

**Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor****Stress in academics of nursing: the importance of identifying the stress agent**

Recebimento dos originais: 12/01/2019

Aceitação para publicação: 14/02/2019

**Roseli de Jesus Lopes da Luz Santos**

Acadêmico de Enfermagem

Instituição: UNIDESC – Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste  
Endereço: BR 040 Km 16, s/n Área Especial, Jardim Flamboyant, Luziânia-GO – CEP  
72852-580

E-mail: liliethiago@hotmail.com

**Erica Pereira de Sousa**

Acadêmico de Enfermagem

Instituição: UNIDESC – Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste  
Endereço: BR 040 Km 16, s/n Área Especial, Jardim Flamboyant, Luziânia-GO – CEP  
72852-580

E-mail: Sousa-erica2015@bol.com.br

**Gabriela Meira de Moura Rodrigues**

Mestre em engenharia biomédica

Instituição: UNIDESC – Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste  
Endereço: BR 040 Km 16, s/n Área Especial, Jardim Flamboyant, Luziânia-GO – CEP  
72852-580

E-mail: professoragabyeira@gmail.com

**Priscila da Conceição Quaresma**

Mestre em ciências e tecnologias da saúde; Especialista em docência do ensino superior e  
Unidade de terapia Intensiva

Instituição: UNIDESC – Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste  
Endereço: BR 040 Km 16, s/n Área Especial, Jardim Flamboyant, Luziânia-GO – CEP  
72852-580

E-mail: priscila.quaresma@yahoo.com.br

**RESUMO**

O presente artigo tem por objetivo fazer uma revisão dos trabalhos que abordam o estresse em acadêmicos de enfermagem e seus agentes geradores. O meio acadêmico se mostra um ambiente crítico, visto que apresenta vários fatores considerados estressantes aos estudantes. O ambiente acadêmico, a sobrecarga e a complexidade dos trabalhos, o estágio e o convívio com a dor e sofrimento dos pacientes se mostram como desencadeantes do estresse. Além disso, o fator financeiro também interfere no desempenho acadêmico. O período da graduação de enfermagem apresenta várias situações estressantes e a identificação do agente estressor se mostra relevante, uma vez que os profissionais vão para o mercado de trabalho com sintomas de estresse, o que pode interferir na qualidade da assistência ofertada.

**Palavras-chave:** estresse, fatores, acadêmico, enfermagem.

## **ABSTRACT**

The purpose of this article is to review the work that deals with stress in medical care and its agents. The academic environment is a critical concept, since it presents several factors related to students. The academic environment, the overload and the complexity of the work, the stage and the conviviality with the suffering of the patients are shown as triggering of the stress. In addition, financial profit also interferes with academic performance. The nursing journal presents several aesthetic settings and an identification of the stressor is shown to be relevant, since professionals go to the job market with stress symptoms, which may interfere with the quality of care offered.

**Key words:** stress, factors, academic, nursing.

## **1 INTRODUÇÃO**

Ingressar no ensino superior no Brasil não tem sido um grande problema, todos os anos, há muitas ofertas de vagas para se fazer parte do meio acadêmico, e assim, milhares de pessoas cruzam as portas das Universidades [1].

Esse acesso engloba um período de transição que necessita de atenção e deve ser bem estruturado, já que os estudantes começam uma nova etapa de suas vidas, sob novas circunstâncias e encaram dificuldades que podem ser fontes geradoras de estresse e influenciar em sua saúde [2].

O estresse e suas causas têm sido alvo de vários estudos, inclusive no meio acadêmico, uma vez que apresenta grande potencial para desencadear doenças cada vez mais graves. No caso dos alunos de enfermagem, o estresse deve ser avaliado e acompanhado, uma vez que estes serão os futuros profissionais e promotores do cuidado, responsáveis pelo tratamento e recuperação da saúde dos pacientes, bem como pela prevenção de doenças [3]. Considerando a relevância do tema, este trabalho teve como objetivo fazer uma revisão dos trabalhos que abordam o estresse em acadêmicos de enfermagem e seus agentes geradores.

## **2 ESTRESSE NO MEIO ACADÊMICO DE ENFERMAGEM**

As Universidades estão de portas abertas, ingressar em um curso superior tem sido cada vez mais fácil e todos os anos, milhares de pessoas escolhem as mais variadas áreas de atuação. Conforme o Censo da Educação Superior de 2015, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 58,5% dos jovens entre 18 e 24 anos de idade estão em algum curso do ensino superior[1].

Esse ingresso é um período de transição que necessita de atenção e deve ser bem

estruturado, os estudantes começam uma nova etapa sob novas circunstâncias, encaram dificuldades de adaptação e inúmeras fontes de estresse que influenciam sua saúde mental, que vão desde a motivação na realização do curso, novos relacionamentos, perspectiva e ansiedade sobre o futuro da carreira. Algumas vezes esses jovens ainda enfrentam a abrupta ausência da família[2][4].

Na universidade os alunos se deparam com um novo ambiente, às vezes distante de seu contexto de vida, e necessitam de adaptação às novas rotinas e exigências escolares, fatores que servem como gatilho de situações estressantes e geradoras de ansiedade [5].

Em meados do século XVII um pesquisador chamado Robert Hooke realizou os primeiros estudos sobre o tema com a descoberta da lei fundamental entre uma força externa e a distorção, resultante em um corpo elástico. Por volta de 1930, Hans Selye percebeu que organismos diferentes possuíam um padrão de resposta fisiológica semelhante para estímulos sensoriais ou psicológicos, definindo o estresse como a depreciação do corpo, uma vez que isso teria impacto nos órgãos, tecidos ou processos metabólicos, ou seja, no organismo como um todo. Com a formulação do conceito de homeostase apresentado por Cannon, em 1939, Selye ampliou suas pesquisas sobre o estresse, descrevendo a tentativa de o corpo retomar o equilíbrio após ser submetido a estímulos estressantes

O estresse é uma manifestação tardia a um acontecimento estressante e de característica ameaçadora que gera angústia. É conceituado como uma reação complexa e global do organismo, que envolve elementos psicológicos, físicos e hormonais, defronte às circunstâncias que representem um grande desafio, maior até que a capacidade de enfrentamento do indivíduo[7].

O organismo se manifesta frente a estímulos internos ou externos que ameace a homeostase, gerando reação inespecífica aos agentes estressores que exerça pressão sobre o sistema orgânico. Ocorre por meio da interação do indivíduo com o meio interior e exterior, podendo ocasionar complicações emocionais e comportamentais [8].

Segundo [9], o estresse é segmentado em quatro fases:

1ª fase: *alarme*. Há o primeiro contato com a fonte de estresse, o organismo reage e se prepara para enfrentar a situação, buscando reaver a homeostase, que foi abalada.

2ª fase: *resistência*. O organismo tenta reaver o equilíbrio, eliminando o agente estressante ou se adaptando a ele, recuperando a estabilidade e harmonia.

3ª fase: *quase exaustão*. Se o organismo não eliminar a fonte do problema ou não se adaptar a ela, atingirá à etapa de quase exaustão. Nesta fase ocorre o enfraquecimento e

incapacidade em resistir ou adaptar-se ao estressor, podendo aparecer leves problemas de saúde, que ainda não são consideradas situações incapacitantes.

4ª fase: *exaustão*. Esta é a última e mais grave, quando o fator estressante não foi eliminado e o organismo não é mais capaz de suprimi-lo ou adaptar-se adequadamente. Neste momento, acontece uma forma de retorno à primeira fase, porém agravada e capaz de comprometer a saúde e bem-estar, podendo ocasionar patologias físicas e psíquicas.

Quando exposto às situações estressoras, o organismo reage exibindo sinais e sintomas físicos característicos como: excesso de sudorese, sensação típica de nó no estômago, ampla tensão muscular, eventos de taquicardia, pressão arterial aumentada, ranger de dentes, hiperatividade, enjoos, mãos e pés gelados. Já os eventos psicológicos que mais afetam estudantes estressados são: tensão muscular, ansiedade, angústia, redução na qualidade do sono, delírios, dificuldade em se relacionar com as pessoas, confusão quanto ao propósito de vida, abruptas oscilações no humor, flutuando entre o tédio, ira, hipersensibilidade emotiva, culminando na depressão [10].

No ambiente universitário, o estresse ocorre quando o aluno se sente sobrecarregado com as excessivas demandas acadêmicas e se julga incapaz de enfrentar a situação. Isso intervém na qualidade do processo ensino-aprendizagem, afeta sua capacidade de memorização e concentração, interfere em suas relações interpessoais e no bem-estar do aluno, acabando por comprometer todo o desempenho acadêmico e interferindo na sua qualidade de vida [11].

Por estar em frequente contato com a dor e sofrimento humano, os alunos do curso de enfermagem estão permeados por conflitos, que geram sentimento de insegurança, que logo afeta a forma de perceber à sua qualidade de vida e ser fonte de estresse. Desse modo, fica claro que o ambiente externo tende a influenciar o comportamento dos universitários ao longo do curso e a maneira de percepção da qualidade de vida [12]

.Considerando que o acadêmico de enfermagem é um futuro profissional que influenciará na qualidade de vida das pessoas, promotores do cuidado, responsáveis pelo tratamento e recuperação da saúde dos pacientes, bem como pela prevenção de doenças, devemos dispender maior atenção no tocante a fatores que propiciam ao surgimento de estresse, de modo que não interfira no seu desempenho na profissão [3][13].

Fator estressor é todo agente capaz de originar uma instabilidade na homeostase do indivíduo. Os eventos estressores são classificados em dependentes - que são aqueles dependentes da participação da pessoa ou do modo que se coloca diante das situações e

como o seu comportamento influencia a situação – e independentes, que são os inevitáveis, como o falecimento de uma pessoa próxima. O fator financeiro também é um forte influenciador do estresse, uma vez que parte dos estudantes trabalha para custear os estudos [4].

O graduando de enfermagem é um sujeito que se preocupa com o cuidado com a vida de outros e busca uma formação que o capacite para isso. Durante esse processo são abordados temas que exigem competência técnica e o coloca em contato com situações de sofrimento e a morte de outrem. Esses temas também são agentes estressores. O campo de estágio, trabalhos acadêmicos, e insegurança quanto ao futuro profissional são vistos como possíveis desencadeantes do estresse [14].

O maior foco de pesquisadores é o estresse laboral, no entanto o período da graduação é, de fato, considerado crítico e é extremamente relevante a identificação do agente estressor em acadêmicos de enfermagem, uma vez que futuros profissionais podem estar adentrando no mercado de trabalho já com sintomatologia de estresse, gerando impacto nas relações interpessoais, reduzindo a qualidade da assistência de enfermagem oferecida ao paciente e até causando o abandono da profissão[15].

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

Para desenvolvimento deste artigo foi realizado uma revisão sistemática da literatura científica, disponível na BVS, Scielo, Medline, BDENF, Lilacs, No Site do Governo Federal Do Brasil E No Livro O Stress Está Dentro De Você, Editora Contexto. na busca da literatura foram selecionados artigos científicos publicados no período de 2010 a 2018, que tinham País/Região como assunto o Brasil, com as palavras chaves: estresse, enfermagem, estudantes. após uma revisão dos artigos encontrados foram selecionados 14 artigos científicos, que tinham relevância para o estudo.

### **4 RESULTADOS**

Para o presente estudo foram filtrados artigos científicos publicados nos bancos de pesquisa BVS, Scielo, Medline, BDENF e Lilacs, no período de 2010 a 2018, que tinham País/Região como assunto o Brasil, e textos completos disponíveis, com as palavras chaves: estresse, enfermagem, estudantes.

A busca com os critérios selecionando encontrou 49 trabalhos. Após uma revisão dos artigos encontrados foram excluídos os que se repetiam e aqueles que não contribuíam ao

estudo. Por fim, foram selecionados 16 artigos científicos, que tinham relevância para o estudo.

Dos artigos selecionados, a maior ênfase foi direcionada aos fatores geradores do estresse, foco deste trabalho.

## **5 DISCUSSÃO**

O estresse no meio acadêmico gera angústia e sofrimento psicológico, físicos e hormonais[7]. Devido a importância do assunto os autores [2][3] destacam que a nova fase vivenciada pelos estudantes e as dificuldades encontradas podem ser fontes geradoras de estresse e desencadeantes de patologias.

Segundo [4] agente estressor é toda situação capaz de originar uma instabilidade indivíduo e [8] destaca que o organismo reage a estímulos que ameace a homeostase, gerando reação inespecífica aos agentes estressores, quando os agentes não são eliminados, geram complicações emocionais e comportamentais.

O autor [10] relata que o organismo em situação de estresse apresenta sintomas como sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, além de ansiedade, angústia, redução na qualidade do sono, delírios, dificuldade de relacionamento, oscilações no humor, culminando na depressão

No ambiente universitário, segundo [11] o estresse é desencadeado quando o aluno se sente sobrecarregado com as demandas acadêmicas, o que interfere na qualidade do processo ensino-aprendizagem, afeta sua capacidade de memorização e concentração, afeta suas relações interpessoais e bem-estar do aluno.

Devido ao contato com a dor e sofrimento humano, [12] afirma que os alunos do curso de enfermagem estão permeados por conflitos, insegurança, que afeta a forma de perceber a sua qualidade de vida e são fonte de estresse, a influência do ambiente externo na qualidade de vida.

O fator financeiro, segundo [4] também é agente estressor, uma vez que parte dos estudantes trabalha para custear os estudos.

O autor [14] reafirma a ideia do contido no trabalho [12], que o estudante de enfermagem, durante o processo de formação lhe são exigidas competências técnicas e o coloca em contato com situações de sofrimento e a morte de outrem. Destaca também como agentes estressores o campo de estágio, trabalhos acadêmicos, e insegurança quanto ao futuro profissional.

O período da graduação é, de fato, considerado crítico, com situações extremamente estressantes e a identificação do agente estressor em acadêmicos de enfermagem se faz importante para reduzir esses fatores, uma vez que o mercado de trabalho tem recebido profissionais com sintomatologia de estresse, que pode interferir na qualidade da assistência de enfermagem oferecida ao paciente[15].

## 6 CONCLUSÃO

O ambiente acadêmico tem favorecido o aparecimento do estresse nos alunos do curso de enfermagem, por conter vários fatores estressantes como o novo ambiente, a sobrecarga acadêmica, o estagio curricular e o convívio com a dor e sofrimento dos pacientes. É muito relevante identificar as causas desse estresse, para evitar que o profissional de enfermagem, que é um sujeito que se preocupa com o cuidado com a vida de outro já saia da formação com problemas que afetam a sua própria qualidade de vida, diante disso torna-se extremamente relevante a identificação do agente estressor ao acadêmico de enfermagem.

## REFERÊNCIAS

Brasil, Portal. Disponível em:<<http://www.brasil.gov.br/educacao/2015/12/numero-de-estudantes-universitarios-cresce-25-em-10-anos>>.

Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia para diminuição de estresse em estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado. Revista Latino-America de Enfermagem, v.20, n.4, jul-ago. 2012

Sequeira CA, Carvalho JC, Borges EM, Sousa CN. Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório. J Nurs Health.2013;3(2):170-81.

Pereira CA, Miranda LCS, Passos JP. O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. REME: Rev Min Enferm. 2010 Abr-Jun;14(2):204-9.

Oliveira, JCB et al. O estresse dos estudantes universitários de enfermagem de uma instituição privada do rio de janeiro. Revista Presença, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 39-55, sep. 2015. ISSN 2447-1534. Disponível em:

<<http://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/57>>. Acesso em: 02 aug. 2018

Penaforte FR; Matta NC; Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 225-237, nov. 2015. ISSN2238-913X.

Arnold, SS; Carvalho, EA. Predomínio do estresse em acadêmicos de medicina. Revista Uningá **review**, [s.l.], v. 24, n. 1, jan. 2018. Issn 2178-2571. Disponível em:

<<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1668>>.

Nodari NL, Flor SRA; Ribeiro AS; Carvalho GJ; Hayasida NMA. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano. 2014; 2(1):61- 74.

Lipp DM, O Stress está dentro de você, editora Contexto:2003

Mota, NIF et al . Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 163-170, set. 2016.

Bublitz S, et al . Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. Texto contexto - enferm., Florianópolis , v. 25, n. 4, e2440015, 2016.

Gonçalves MM, et. al. Associação entre qualidade de vida e trabalho: a percepção de estudantes de graduação em enfermagem. Acta Paul Enferm. [Internet] 2016 [ citado em 2016 junho 17]; 8(2): 174-159. Disponível em:

<https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3829/2281>

Fernandes FGP et al . Avaliação do estresse na inserção dos alunos de enfermagem na prática hospitalar. Invest. educ. enferm, Medellín , v. 32, n. 3, p. 430-437, Dec. 2014 . Available from

<[http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072014000300008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072014000300008&lng=en&nrm=iso)>. access on 02 Aug.2018.

Silva VLS et al. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. Rev. enferm. UERJ, v. 19, n. 1, p. 121-126, 2011. Disponível em:



<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>

Corral-Mulato S et al, Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. Invest. educ. enferm, Medellín , v. 29, n. 1, p. 109-117, Mar. 2011 . Availablefrom

<[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012053072011000100014&lnnr m=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012053072011000100014&lnnr m=iso)>.acceso: on 22 Apr. 2018