despesas do curso, porém, isso acarreta uma carga horária excessiva de atividades e, para cumprir as exigências da academia, acabam ocupando horas de lazer e estar com a família, para resolver atividades pendentes (SILVA *et al.*, 2011).

## DISCUSSÃO

Para uma melhor discussão dos dados, buscou-se resgatar, em primeiro lugar, conceitos dos próprios acadêmicos sobre Fatores Estressores na Academia, bem como estratégias utilizadas por eles para se reduzir esses fatores de estresse. Para facilitar a discussão, os resultados serão expostos a partir da formulação de categorias e subcategorias, em quadros. Por motivos éticos – e para preservar a identidade dos participantes da pesquisa – optou-se por criar uma classificação numérica antecedida da letra S, ou seja, as identificações S1, S2, S3, S4, S5, S6, S8, S10,... e S40 referem-se ao conjunto de nossa amostra.

## COMPREENSÃO DE ESTRESSE, SEGUNDO OS ACADÊMICOS

Considerando-se que o estresse tem sido relatado por pessoas de várias faixas etárias e classes sociais diferentes, faz-se necessário, antes de tudo, compreender a própria concepção dos participantes desta pesquisa, para que, posteriormente, possam-se identificar os principais fatores estressores e quais estratégias os acadêmicos utilizam para evitá-los.

Para melhor enfatizar os conceitos prévios dos acadêmicos – além de tornar o presente estudo mais fidedigno – faz-se necessário expor alguns comentários, na íntegra; Contudo, de maneira que não seja possível identificar o sujeito, preservando, assim, sua identidade:



## Artigo

“Acúmulo de trabalho do dia-a-dia, cansaço físico e mental.” (S3, 2017);

“Compreendo como um estado de alteração de humor e de comportamento.” (S32, 2017);

“O estresse, pra mim, compreendo como diversos fatores, como físico, social, psicológico, entre outros. Ou seja, é uma doença muitas vezes psicossocial.” (S5, 2017);

“Estresse, para mim, é a reação do cérebro a uma situação “puxada” de trabalho, serviços ou afazeres que nos colocam em uma situação de pressão.” (S7, 2017);

“É a resposta do nosso organismo para o cansaço do dia-a-dia.” (S35, 2017);

“É uma reação do organismo a situações psicológicas, físicas e mentais. É uma forma física e emocional com que o corpo reage a pressão.” (S4, 2017).

Em estudo, Bublitz *et al.* (2012) descobriram que a principal causa de estresse estava relacionada à alta carga horária, às muitas disciplinas e suas respectivas provas, aos trabalhos, e às aulas cansativas e longas. A sobrecarga diária de atividades e falta de tempo para realizá-las foram relatadas por 31,2% dos estudantes.

Os organismos reagem de muitas formas diferentes quando se há presença de estresse, desencadeando respostas hormonais que desencadeiam uma série de alterações físicas, psíquicas e emocionais que vão desde a apatia, depressão, desânimo, ansiedade, irritabilidade, entre outras (COZZA *et al.*, 2013).

Após estas análises, fica fácil de se entender os fatores estressores que os sujeitos da pesquisa identificam na formação acadêmica. Além do mais, já é possível ter-se uma noção da responsabilidade que as Instituições de Ensino Superior (IES) têm em estar sempre abertas ao diálogo com seus alunos e identificar estresse neles, por menor que seja.

## FATORES ESTRESSORES NA FORMAÇÃO ACADÊMICA

É importantíssimo elencar os fatores estressores (o que causa estresse) nos acadêmicos de enfermagem, pois, somente após isso, será possível consolidar estratégias para que se reduzam.

Neste momento são colocadas falas dos sujeitos, preservando-se suas identidades:



## Artigo

“A correria do dia-a-dia, as atividades, a carga horária, as avaliações. Quando se tem o acúmulo de todos esses fatores desenvolvo crises de estresse.” (S33, 2017);

“Desde questões financeiras para se manter no curso, como também as provas, seminários e o fator maior, construção do TCC.” (S32, 2017);

“O deslocamento, os conteúdos que tenho dificuldade.” (S24, 2017);

“Provas, seminários, trabalhos.” (S26, 2017);

“Sobrecarga de atividades, fatores financeiros, dificuldade de socialização e aprendizagem.” (S39, 2017).

Em estudo, foi identificado que os estudantes retratam as dificuldades que sentiram no deslocamento para se chegar ao local onde se realizam as atividades em campo de estágio (distância de casa à faculdade/campo de estágio) (COSTA, 2007).

Para Feitosa *et al.* (1991), muitos universitários submetem-se a, concomitantemente, trabalhar e estudar, com o intuito de conseguir dinheiro suficiente para pagar os estudos. Alguns são obrigados até a trabalhar à noite, caso o curso seja integral; Ou, durante todo o dia, caso o curso seja noturno, o que gera estresse.

Os estudantes sentem-se sobrecarregados com o conteúdo programático oferecido ao desenvolver as atividades acadêmicas teóricas e práticas, gerando um aumento da sua responsabilidade no último ano do curso; apontaram situações causadoras de desgaste físico, angústia, medo e insegurança como a elaboração do trabalho de conclusão de curso, preocupações relacionadas à inserção no mercado de trabalho, relação trabalho/estudo/vida familiar e dificuldade no relacionamento interpessoal. Estes fatos corroboram estudos anteriores, os quais haviam ressaltado que os estudantes de enfermagem vivenciam situações estressoras e que estas se refletem na qualidade da sua saúde (SILVA *et al.*, 2011).

Agora, já é possível identificar os principais fatores estressores entre os discentes de enfermagem. Passamos, neste momento, a discutir como os acadêmicos sentem-se após um dia de atividades do curso de enfermagem.

## SENTIMENTO PÓS-ATIVIDADES DIÁRIAS DO CURSO





## Artigo

Faz-se necessário compreender o sentimento (felicidade ou não) dos estudantes, após um dia de atividades acadêmicas, pois, o grau de satisfação está diretamente ligado ao estresse.

Apresentam-se algumas falas dos sujeitos, sempre preservando suas respectivas identidades:

- “Muito cansada física e emocional.” (S20, 2017);
- “Sem disposição.” (S28, 2017);
- “Cansada, principalmente quando passamos o dia, e à tardinha voltamos para cidade que moramos.” (S8, 2017);
- “Bastante cansada, as vezes estressada.” (S21, 2017);
- “Super cansada e estressada.” (S40, 2017);
- “Tranquila e aliviada.” (S22, 2017);
- “Muito cansada, porém, gosto da minha aérea.” (S17, 2017); “Cansada, porém realizada e com sensação de dever cumprido.” (S6, 2017);

Vários alunos afirmaram que se sentem realizados/felizes, pois estão fazendo o que lhes faz bem.

Outros, no entanto, apresentam mudança de humor (irritabilidade/agressividade). Os autores Fiorotti *et al.* (2010), em estudo, afirmam que os principais sinais de estresse entre acadêmicos incluem esquecimento, dificuldade de concentração, insônia, irritabilidade e fadiga.

Silva *et al.* (2011) em outro estudo, demonstraram que o cansaço gerado do deslocamento dos estudantes de suas residências para as faculdades, tendo que conciliar a vida familiar e social com as atividades acadêmicas, gera estresse.

Verificou-se a importância de se estar atento quanto às mudanças físicas, mentais e emocionais dos estudantes, tendo em vista que os sentimentos de cada um são expressos das mais diversas formas, e poderão sinalizar estresse. Vale salientar que não se restringem, exclusivamente, aos presentes neste estudo, ou seja, outros sinais e sintomas podem estar presentes.

## PRESENÇA DE SINAIS DE ESTRESSE APÓS INSERÇÃO NO CURSO

Quaisquer mudanças de atitudes nos estudantes, por menor que sejam, podem ser indicadores de estresse. Portanto, há a real necessidade de se identificar os sinais, antes que haja agravamentos e a patologia torne-se crônica.



## Artigo

A seguir, estão algumas falas dos sujeitos, não esquecendo de lhes preservar a identidade:

- “Sim. Preocupações com as atividades.” (S29, 2017);
- “Sim. Cansaço, preocupações, dores de cabeça.” (S35, 2017);
- “Sim. Ansiedade, preocupação, falta de concentração, cefaleia, irritabilidade.” (S36, 2017);
- “[...] dor de cabeça, insônia e ansiedade.” (S11, 2017);
- “[...] muita falta de concentração e muita fome.” (SS37, 2017);
- “Sim. Irritabilidade [...]”(S12, 2017);

Da amostra (40), 05 acadêmicos relataram não ter identificado sinais de estresse; Por conseguinte, 35 relataram o inverso, conforme descrito na tabela acima.

Bublitz *et al.* (2012) ressaltam, que, ao lidar com os próprios limites – e as demandas curriculares – os acadêmicos podem encontrar dificuldades e desenvolvem sentimentos de incapacidade (e instabilidade emocional) frente às atividades exigidas durante a formação profissional, o que causa diminuição do seu rendimento acadêmico e interfere, diretamente, na qualidade da assistência de enfermagem prestada durante os estágios. Em síntese, estes alunos podem considerar o processo de formação estressante.

As falas dos entrevistados mostraram que os estudantes deparam-se com o medo e preocupações quanto ao futuro (inserção no mercado de trabalho) e insegurança quanto à sua formação, sendo estas situações destacadas como provocadoras de estresse (SILVA, Vânea L. dos Santos *et al.*, 2011).

Destaca-se que os conflitos presentes nas relações com colegas e profissionais de saúde, as preocupações do discente com a aquisição de conhecimento, sua inserção no mercado de trabalho, bem como a dificuldade em relação aos conteúdos aprendidos e às metodologias de ensino, excedem os recursos cognitivos dos discentes. Por consequência, muitas vezes, o aluno leva mais tempo para iniciar o sono, dorme um tempo total menor ou não consegue dormir durante a noite, o que leva à baixa qualidade de sono (BENAVENTE *et al.*, 2014).

É interessante evidenciar que o estresse pode ocasionar, ainda, quadros de infecção graças à diminuição da resposta imunológica, distúrbios gastrointestinais (tais como diarreia e constipação), ganho excessivo ou perda de peso, diabetes tipo 2 e



## Artigo

exacerbação do mesmo; É comum a presença de dor de cabeça do tipo tensional, insônia, diminuição do desejo sexual e impotência temporária nos homens, exacerbação da tensão pré-menstrual, além de diminuição da concentração, inibição do aprendizado e redução da memória bem como exacerbação de lesões de pele (MOREIRA; FUREGATO, 2013).

É notório que os sinais de estresse (citados acima), por si só, dizem muito sobre o acadêmico, portanto, inerente é, estar atento às mudanças nele, analisando-o de forma biopsicossocial.

### ESTRATÉGIAS QUE UTILIZAM PARA LIDAR COM ESTRESSE

Quando o organismo humano sofre uma pressão – seja interna ou externa – automaticamente, tende a criar estratégias de defesa. O mesmo acontece com os acadêmicos de enfermagem que estão estressados. Passaremos, neste instante, a discorrer sobre as estratégias mais comuns que os acadêmicos utilizam para lidar com o estresse.

Da mesma forma que foi feito nas seções anteriores, aqui, são mostradas algumas falas dos entrevistados, sempre preservando suas identidades:

“Procurar fazer atividades que gosto, como assistir, dormir, conversar.” (S13, 2017);

“[...] Priorizar a família; caminhada.” (S4, 2017);

“Exercitar faz bem para a mente, para seu corpo [...]” (S20, 2017);

“[...] Procurando relaxar, ler livros, assistir filmes, sair com os amigos, realizar exercícios físicos. (S21, 2017);

“Sair com a família para um dia de lazer.” (S26, 2017);

Destaca-se que o estudante, além da carga horária de estudos, ainda precisa gerenciar sem tempo a fim de: estar presente com os familiares, participar do convívio social, ter tempo para o lazer e para momentos de descanso

Alguns autores, após estudos realizados, demonstraram os principais fatores estressores e a partir disso, as estratégias de fuga contra o estresse; Passaremos a discutilas agora.

Quanto às principais fontes geradoras de estresse, foram citadas: medo de acontecerem erros; fadiga, cansaço excessivo (quase síndrome de Burnout); constante situação opressora (pressões); plantão noturno (para quem já trabalha na área da saúde); falta de tempo para o lazer, família, amigos e necessidades pessoais (COSTA, 2007);



## Artigo

Apesar do presente estudo ter demonstrado que os acadêmicos buscam praticar atividade física, confrontado com a literatura pertinente, percebe-se que há uma grande parcela que não pratica nenhuma atividade física ou atividades não ligadas à graduação.

Gervásio *et al.* (2012) comprovaram que cerca de 63% dos acadêmicos não praticam exercícios físicos.

Um estudo que relacionou a depressão em estudantes ao estresse, ocasionado por exigências durante o curso de graduação, encontrou como causas o grande volume de informações novas, pouco tempo de dedicação às atividades de lazer e social e o ônus do contato com situações que requerem componentes emocionais como a doença e a morte dos pacientes (MOREIRA; FUREGATO, 2013).

Em outro estudo, foi verificado que ter de conciliar estudo e lazer foram consideradas de difícil realização e altamente desgastantes; por conseguinte, estressoras (BENAVENTE *et al.*, 2014).

## REFERENCIAL TEÓRICO

### ESTRESSE E FATORES ESTRESSORES ENTRE ACADÊMICOS

No último século, a gigantesca mudança em toda a sociedade passou a exigir do ser humano grande capacidade de adaptação biopsicossocial. Consequentemente, houve necessidade de ajustamento às mudanças, o que expõe as pessoas a diversas situações que as desestabilizam emocionalmente. Nesse aspecto, entram os fatores que desencadeiam todo o processo ao qual se tem por fim o estresse, propriamente dito.

O tema estresse tem sido discutido e difundido por todos meios de comunicação como causa ou explicação para acontecimentos que afligem a vida humana, devido a necessidade de adequação às novas situações, acima citadas (BUBLITZ *et al.*, 2012).

Para Bublitz *et al.* (2012) o ambiente que contribuiria para a edificação do conhecimento e seria a base para as suas experiências de formação profissional torna-se, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos (dentre eles, o estresse), quando ocorre uma exacerbação dos fatores estressores.

De forma psíquica e social, o estresse é definido como uma relação dicotômica entre uma pessoa e um ambiente que é avaliado como ameaçador – ou algo que exige



## Artigo

mais que suas próprias habilidades ou recursos – e que põe em perigo seu bem-estar (BUBLITZ *et al.*, 2012). Neste aspecto, Benavente *et al.* (2014) demonstraram, após construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem, que os estressores podem estimular o desenvolvimento e amadurecimento, ou podem torna-se ameaçadores. Os autores elencaram os principais: acadêmicos – provas, trabalhos, relatórios, e excesso de responsabilidade; clínicos – situações desconhecidas, termos médicos, diagnóstico, tratamento, oferta do cuidado, possibilidade de erro na assistência, manuseio dos equipamentos, falta de conhecimento e de habilidades profissionais; pessoais – controle das emoções, baixa-autoconfiança, dificuldade em administrar o tempo e medo de opinar. Além disso, situações sociodemográficas (geralmente, sexo, idade, classe social e raça) podem levar à ocorrência de estresse. Insegurança e ansiedade podem causar ou piorar o estresse, portanto, se encaixam como fatores estressores (MOREIRA; FUREGATO, 2013).

### ESTRESSE E ADOECIMENTO ENTRE ACADEMICOS

Ainda segundo Bublitz *et al.* (2012) a insatisfação com o curso e, conseqüentemente, a interrupção precoce – ou tardia – do mesmo, pode ser decorrente do estresse. Isolamento social é outra característica que merece ser levada em consideração, pois, segundo Hirsch *et al.* (2015), é uma constante, com base em estudos feitos pelos autores, bem como isolamento, apatia e falta de motivação para realizar atividades acadêmicas. Para eles, o estresse diminui, significativamente, a produtividade e interfere, diretamente, nas atividades pessoais. Desequilíbrio emocional e instabilidade no humor são outros dois sinais nítidos em situações estressoras (MOREIRA; FUREGATO, 2013).

Já Benavente *et al.* (2014) destacam que atritos constantes entre colegas de sala são sinais de alerta quanto à presença de estresse, e ainda que há presença de manifestações físicas e psicológicas, como cefaleia, depressão e ansiedade, quem podem comprometer desempenho acadêmico.

Qualquer fator que provoque tendência ao desequilíbrio promove, de pronto, respostas orgânicas automáticas e involuntárias que têm por finalidade reverter o processo em andamento e restabelecer o equilíbrio funcional, controladas pelos sistema nervoso autônomo (SNA). Uma das características mais notáveis do mesmo é a rapidez e a intensidade com que pode alterar as funções viscerais. O sistema simpático participa da resposta do corpo ao estresse, enquanto o sistema parassimpático



## Artigo

atua para conservar os recursos do corpo e restaurar o equilíbrio do estado de repouso. As respostas cardiovasculares resultam principalmente em um aumento da frequência cardíaca, da contratilidade, débito cardíaco e pressão arterial. A redução da variabilidade de frequência cardíaca (VFC) tem sido apontada como um forte indicador de risco relacionado a eventos adversos em indivíduos normais e em pacientes com um grande número de doenças, refletindo o papel vital que o SNA desempenha na manutenção da saúde. A avaliação da VFC também tem sido bastante utilizada com objetivo de diagnosticar distúrbios fisiológicos e psicológicos (GERVÁSIO *et al.*, 2012, p. 331-332).

Dessa forma, pesquisa identificou manifestações clínicas decorrentes do estresse e observou sinais e sintomas como: variações de pressão arterial, frequência cardíaca, estado de ansiedade e manifestações clínicas do tipo palpitação, suor palmar, rigidez cervical, rigidez mandibular, urgência urinária, boca seca, tontura, dor epigástrica, cefaleia, tremor, agitação, esquecimento. Outro estudo, realizado na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), com estudantes do 5º e 6º semestre do curso de Enfermagem, levantou como sinais e sintomas: indisposição durante as práticas escolares, tensão emocional, cefaleia frequente, lombalgia e fadiga (BUBLITZ *et al.*, 2012).

Vários são os estudos que comprovam que há uma diminuição da confiança para a realização da prática clínica (WATSON *et al.*, 2013). Merecem ênfase os estressores de ordem social, onde as mulheres são as mais afetadas, por estar em jogo a estética e os estereótipos, podendo haver um complexo de inferioridade tamanho, ao ponto de uma depressão se instalar; o gênero masculino é afetado pelo estresse decorrente do provimento de recursos diretos ou indiretos responsáveis por maximizar a sobrevivência e a reprodução (GALVÃO-COELHO *et al.*, 2015). Caso não consiga adaptar-se e conter os estressores, pode haver um processo desencadeador de respostas restritivas – podendo ser biológicas e psíquicas – que reduzem a qualidade de vida e bem-estar do discente (BUBLITZ *et al.*, 2011). Eles demonstraram que, na academia, quando a demanda é superior aos seus recursos, pode haver comprometimento do bem-estar, da capacidade de concentração, memorização e dificultar relações interpessoais.

## MEDIDAS DE PROTEÇÃO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE

A maioria das estratégias (enfrentamento) desenvolvidas por acadêmicos de



## Artigo

enfermagem a fim de tentar reduzir a tensão gerada são aquelas que se concentram nas emoções. Demonstrou-se que os alunos tendem a escapar dos fatores estressores de forma ilusória ou imaginária, fantasiando situações e minimizando a gravidade da situação, isso através das emoções. Contatou-se, também, que alunos estressados não desenvolvem lazer ou outra atividade semelhante, o que justifica o isolamento social, apatia e falta de motivação para realização de atividades acadêmicas. Para Hirsch *et al.* (2015), o envolvimento emocional (não racional), acrescido ao afastamento da realidade, não reduz estresse; ao contrário, quanto mais se usa estratégias de fuga emocionais, mais há observação do estresse. Em síntese, relacionado às emoções, os estudantes negam, ou seja, evitam exacerbações de sentimentos. Outra constante observada no enfrentamento – e que é mais grave – é adotar medidas como uso de álcool ou drogas, na tentativa de escapar de situações desagradáveis. Elencam-se, ainda, a rede social (amigos) como uma das principais escolhas de enfrentamento (HIRSCH *et al.*, 2015).

Deve-se considerar que a qualidade de vida dos estudantes, em geral, deve ser uma preocupação presente a todos aqueles que estão ligados diretamente com a formação profissional desses indivíduos. Determinar os fatores estressores significa prevenir os futuros danos provocados por essas emoções. Desenvolver métodos de orientação e treinamento para prevenir distúrbios emocionais deve ser foco nos cursos de graduação, em especial o de enfermagem. O desenvolvimento de técnicas, auxiliadas por – e com grupos – de interação e treinamento para seu enfrentamento, favorece a troca de saberes e permite o compartilhamento das situações difíceis que se apresentam nas diversas etapas da formação profissional do enfermeiro.

## CONCLUSÕES

Os resultados nos apresentam o conhecimento sobre a temática por parte dos entrevistados, pois os mesmos citaram o que é seria o estresse, segundo seus próprios conhecimentos, e as respostas foram confrontadas com a literatura pertinente; Após isso, verificou-se que há uma realidade bem próxima entre as falas dos sujeitos e o que nos mostram as pesquisas.

Os fatores estressores são uma realidade presente na vida dos estudantes, principalmente, aqueles que têm de conciliar faculdade e trabalho. Os principais fatores identificados pelos alunos são descritos no quadro 01 e evidenciam aquilo que já é presente no senso comum, através de informações disseminadas “boca a boca”, por entre os estudantes.



## Artigo

Por mais que se tente reduzir os fatores que causam estresse, não é uma tarefa fácil, levando em consideração que eles estão diretamente ligados à vida do discente. Portanto, é fundamental a família e os professores (da mesma forma, os demais profissionais da instituição de ensino superior) estarem atentos quanto aos sinais, para que, em tempo ágil, possam identificar os fatores que causam estresse e, desta forma, auxiliarem os alunos, evitando, assim, a cronicidade do estresse, que é quando há uma exacerbação dos fatores estressores.

Nesse sentido, sugere-se que algumas medidas podem ser adotadas para melhorar a qualidade de vida dos acadêmicos, dentre as medidas podemos citar: Criar meios de incentivar os acadêmicos a buscarem, na literatura, temas correlacionados; Estimulação do envolvimento professor-aluno, com intuito de facilitar a comunicação entre os envolvidos; Potencializar e/ou fortalecer o núcleo de apoio pedagógico para melhor acompanhar as situações entre os discentes.

## REFERÊNCIAS

1. Aperibense, PGGS; Barreira IA. **Nexos entre enfermagem, nutrição e serviço social, profissões femininas pioneiras na área da saúde.** Rev da Escola de Enfer da USP. 2008; v. 42, n. 3, p. 474–482.
2. Bublitz S; Guido LA; Freitas EO; Lopes LFD. **Estresse Em Estudantes De Enfermagem: Uma Revisão Integrativa.** Rev Enferm UFSM. 2012; Set/Dez; v. 2, n. 3, p. 530–538.
3. Benavente SBT; Silva RM; Higashi AB; Guido LA; Costa ALS. **Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem.** Rev Esc Enferm USP. 2014;v. 48, n. 3, p. 514-520.
4. Benavente SBT; Silva RM; Higashi AB; Guido LA; Costa ALS. **Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students.** Rev Esc Enferm – USP. 2014; v. 48, n. 3, p. 512–518.
5. Coelho, EAC. **Gênero, saúde e enfermagem.** Rev Brasileira de Enfer. 2005; v. 58, n. 3, p. 345–348.





## Artigo

6. Costa ALS. **Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes.** Rev. Min. Enf. 2007;Out/Dez; v. 11, n. 4, p. 414-419, out./dez.
7. Cozza HFP; Nogueira JCG; Cecato JF; Montiel JM; Bartholomeu D. **Avaliação de estresse no ambiente de trabalho de um grupo de estudantes de enfermagem.** Instituto Metodista de Ensino Superior. 2013;v. 351146, n. 211, p. 1-57.
8. Hirsch CD; Barlem ELD; Tomaschewski-Barlem JG; Luanrdi VL; Oliveira ACC. **Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students.** Acta Paul Enferm. 2015a; v. 28, n. 283, p. 224-9224.
9. Hirsch CD; Barlem ELD; Tomaschewski-Barlem JG; Luanrdi VL; Oliveira ACC. **Coping strategies of nursing students for dealing with university stress.** Rev Bras Enferm. 2015b; v. 68, n. 5, p. 501-508.
10. Feitosa MS; Campos CA; Silva CRO; Faria AL; Santos TCMM. **Fatores estressantes: graduandos do curso de enfermagem.** 1991; p. 1-5.
11. Fiorotti KP; Rossoni RR; Borges LH; Miranda AE. **Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados.** Jornal Bras. Psiquiatr. 2010; V. 59, p.17-23.
12. Gervasio SMD; Kawaguchi LYA; Caselechi HL; Carvalho RA. **Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular.** 2012; p. 331-335.
13. Galvão-Coelho NL; Silva HPA; Sousa MBC. **Estudos de psicologia.** 2015; v. 20, p 72-85.
14. Lakatos EM; Marconi MA. **Fundamentos de metodologia científica.** 2010; 7. ed. - São Paulo: Atlas.
15. Leite FT. **Iniciação à Pesquisa Científica: Métodos e Técnicas de pesquisa, Metodologia da Pesquisa e do Trabalho Científico (Monografia, Dissertações, Teses e Livros).** 2004; Fortaleza: Universidade de Fortaleza, p. 287.



**Artigo**

16. Ministério da Saúde. Comissão de Ética em Pesquisa – CONEP. **Resolução nº 466/12**. Dispõem sobre pesquisa envolvendo seres humanos. 2012; Brasília: Conselho Nacional de Saúde.

17. Moreira DP; Furegato AR. **Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses**. Rev Lat Am Enfermagem. 2013;v. 21, p. 155-162.

18. Silva AH; Fossa MIT. **Análise De Conteúdo: Exemplo De Aplicação Da Técnica Para Análise De Dados Qualitativos**. Qualitas Revista Eletrônica. 2015;v. 16, n. 1, p. 1–14.

19. Silva VLS; Chiquito NC; Andrade RAPO; Brito MFP; Camelo SHH. **Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes**. Rev. Enf. UERJ, Rio de Janeiro. 2011;Jan/Fev; v. 19, n. 1, p. 121-126.

20. WATSON R; Yanhua C; Ip MYK; Wong TKS; Deary IJ. **The structure of stress: Confirmatory factor analysis of a Chinese version of the stressors in Nursing Students Scale (SINS)**. Nurse Education Today. 2013.

