

## MANIFESTAÇÕES DE ESTRESSE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UMA FACULDADE PRIVADA DO NORTE DE MINAS GERAIS

*Expressions of stress among nursing academics of a private faculty in the north  
of Minas Gerais*

*Expresiones de estrés en los académicos de enfermería de una facultad privada  
del norte de Minas Gerais*

Ernandes Gonçalves Dias<sup>1</sup>, Paloma Raquel de Sá Freitas<sup>2</sup>, Sande Kelhe da Silva Jorge<sup>3</sup>,  
Maiza Barbosa Caldeira<sup>4</sup>, Rondinele Antunes de Araújo<sup>5</sup>

### RESUMO

Objetivou-se investigar as manifestações de estresse entre os acadêmicos do curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade Privada do Norte de Minas Gerais. Trata-se de um estudo descritivo, transversal de abordagem qualitativa realizado com 29 acadêmicos. Os dados foram coletados no período de agosto a setembro de 2020 por meio de uma entrevista e analisados mediante Análise Temática. Os resultados mostraram como situações desencadeadoras de estresse o desafio de trabalhar em grupo na realização de trabalhos acadêmicos, as avaliações realizadas e o acúmulo de atividade derivadas da implantação do ensino híbrido no curso, somado à dificuldade de aprendizagem desse novo modelo de ensino. Reconhecem como sinais e sintomas do estresse a presença de ansiedade, insônia, cefaleia, alterações do humor, padrão de sono e apetite, os quais provocaram sentimentos negativos em relação à sobrecarga de tarefas, porém para amenizar os sinais, sintomas e sentimentos os estudantes leem, evitam situações que consideram estressantes, praticam atividade física e trocam experiências entre os colegas. Conclui-se que é necessário que as instituições de ensino superior e seus docentes façam reflexões sobre o impacto do estresse na vida dos estudantes para identificar as situações danosas. Assim, é importante a implementação de estratégias de apoio aos estudantes para gestão adequada do estresse.

**Palavras-chave:** Estresse Fisiológico. Estresse Psicológico. Estudantes de Enfermagem. Educação Superior.

### ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the manifestations of stress among undergraduate Nursing students at a Private Faculty in the North of Minas Gerais. This is a descriptive, cross-sectional study with a qualitative approach carried out with 29 academics. Data were collected from August to September 2020 through an interview and analyzed using Thematic Analysis. The results showed as situations that trigger stress the challenge of working in groups to carry out academic work, the evaluations carried out and the accumulation of activity derived from the implementation of hybrid teaching in the course, added to the learning difficulty of this new teaching model. They recognize as signs and symptoms of stress the presence of anxiety, insomnia, headache, changes in mood, sleep pattern and appetite, which provoked negative feelings in relation to the overload of tasks, but to alleviate the signs, symptoms and feelings the students read, avoid situations they consider stressful, practice physical activity and exchange experiences between colleagues. We conclude that it is necessary for higher education institutions and their teachers to reflect on the impact of stress on students' lives in order to identify harmful stress situations. Thus, it is important to implement strategies to support students for adequate stress management.

**Keywords:** Physiological Stress. Psychological stress. Nursing students. College education.

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue investigar las manifestaciones de estrés en estudiantes de licenciatura en Enfermería de una Facultad Privada del Norte de Minas Gerais. Se trata de un estudio descriptivo, transversal con enfoque cualitativo realizado con 29 académicos. Los datos se recopilieron de agosto a septiembre de 2020 a través de una entrevista y se analizaron mediante Análisis Temático. Los resultados mostraron como situaciones desencadenadas por el estrés el desafío de trabajar en grupo en la realización de trabajos académicos, las evaluaciones realizadas y la acumulación de actividad derivada de la implementación de la enseñanza híbrida en el curso, sumado a la dificultad de aprendizaje de esta nueva enseñanza. Reconocen como signos y síntomas de estrés la presencia de ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, cambios de humor, patrón de sueño y apetito, que provocaban sentimientos negativos en relación a la sobrecarga de tareas, pero para paliar los signos, síntomas y sentimientos que leían los alumnos, evitar situaciones que consideren estresantes, practicar actividad física e intercambiar experiencias entre compañeros. Se Concluye que es necesario que las instituciones de educación superior y sus docentes reflexionen sobre el impacto del estrés en la vida de los estudiantes para identificar situaciones dañino. Por lo tanto, es importante implementar estrategias de apoyo al estudiante para el manejo adecuado del estrés.

**Palabras Clave:** Estrés Fisiológico. Estrés Psicológico. Estudiantes de Enfermería. Educación Superior.

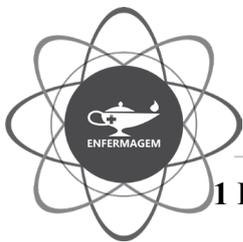
<sup>1</sup> Faculdade Verde Norte – Favenorte, Mato Verde - MG, Brasil. E-mail: ernandesgdias@yahoo.com.br - ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4126-9383>.

<sup>2</sup> Faculdade Verde Norte – Favenorte, Mato Verde- MG, Brasil). E-mail: palomar.freitas@yahoo.com - ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1617-3531>.

<sup>3</sup> Faculdade Verde Norte – Favenorte, Mato Verde - MG, Brasil. E-mail: sandesilva.26@gmail.com - ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9813-8099>.

<sup>4</sup> Faculdade Verde Norte – Favenorte, Mato Verde - MG, Brasil. Email: maizacaldeira@yahoo.com.br - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5444-6372>.

<sup>5</sup> Faculdade Verde Norte – Favenorte, Mato Verde - MG, Brasil. Email: rondineliantunes@yahoo.com.br - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5842-3346>.



## 1 INTRODUÇÃO

O estresse é um fenômeno psicossocial com repercussão biológica capaz de provocar prejuízo à integridade psicológica e/ou física de um indivíduo que ocorre a partir de uma situação entendida como ameaçadora (PINHEIRO, 2018).

Sendo assim, o estresse pode ser compreendido como uma resposta física, psíquica e hormonal, que acontece quando o organismo precisa reagir a uma situação desafiadora. É uma das respostas mais recorrentes no meio acadêmico devido à rotina exaustiva e conteúdo denso que exigem responsabilidade dos estudantes (KAM *et al.*, 2019).

Desde o período que antecede o ingresso na universidade há fatores que desencadeiam ansiedade e estresse. As causas relacionadas a tal desconforto nesse período são diversas, como, por exemplo, a pressão para o sucesso no exame, a interferência familiar e a concorrência (SANTOS *et al.*, 2017).

No ambiente acadêmico os estudantes passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento se torna num desencadeador de distúrbios (FERREIRA *et al.*, 2016).

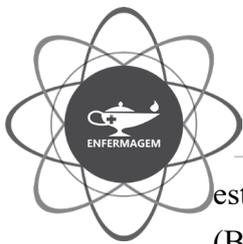
Dentre os fatores desencadeadores de estresse presentes na graduação, alguns são bastante comuns e frequentes, como a falta de tempo para repouso, o tempo exigido pelo professor para a entrega de atividades extraclasse, o deslocamento até o local das atividades teórico-práticas, a percepção da responsabilidade profissional ao atuar no campo de estágio e das dificuldades que envolvem o relacionamento com profissionais de outras áreas e o medo de cometer erros durante a assistência ao paciente (DIAS *et al.*, 2021).

A tentativa em conciliar trabalho, estudos e tarefas pessoais, comum para muitos acadêmicos, pode acarretar problemas pertinentes ao estresse tais como nervosismo, impaciência, desmotivação e queda de rendimento nas atividades estudantis. Esses problemas tendem a desencadear a busca por refeição mais prática, na maioria das vezes não saudável, além de contribuir para adesão ao tabagismo, cafeína ou até mesmo a desistência do curso (CARDOSO *et al.*, 2019).

Na graduação, as situações estressantes aumentam progressivamente, uma vez que em cada etapa do curso surgem novas exigências que requerem o desenvolvimento de habilidades e competências por parte dos universitários (CESTARI *et al.*, 2017).

Os estudantes de cursos da área da saúde que possuem contato direto com pessoas vulneráveis fisicamente e psicologicamente, como a enfermagem, estão mais sujeitos ao estresse uma vez que se deparam com circunstâncias que requerem decisões imprescindíveis no cuidado ao próximo, além da ansiedade e da insegurança. Esta exposição de forma constante passa a exigir habilidades cognitivas de alto nível, agilidade e disposição do estudante e se torna ainda mais estressantes (COSTA *et al.*, 2018).

As cobranças e exigências acadêmicas, em razão do volume de atividades, avaliações constantes, elaboração de relatórios, apresentações de trabalhos, podem ser fontes geradoras de



estresse e ansiedade e despertar no estudante a possibilidade de desistência da futura profissão (BUBLITZ *et al.*, 2016).

Nessa perspectiva é importante o estudo do estresse entre universitários a fim de compreender a magnitude desse evento, assim como é uma oportunidade para atrair a atenção para o tema e contribuir para reflexão por parte dos próprios acadêmicos, docentes e gestores de Instituições de ensino. Ademais, o cenário pandêmico e os ajustes realizados pela Instituição e acadêmicos para manutenção das atividades estudantis podem acentuar as vivências de estresse entre os acadêmicos.

Dessa forma, diante da relevância científica e social do tema, este estudo tem como questão norteadora: como se manifesta o estresse entre os acadêmicos do curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade particular do Norte de Minas Gerais? O objetivo foi investigar as manifestações de estresse entre os acadêmicos do curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade privada do Norte de Minas Gerais.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, transversal de abordagem qualitativa realizado com acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem de uma Faculdade privada do Norte de Minas Gerais, Brasil, embasado em reflexões recomendadas por Minayo (2017).

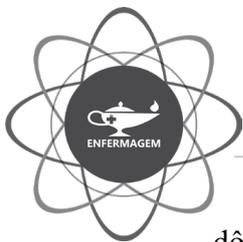
Foram considerados elegíveis para participar da pesquisa o acadêmico matriculado em qualquer período do curso de graduação em Enfermagem, com idade mínima de 18 anos e funções cognitivas preservadas para responder a entrevista. Foram excluídos os acadêmicos que não foram localizados em até três tentativas.

O acadêmico participante foi selecionado aleatoriamente e o acesso a ele deu-se através de consulta aos dados na ficha de matrícula disponibilizada pela secretaria da Faculdade. O contato foi feito por telefone para agendamento da entrevista e os dados coletados entre agosto e setembro de 2020.

Para coleta e captura do empírico foi aplicada uma entrevista de roteiro semiestruturado, elaborada pelos pesquisadores. As entrevistas foram gravadas em áudio por um aplicativo de voz, remotamente em função da emergência internacional de saúde pública, provocada pelo novo coronavírus, transcritas na íntegra e analisadas mediante “Análise Temática” na perspectiva da Braun e Clarke (2006).

A Análise Temática foi realizada a partir de transcrição, organização e familiarização com o dado coletado, geração de códigos, identificação de núcleos de sentidos e categorização do material das entrevistas.

As entrevistas foram realizadas até que se obteve saturação nos discursos dos acadêmicos, duraram em média de 15 minutos, cada, e teve como questões norteadoras: quais situações da graduação te faz sentir estressado? Como você percebe a manifestação do estresse? Como você lida com ele? Qual o impacto do estresse em seus estudos acadêmicos?



Para resguardar a identidade dos entrevistados, seus nomes foram substituídos por pseudônimos acompanhados de um número cardinal que indica suas respectivas idades, na apresentação do conteúdo.

Os procedimentos metodológicos obedeceram à Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde. O projeto de pesquisa foi submetido ao instrumento de autoavaliação de projetos de pesquisa que envolvem seres humanos de Dias (2020) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) sob o Parecer Consubstanciado número 4.154.027, CAAE: 34196620.9.0000.5146. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido via Google Docs devido a pandemia do novo coronavírus.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

#### **3.1 Caracterização do participante**

O estudo foi realizado com 29 acadêmicos de enfermagem, matriculados entre o 2º e 10º períodos da graduação. Eram 18 mulheres e 11 homens, com idade entre 18 e 28 anos. Entre os participantes 23 são solteiros, três vivem em união estável e outros três são casados. Em relação à raça/cor 12 se autodeclararam brancos e 17 pardos (as).

A maior parte dos participantes residiam com pai, mãe e/ou irmãos (16), quatro vivem sozinhos, quatro com esposo (a), dois com namorado (a) e filhos, um com amigos, um com padrasto, mãe, avó e irmão e um com mãe e irmã. Identificou-se que 24 estudantes conciliam trabalho e estudo.

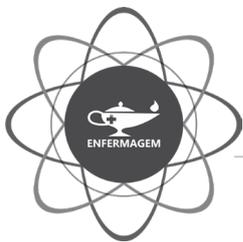
O material empírico possibilitou a identificação de dois temas de análise, “As situações acadêmicas desencadeadoras de estresse e os sinais e sintomas percebidos” e “A influência do estresse sobre o desempenho acadêmico”.

#### **3.2 As situações acadêmicas desencadeadoras de estresse e os sinais e sintomas percebidos**

As falas dos acadêmicos trazem como situações desencadeadoras de estresse o desafio de trabalhar em grupo na realização de atividades, as avaliações realizadas e o acúmulo de atividade derivadas da implantação do ensino híbrido no curso, implantado no primeiro semestre de 2019, somado à dificuldade de aprendizagem desse novo modelo de ensino.

[...] os trabalhos em grupo sempre é um desafio né, é uma coisa muito estressante dividir tarefa cada um fazer sua parte ali, um explorar do outro [...]. Andreia, 21.

[...] foi acúmulo de atividade, onde a gente teve que fazer parte ead, onde os professores, eles, não colaboravam, acumularam muitas atividades dos professores e a gente não tava dando conta [...]. Clarice, 20.



[...] as situações estressoras era quando eu não conseguia aprender com precisão os conteúdos das disciplinas. Não ter aulas de qualidade, [...] eu tava literalmente empurrando tudo com a barriga no começo das aulas a distância. Paulina, 18.

[...] só no período de provas mesmo, eu acho que me deixa mais estressado. Rafael, 25.

Em um estudo realizado em uma universidade pública do Sul do Brasil com 146 estudantes de enfermagem sobre fatores desencadeadores de estresse constataram que durante a formação acadêmica surgem exigências e complexidades quanto aos trabalhos solicitados e as formas de avaliação utilizadas pela instituição, as quais constituem importantes fontes de estresse. Os estudantes perceberam os sistemas de avaliação como algo desgastante, que leva a uma sobrecarga de tarefas e consequente falta de tempo para realizar as outras atividades exigidas (HIRSCH *et al.*, 2018).

Um estudo realizado no Centro de Ciências da Saúde de uma Instituição de Ensino Superior privada localizada em Fortaleza-CE, Brasil, com 455 acadêmicos de enfermagem sobre estresse identificou que a prevalência do estresse entre esses estudantes está crescendo. A prevalência de estresse chega a 82,6% e está relacionado às responsabilidades com as atividades obrigatórias da universidade como os trabalhos, provas, estágios e ainda, cuidados com o lar e a família (CESTARI *et al.*, 2017).

Emergiu em um relato, como um estressor, a implantação do ensino híbrido, de fato o uso de recursos tecnológicos pode se tornar um desafio ou um campo desconhecido para os acadêmicos de enfermagem e ser um ponto de resistência entre os usuários desses recursos da educação à distância, comumente sustentado por dois fatores: o estresse e o medo, resultantes da inclusão da tecnologia no mundo da educação, antes estável e conhecido (ANTUNES; BATISTA, 2016).

Nesse contexto, os acadêmicos relataram como sinais e sintomas físicos e fisiológicos do estresse a presença de ansiedade, insônia, cefaleia, alterações do humor, sono e apetite.

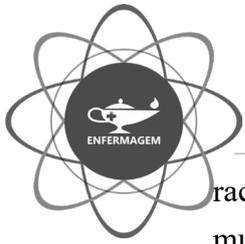
[...] por medo e ansiedade, sem motivos, do nada começo a chorar, tanto estresse, raiva, de medo de não conseguir. Leyliane, 23.

[...] Dor de cabeça, ansiedade, insônia, e etc. Fredy, 23.

Alteração de humor, mudanças de sono, às vezes dormi muito ou não conseguir dormir, alteração no apetite. Emanuely, 22.

Dentre os sintomas psicológicos mais comuns em estudantes estressados cita-se tensão excessiva, ansiedade, angústia, redução na qualidade do sono, alienação, dificuldade em relacionamentos interpessoais, confusão quanto ao propósito de vida, apreensão extrema, alteração no humor com eventos de tédio, ira, depressão e hipersensibilidade emotiva. Além de todos os sintomas expostos ainda podem ocorrer problemas alérgicos (MOTA *et al.*, 2016).

Em um estudo realizado na região nordeste do Brasil com 236 estudantes de enfermagem elucidou-se que as situações estressoras geram problemas de ordem de aprendizagem,



raciocínio, memória e outras funções do intelecto. Outras manifestações psicológicas mais comuns foram raiva, baixa autoestima e ansiedade (COSTA *et al.*, 2018).

Nesse tocante, os sinais e sintomas de estresse provocaram, nos acadêmicos, sentimentos negativos como de impotência, esgotamento, frustração, medo e insegurança em relação à sobrecarga de tarefas da graduação e ao futuro profissional, como a capacidade de desempenhar as atividades de enfermagem.

Eu vivencio uma mistura de sentimentos não tão bons, muitas das vezes, a sensação de impotência em minhas dificuldades no ambiente acadêmico. Ana, 18.

[...] teve momentos que eu me senti sobrecarregada, em que eu me senti com medo em que eu me senti incapaz [...] senti medo não somente das coisas de hoje, [...], mas também de exercer a profissão no futuro, um medo de, né, [...] um sentimento de despreparação, também, de ansiedade com a relação das coisas que eu tenho que dá conta, é, pra eu sair bem no período [...]. Fernanda, 23.

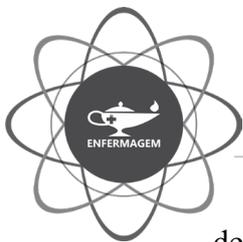
Um estudo de revisão da literatura realizado a partir de publicações nas bases de dados da SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde sobre fatores predisponentes ao estresse em acadêmicos de enfermagem verificou-se que o estresse também se manifesta por meios físicos como pela transpiração, tremores e debilidade física e psicologicamente pelo pânico, sentimentos de solidão e abandono, tristeza, desmotivação, frustração, impotência e revolta, sendo a angústia o sentimento mais comum entre os estudantes (SOUZA; HANZELMANN; PASSOS, 2020).

Ingressar numa universidade inclui mudanças importantes e complexas na vida do estudante, tanto intelectualmente como pessoalmente, uma vez que é um mundo novo e desconhecido até então, permeado de regras próprias e uma dinâmica bastante diferente da escola tradicional (BROWN, 2016).

A graduação em enfermagem exige atenção redobrada dos estudantes, no que tange o conteúdo que está sendo ensinado pelo professor, pois terá grande valor no campo de estágio e na vida profissional. Os frequentes sentimentos de incapacidade diante das atividades exigidas durante a formação são comuns devido a interação direta com os limites humanos, o que acaba sendo uma fonte potencial de estresse (COSTA *et al.*, 2017).

Um estudo realizado em uma instituição de ensino superior da cidade de Picos-PI, Brasil, com 377 estudantes constatou que os fatores estressores influenciam na readaptação ou na aquisição de padrões de comportamento do acadêmico e podem repercutir por toda a vida mesmo após formação. Tal fato é preocupante pois leva os estudantes a adoção de comportamentos que geram risco à saúde e ao bem-estar psicológico, quanto a isso destaca-se o uso de substâncias psicoativas, comportamento sedentário, perfil de sono inadequado e hábitos alimentares não saudáveis (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Apesar dos sentimentos negativos relacionados à graduação, houve também relato de alegria e satisfação com as amizades conquistadas durante os estudos acadêmicos. [...] alegria, satisfação é alguns sentimentos relacionados a amizade. Também não foram só sentimentos negativos, tivemos vários sentimentos positivos também. Clarice, 20.



Tal fala demonstra que o vínculo entre os acadêmicos e a construção de laços de amizades podem contribuir de forma positiva durante a graduação por significar apoio e por favorecer o compartilhamento de momentos de lazer, o que pode aliviar a tensão das responsabilidades inerentes às atividades acadêmicas.

A amizade no contexto da graduação é importante para o acadêmico pois esse sentimento envolve ajuda, confiança, autorrevelação, proximidade, auto validação, respeito, lealdade, disponibilidade e companheirismo (PEREIRA *et al.*, 2019).

Um estudo realizado com 12 universitários regularmente matriculados em diferentes cursos de graduação da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) concluiu que as amizades fornecem apoio instrumental e reduzem o estresse e ainda, podem prover ajuda prática, informações relevantes para a sobrevivência no local, apoio emocional e espiritual, além de compartilhamento de identidade e valores culturais (GARCIA; RANGEL, 2017).

### 3.3 A influência do estresse sobre o desempenho acadêmico

O relato dos participantes remete a uma influência negativa do estresse sobre os estudos durante graduação. A dificuldade de concentração prejudica o aprendizado, tira o foco das tarefas e colabora para sentimentos negativos em relação a si.

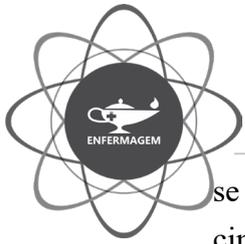
O estresse influencia fortemente nos meus estudos porque ele me atrapalha a atrapalha a minha atenção, é me faz procrastinar muito eu acabo ficando tão estressada que eu acabo atrasando meus trabalhos [...]. Bárbara, 20.

[...] não consigo prestar atenção em nada, me perco muito fácil, os pensamentos vão longe, eu acabo não fazendo nada, bate um sentimento assim de derrota, pensamento assim de que eu não vou conseguir, que eu não vou da conta por que quando eu tô estressada acho que não vou da conta, eu não consigo focar em nada, só fico pensando negativo. Paulina, 18.

Bom um dos reflexos é que a gente acaba que ficando um pouco muito disperso né. Márcio, 20.

Quando os estudantes são afetados demasiadamente pelo estresse ou quando apresentam insucesso em lidar com as fontes estressoras, eles podem sofrer diversas consequências pessoais e/ou profissionais, tais como dificuldades no processo de ensino-aprendizagem, transtornos prejudiciais ao bem-estar, redução da qualidade de vida, insatisfação com a vida, incidência da depressão e evasão escolar. Desta maneira, percebe-se que o estresse pode apresentar impactos significativos no período de formação universitária, especialmente ao se considerar que esse é um momento de tomadas de decisões importantes na vida dos estudantes (SILVA *et al.*, 2018).

Desse modo, entre as causas que podem levar ao mau desempenho de um discente pode-se citar o estresse. O excesso dele causa déficit de atenção, compromete a formação de memória de curto e longo prazo, leva a imprevisibilidade da velocidade de resposta, amplia as chances de erros, além de reduzir a capacidade de concentração, assim como a de planejamento e organização. Pode ocorrer redução da articulação verbal, do interesse pelo ofício e a pessoa



se torna crítica em relação ao ambiente onde estuda e assume uma propensão a ignorar conhecimentos novos (CIRILO, 2017).

Apesar dos relatos negativos em relação ao estresse, os acadêmicos também percebem que ele pode ser positivo na formação pessoal e profissional. Entendem que através dele pode ser possível o autoconhecimento e autocontrole.

Apesar de ser muito ruim o estresse, ele serve sempre para aprendizado, onde podemos nos conhecer melhor e aprender como lidar com o estresse na graduação. Fredy, 23.

É, me ensina até mesmo a ser uma pessoa mais calma, ter paciência, né, que a paciência é curta né, ter uma postura melhor. Então, isso faz ter um desenvolvimento nos estudos, aprender é vivendo e aprendendo. Gabriel, 21.

Esses relatos demonstram que os acadêmicos tentam reverter as situações estressoras utilizando-as como forma de autocrítica e de exercitar sua capacidade de enfrentamento na tentativa de obter um resultado positivo dessas situações.

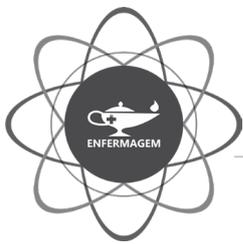
A maneira como uma pessoa enfrenta uma situação estressora é determinada por seus recursos como saúde e disposição, habilidades de resolução de problemas, crenças existenciais, suporte social, comprometimentos e recursos materiais. Ademais, destaca-se que as estratégias de enfrentamento são dependentes da situação estressante, pois a origem do estressor determina a seleção de respostas. Algumas estratégias utilizadas pelos estudantes de áreas da saúde são aceitação da responsabilidade, reavaliação positiva e autocontrole (REZENDE *et al.*, 2018).

Há relato de que os acadêmicos têm consciência de que precisam aprender a conviver com o estresse durante à graduação e evitar que ele prejudique os estudos, por isso procuraram se manter responsáveis com as atividades acadêmicas.

[...] eu tenho cuidado com isso, não deixo que me prejudique, porque assim, [...] tenho pé no chão, sou responsável, alguns alunos me falam que sou nerd, eu falo que não sou nerd, tanto que na escola, quando eu estudava, eu não era, tanto que eu era o médio ali, sabe [...] Mateus, 27.

A experiência de vivenciar situações de estresse tem sido consistentemente associada a resultados negativos, entretanto, os indivíduos diante de eventos percebidos como estressantes podem reagir diferentemente. Assim, embora seja comum haver uma associação negativa entre estresse e bem-estar, tem crescido o número de pesquisas que buscam explicar em que condições os estressores podem não afetar negativamente o indivíduo uma vez que o mesmo pode desenvolver estratégias para controlar e lidar com as próprias emoções (autorregulação emocional) (HIRSCHLE; GONDIM, 2020).

Para lidar com o estresse os acadêmicos costumam ler, evitar situações que consideram estressantes, praticar atividade física, trocar experiências entre os colegas, pois acreditam que a dedicação às atividades da graduação é necessária para o sucesso profissional no futuro.



[...] costume ler para poder passar essa questão dos sintomas. Ailton, 27.  
Evito ficar em lugares e situações estressantes, praticar alguma atividade física, acaba ajudando. Emanuely, 22.

Tento manter sempre a calma e fazer tudo com muita cautela. Conversar com meus colegas também me ajuda muito, pois vejo que não sou o único que passo por problemas. Fredy, 23.

[...] sempre procurei lidar com esses sentimentos, com esses sintomas acreditando que algo melhor está por vir, que o que eu estou plantando hoje irei colher amanhã, [...] igual aquela frase, dias de luta, dias de glória. Então o que a gente está fazendo hoje, esforçando hoje, pode ter toda certeza que amanhã vai ter uma boa colheita. Carol, 19.

Dentre as estratégias que podem contribuir para o enfrentamento do estresse está o “*cooping*”, termo compreendido como “enfrentar”, “seguir em frente”. Este é uns dos modelos de Lazarus e Folkman (1984), definido como o esforço cognitivo e comportamental, utilizado pelos indivíduos em situações de estresse (CANO; MORÉ, 2016).

Em um estudo realizado com acadêmicos do 5º ano do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Santa Fé do Sul elucidaram que as estratégias de *cooping* mais utilizadas foram referentes à atitude de confronto e à resolução ativa dos problemas, atitude ativa de não interferência e confronto com o problema e planejamento da estratégia de ação (MARTINS; COSTA; FORESTO DEL COL, 2020). As atividades de lazer e exercício físico são também estratégias adotadas (YOSETAKE *et al.*, 2018).

Já em um estudo com 18 acadêmicos do curso de enfermagem de uma universidade estadual do Noroeste do Paraná concluiu-se que os alunos buscaram diferentes estratégias de enfrentamento do estresse que visavam a superação do problema, sendo que o suporte social foi um dos mais comuns e amplamente relatado como eficaz. Esse suporte inclui o apoio familiar, de amigos e da igreja (SILVA *et al.*, 2018).

Um estudo realizado com 34 acadêmicos de enfermagem de uma instituição de ensino superior privada do norte de Minas Gerais, Brasil, foi identificado que as principais estratégias citadas para o enfrentamento do estresse foram ouvir música para relaxar, consumir medicamentos, ingerir alimentos saudáveis e conversar com o(a) namorado(a) (DIAS *et al.*, 2021).

#### 4 CONCLUSÃO

São vários os fatores da graduação que desencadeiam estresse entre os acadêmicos, estes estão relacionados à dificuldade de relacionamento interpessoal para organizar-se para realização de trabalhos em grupos, as avaliações realizadas e o acúmulo de atividade derivadas de mudança no método de ensino e aprendizagem do curso com a adoção do ensino híbrido.

Essas situações provocam sinais e sintomas de natureza física e fisiológica como ansiedade, insônia, cefaleia, alterações do humor, padrão de sono e apetite que geram sentimentos negativos como de impotência, esgotamento, frustração, medo e insegurança em relação à sobrecarga de tarefas da graduação e ao futuro profissional.



No entanto, os acadêmicos tentam reverter as situações estressoras utilizando-as como forma de autocrítica e de exercitar sua capacidade de enfrentamento na tentativa de obter um resultado positivo dessas situações, visto que têm consciência de que precisam aprender a conviver com o estresse durante a graduação e evitar que ele prejudique os estudos. Nesse sentido, como forma de lidar com o estresse os acadêmicos leem, evitam situações que consideram estressantes, praticam atividade física e trocam experiências entre os colegas.

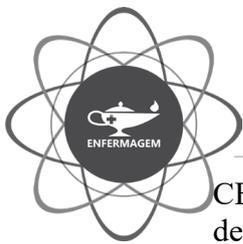
Destaca-se ser necessário que as instituições de ensino superior e seus docentes façam reflexões sobre o impacto do estresse na vida dos estudantes para identificar as situações danosas do estresse. Assim, é importante a implementação de estratégias de apoio aos estudantes para gestão adequada do estresse, como suporte psicológico e pedagógico constantes, além da promoção de um ambiente de ensino-aprendizagem acolhedor.

Frisa-se que os acadêmicos não fizeram menções específicas de situações desencadeadoras de estresse associadas às adaptações do ensino impostas pelo cenário pandêmico, como adoção do ensino remoto, talvez por estarem experienciando essa forma de aprender já pela implantação do ensino híbrido na Instituição anteriormente à pandemia desde início de 2019, como autorizado pela Portaria 1.428 de 28 de dezembro de 2018 do Ministério da Educação e Cultura. Porém há de se pensar e, pode ser aprofundado em novo estudo, a acentuação do estresse entre os estudantes a partir da pandemia provocada pelo novo coronavírus.

Espera-se que esse estudo subsidie as instituições de ensino a reconhecerem as situações desencadeadoras de estresse entre os acadêmicos para que sejam promotoras de ações colaborativas junto aos estudantes a fim de que os sinais, sintomas e a repercussão do estresse sejam amenizados.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, J. T.; BATISTA, P. V. C. A educação a distância (ead) e os desafios de interação entre os seus participantes. **Revista Multitexto**, v. 4, n. 2, p. 37-42, 2016.
- BRAUN, V. E.; CLARKE, V. Utilizando a análise temática em psicologia. **Pesquisa Qualitativa em Psicologia**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.
- BROWN, P. **The invisible problem? Improving student's mental health**. Higher Education Policy Institute. Report 88. UK, 22set, 2016.
- BUBLITZ, S. *et al.* Association between nursing students' academic and socio-demographic characteristics and stress. **Texto contexto enferm.**, v. 25, n. 4, e2440015, 2016.
- CANO, D. S.; MORÉ, C. L. O. O. Estratégias de enfrentamento psicológico de médicos oncologistas clínicos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 32, n. 3, p. 1-10, 2016.
- CARDOSO, J. V. *et al.* Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Rev. enferm UFPE online**, v.13, e241547, ago., 2019.



CESTARI, V. R. F. *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm.** [Internet], v. 30, n. 2, p. 190-196. 2017.

CIRILO, C. A. **Avaliação da influência do estresse e da qualidade de vida no desempenho acadêmico e cognitivo.** 75f. TCC (Graduação em Biomedicina). Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2017.

COSTA, C. R. B. *et al.* Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. **Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 3, p. 475-482, 2018.

COSTA, E. S. *et al.* Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Revista Uningá**, v. 53, n. 1, p. 96-99, 2017.

DIAS, E. G. *et al.* Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. **Av Enferm.** v. 39, n. 1, p. 11-20, 2021.

DIAS, E. G. Proposta de instrumento para autoavaliação de projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. **Revista de Graduação USP**, v. 4, n. 1, p. 139-45, 2020.

FERREIRA, J. S. *et al.* Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 07, n. 3, p. 20-25, jul./dez., 2016.

GARCIA, A.; RANGEL, P. M. V. Amizades de universitários cabo-verdianos no Brasil. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 65, p. 201-208, 2017.

HIRSCH, C. D. *et al.* Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 27, n. 1, e0370014, 2018.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020.

KAM, S. X. L. *et al.* Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 43, n. 1, supl. 1, p. 246-253, 2019.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer. 1984. 60p.

MARTINS, A. C. F.; COSTA, A. P. S.; FORESTO-DEL COL, D. R. Nível de estresse e estratégias de coping dos universitários do 5º ano de enfermagem. **UNIFUNEC Ciências da Saúde e Biológicas**, v. 3, n. 6, p. 1-13, 2020.

MINAYO, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 5, n. 7, p. 1-12, 2017.

MOTA, N. I. F. *et al.* Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 163-170, set., 2016.



OLIVEIRA, E. S. *et al.* Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 73, n. 1, e20180035, 2020.

PEREIRA, T. J. *et al.* Fatores que interferem na qualidade dos relacionamentos interpessoais de alunos de enfermagem. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v.23, n. 1, e20180159, 2019.

PINHEIRO, R. S. A. **Impactos do estresse da vida acadêmica nos estudantes de enfermagem.** 2018. 77f. Trabalho de Conclusão de Curso (Obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem) — Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.

REZENDE, A. C. C. *et al.* Estratégias de coping utilizadas por acadêmicos de medicina. **Revista Uningá**, v. 55, n. 3, p. 24-34, 2018.

SANTOS, F. S. *et al.* Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. **Rev. bras. educ. med.** Rio de Janeiro, v. 41, n. 2, p. 194-200, jun., 2017.

SILVA, N. C. B. *et al.* Vivência de eventos estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. **REPENF**, v. 1, n. 01, p. 70-80, 2018.

SOUZA, F. S. L.; HANZELMANN, R. S; PASSOS, J. P. O estresse em acadêmicos de enfermagem no ensino clínico: uma pesquisa integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 9, e4157-e4157, 2020.

YOSETAKE, A. L. *et al.* Estresse percebido em graduandos de enfermagem. **Rev. Eletrônica SMAD**. São Paulo, v. 14, n. 2. p. 117-124, jun, 2018.

Recebido em: 15/03/2021  
Aceito em: 02/04/2021  
Publicado em: 08/2021