

**AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA  
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**NAIARA WAPPLER SILVA SANTOS**

**CONHECENDO OS ARTIGOS SOBRE ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE  
ENFERMAGEM: uma revisão de literatura**

**Juína – MT  
2019**

**AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA  
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**NAIARA WAPPLER SILVA SANTOS**

**CONHECENDO OS ARTIGOS SOBRE ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE  
ENFERMAGEM: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem, da AJES - Faculdade do Vale do Juruena, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem, sob a orientação do Prof. Me. Victor Cauê Lopes.

**Juína – MT  
2019**

**AJES - FACULDADE DO VALE DO JURUENA**

**BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

SANTOS. Naiara Wappler Silva. **Conhecendo os artigos sobre estresse em acadêmicos de enfermagem: uma revisão de literatura.** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) –AJES - Faculdade do Vale do Juruena, Juína - MT, 2019.

Data da Defesa: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2019.

**MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:**

---

**Presidente e Orientador: Prof.: Me. Victor Cauê Lopes**

**ISE/AJES**

---

**Membro Titular: Prof. Ma Lídia Catarina Weber**

**ISE/AJES**

---

**Membro Titular: Prof. Ma Leila Jussara Berlet**

**ISE/AJES**

**Local:** Associação Juinense de Ensino Superior

AJES – Faculdade Vale do Juruena

**AJES – Unidade sede, Juína - MT**

## DECLARAÇÃO DO AUTOR

*Eu, Naiara Wappler Silva Santos, portadora da Cédula de Identidade – RG nº 202551-7 SSP/MT, inscrito no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 025.425.181-14, declaro e autorizo, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado Conhecendo os artigos sobre estresse em acadêmicos de enfermagem: uma revisão de literatura, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e autor.*

*Autorizo, ainda, sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita referência à fonte e ao autor.*

*Juína -MT, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2019.*

---

Naiara Wappler Silva Santos

## RESUMO

O estresse como uma consequência da mudança de situação a qual gera desconforto. Essa por sua vez afeta seu comportamento afetivo e mental, além de respostas físicas. O estresse relacionado a universitários tem recebido significativa atenção, visto que estes passam por novas experiências que modificam sua rotina. A área da saúde possui práticas que podem gerar medo e frustrações nos acadêmicos. Por isso, objetiva-se identificar as evidências disponíveis na literatura brasileira sobre estresse em acadêmicos de enfermagem. Trata-se de revisão de literatura, com elementos de sistematização próprio de revisões sistemática e integrativa. Essa metodologia permite verificar e acumular o conhecimento já produzido no tema, além de permitir identificar as fronteiras do conhecimento na área e apontar as lacunas a serem preenchidas com novos estudos. Notou-se que dentre os resultados, houve semelhança nos achados, tendo como mais citados a sobrecarga e dificuldade de desenvolver atividades acadêmicas, bem como a falta de tempo para com sua família e amigos. Conclui-se que o estudo mostrou que ao ingressar na academia o indivíduo passa por significativas mudanças em sua rotina. O nível de estresse encontrado na literatura nacional e internacional afirmam a presença de estresse em estudantes de enfermagem do último termo. As formas de enfrentamento empregadas pelos acadêmicos é um tanto quanto uma maneira de fugir ou passar por essa etapa de sua vida

**Palavras-chave:** Estresse; Acadêmico; Enfermagem.

## ABSTRACT

Stress as a consequence of the change in situation which causes discomfort. This in turn affects your affective and mental behavior as well as physical responses. The stress related to university students has received significant attention, as these go through new experiences that modify their routine. The health area has practices that can generate fear and frustration in academics. Therefore, it aims to identify the evidence available in the Brazilian literature on stress in nursing students. This is a literature review, with elements of systematic systematization of systematic and integrative reviews. This methodology allows to verify and accumulate the knowledge already produced in the theme, besides allowing to identify the frontiers of knowledge in the area and to point out the gaps to be filled with new studies. It was noticed that among the results, there was similarity in the findings, having as more cited the overload and difficulty to develop academic activities, as well as the lack of time with his family and friends. It is concluded that the study showed that when entering the academy the individual undergoes significant changes in his routine. The level of stress found in the national and international literature affirms the presence of stress in nursing students of the last term. The forms of coping employed by academics is rather a way to escape or go through this stage of your life.

**Key Words:** Stress; Academic; Nursing.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Descrição dos artigos, com título, ano de publicação e periódico. Juína-MT, 2019 .....	16
Quadro 2 - Apresentação dos estudos sobre estresse em acadêmicos de enfermagem. Juína-MT, 2019 .....	18
Quadro 3 - Principais agentes estressores encontrados em todos os estudos .....	22

## LISTA DE SIGLAS

BNENF	Base de Dados da Enfermagem
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
DeCS	Descritores em Ciência da Saúde
Lilacs	Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde
MEDLINE	Medical Literature Analysis and Retrieval System Online
REBEn	Revista Brasileira de Enfermagem
REME	Revista Mineira de Enfermagem
Rene	Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste
SAG	Síndrome de Adaptação Geral
Scielo	Scientific Electronic Library Online
TEA	Transtorno de Estresse Agudo

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>1 OBJETIVO .....</b>	<b>12</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>13</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>

## INTRODUÇÃO

O estresse tem derivação do inglês *stress*. Tal termo foi primeiramente utilizado na Física para relacionar o estágio de deformação passado por uma matéria quando submetido a uma tensão ou esforço. Ainda em sua biografia, o autor retrata que o endocrinologista Hans Selye, “pai da estressologia”, que utilizou o termo pela primeira vez por volta de 1936, para a medicina e biologia (MASCIO, 1997).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2014), o Transtorno de Estresse Agudo (TEA) tem duração de três dias a um mês após a exposição ao fator estressante (seja ele uma situação ou trauma). A clínica deste transtorno varia para cada indivíduo.

França e Rodrigues (2007) descrevem o estresse como uma consequência da mudança de situação a qual gera desconforto. Essa por sua vez afeta seu comportamento afetivo e mental, além de respostas físicas. Os autores afirmam que o estresse sempre esteve presente na vida do homem, entretanto, nos dias atuais tem maior destaque.

Ainda se tratando de estresse, Fontana (1991) caracteriza-o como uma frente às transformações vividas pelas pessoas que exige habilidade de adaptação de corpo e mente. As exposições frequentes e abusivos ao estresse são perceptíveis em mudanças no corpo, mente e social. Neste contexto, o estresse foi intitulado de Síndrome de Adaptação Geral (SAG), sendo categorizado em três facetas (SELYE, 1965).

Daian e colaboradores (2012) retratam que a SAG é ramificada em 3 partes. A primeira caracteriza-se por ser alarmante, ou seja, seus sintomas são considerados agudos. Já na segunda fase, denominada “resistente”, a sintomatologia desaparece. Quando os sintomas voltam, podendo acarretar um colapso do organismo, é tratada como fase de exaustão, ou seja, são características da terceira etapa.

Lipp e Romano (1987) destacam que a primeira fase, nomeada de Reação de Alarme, ocorre quando há um estímulo alarmante ao equilíbrio do indivíduo. O mesmo entra em condição de cautela, almejando a proteção. Quando a pessoa consegue conviver ou resolver tal situação, ela retorna ao seu senso. Entretanto, se

não houver controle da situação, a condição pode evoluir para as fases seguintes. A segunda fase, esta denominada de Fase de Resistência, a qual o estímulo da primeira fase ainda perdura, ocasionando maior desgaste. Nesta etapa ainda há buscas do indivíduo para modificar a situação estressante.

Estas procuras de melhora sem sucesso provocam exaustão, lapsos de memória, desgastes sexuais e reprodutores, além de deixar o organismo suscetível a infecções. Na terceira fase, a Fase de Exaustão, os autores afirmam que o organismo pode sofrer com sérias consequências. São elas o surgimento de doenças fisiológicas e psicológicas, além de comportamentais e relacionadas a aprendizagem. Também pode ocorrer uma redução brusca na imunidade. Portanto, os autores afirmam que a união dessas mudanças físicas e comportamentais são sintomas de estresse, causado por um estímulo desagradável. Este pode ocasionar danos rápidos ou prolongados (LIPP E ROMANO, 1987).

Costa (2007), relata que em novos eventos em que o indivíduo se encontra e que requer mudanças em seu comportamento, é possível que gere estresse em pequenas ou grandes proporções. Ao tratar de construção de enfermeiros, os estímulos emocionais tornam-se mais intensos, visto que o curso expõe o sofrimento do seu semelhante, incitando o conhecimento e capacidade do estudante.

Prevalentemente no último ano de graduação, o sentimento de medo aos desafios, insegurança e sobrecarga de atividades salientam os níveis estressores desses acadêmicos. Os fatores de estresse, segundo os autores, podem ser categorizados, sendo clínicos pelo medo de serem negligentes com sua assistência, assim como não manterem o relacionamento interpessoal adequado com seus colegas e outros profissionais da área, além de pacientes. Também podem associar-se aos problemas pessoais e sociais como a falta de tempo para atividades extracurriculares (SOARES E BUENO, 2006).

Diante disso, o estresse relacionado a universitários tem recebido significativa atenção, visto que estes passam por novas experiências que modificam e somam para seu desenvolvimento. Todavia, essas experiências podem acarretar medos, angústias e frustrações, ao qual o indivíduo fica passível de transtornos psicológicos, como o estresse (GERVÁSIO et al., 2012)

A área da saúde possui práticas que podem gerar medo e frustrações nos acadêmicos, uma vez que estes se sentem com conhecimento insuficiente para tais atividades. Os estudantes de enfermagem estão expostos à alto grau de estresse, dado que estão em aproximação e permanência junto aos clientes e complicações relacionadas a saúde. Apesar de não estarem definitivamente responsáveis pela unidade em que estão expostos ao estresse, os acadêmicos de enfermagem estão vivenciando adaptações, como as responsabilidades de estudar, ir bem em avaliações, além das práticas da área pretendida (TOMASCHEWSKI-BARLEM, 2013).

Silva et al (2015) certifica que a literatura sobre o estresse em graduandos de enfermagem possui duas vertentes. A produção científica sobre os fatores de estresse e o que isso desencadeia na saúde mental e física dos indivíduos e as estratégias de enfrentamento dos mesmos.

A estratégia de enfrentamento do estresse universitário também pode ser chamada de *coping*, e tem como característica a maneira em que o indivíduo reage frente aos pensamentos e emoções relacionados ao estresse. Pode-se afirmar que o *coping* busca criar meios em que o indivíduo busca para adaptar-se a nova situação, não perdendo a qualidade de vida, bem como evitar consequências físicas e psíquicas. É necessário ainda dizer que as formas de enfrentamento são ímpares, ou seja, cada um com sua personalidade, convívio e costume tende a criar estratégias distintas de enfrentamento ao estresse (MARTOS, LAND e ZAFRA, 2012).

As incontáveis exigências e pressões que rodeiam o curso de enfermagem e a própria profissão, pela exposição ao sofrimento do seu semelhante acarretam o estresse (NICOLAS ET AL, 2013).

Visto isso, é perceptível a importância de uma revisão de literatura sobre o estresse que permeia os universitários de enfermagem, dispostos em estudos científicos.

## **1 OBJETIVO**

Identificar os artigos disponíveis na literatura produzida por pesquisadores brasileiros sobre estresse em acadêmicos de enfermagem, disponíveis das bases de dados da biblioteca virtual de saúde.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de revisão de literatura, com elementos de sistematização próprio de revisões sistemática e integrativa. Essa metodologia permite verificar e acumular o conhecimento já produzido no tema, além de permitir identificar as fronteiras do conhecimento na área e apontar as lacunas a serem preenchidas com novos estudos. Esse tipo de revisão busca a atualização do assunto com informações que possam ser colocadas em prática), dando autonomia para que o leitor identifique cada particularidade do tema. Algumas etapas típicas da revisão integrativa proposta pelos autores foram também aplicadas a presente revisão e serão descritas a seguir (WHITTEMORE R; KNAFL K, 2005):

**Primeira etapa:** a descrição e caracterização do tema, junto a formulação da pergunta norteadora da pesquisa para a formulação da revisão integrativa e a escolha dos descritores. O tema proposto foi a produção de trabalhos científicos sobre o estresse que acomete estudantes de enfermagem, tendo como questionamento norteador as evidências disponíveis na literatura científica sobre o estresse em acadêmicos de enfermagem. A coleta de dados foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), tendo como Descritores em Ciência da Saúde (DeCs): estresse, acadêmicos e enfermagem. O booleano empregado para a busca foi “AND”, propiciando o arranjo entre os descritores. A pesquisa abarcou as bases de dados voltados para a saúde, acessadas pela BVS, sendo elas: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs), Base de Dados da Enfermagem (BDENF), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Health sciences – Acta Scientiarum, Revista da Escola de Enfermagem da USP, Revista Mineira de Enfermagem (REME), Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn), Texto & Contexto Enfermagem, Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste (Rene).

A **segunda etapa** tem como característica a escolha dos critérios de exclusão e inclusão dos estudos para a amostra.

### ***Critérios de Inclusão:***

- Estudos Originais;
- Artigos em Português e Inglês;

- Artigos disponíveis na íntegra gratuitos;

### ***Crítérios de Exclusão***

- Artigos de revistas não indexadas nas bases de dados;
- Cartas ao editor ou editoriais, teses e monografias;

**Terceira etapa** A definição das informações retiradas dos estudos forma o perfil da terceira etapa. O objetivo, o método, a amostra, a coleta de dados e os principais resultados foram extraídos dos artigos selecionados para compor os resultados do estudo. Em suma tudo que já foi publicado na literatura nacional em português sobre o estresse em acadêmicos de enfermagem, a fim de delimitar as fronteiras do conhecimento.

Na **quarta etapa**, faz-se a análise do conteúdo procedentes às pesquisas, sendo correspondente à análise de dados de uma busca habitual. Estes foram minuciosamente analisados de forma individualizada mediante leitura íntegra de todos os artigos incluídos e organizados em categorias para facilitar a forma de apresentação dos resultados e discussão.

As categorias identificadas foram: Fatores desencadeantes do estresse no acadêmico de enfermagem e estratégias de enfrentamento do estresse. As informações selecionadas na etapa foram organizadas em um quadro para que seja melhor apresentada.

A discussão e interpretação dos resultados mais relevantes à pesquisa corresponderam a **quinta etapa**.

Na **sexta etapa** da revisão fez-se a exposição do conhecimento adquirido pelo estudo da literatura analisada, pois a reunião destes produz valiosas informações sobre o assunto discutido.

### 3 RESULTADOS

Ao realizar buscas, foi possível encontrar na literatura estudos realizados por brasileiros disponíveis em revistas nacionais e internacionais, estudos sobre o estresse em graduandos de enfermagem. Nesse mesmo contexto, encontra-se poucas pesquisas acerca de  *coping*, ou seja, das formas efetivas de enfrentamento utilizadas pelos mesmos. Diante disso, utilizou-se cinco estudos sobre fatores desencadeadores de estresse em acadêmicos de enfermagem, e um artigo que aborda as estratégias de enfrentamento de tal situação.

O quadro 1 dispõe de informações dos estudos categorizados, ou seja, foram enumerados e organizados. No quadro também fez-se a caracterização dos estudos, tendo seu título, ano de publicação e a revista de publicação.

Quadro 1 - Descrição dos artigos, com título, ano de publicação e periódico. Juína-MT, 2019

<b>Nº</b>	<b>TÍTULOS</b>	<b>ANO DE PUBLICAÇÃO</b>	<b>REVISTA</b>
1	Analysis off stress-causing factors in the final undergraduate year of the nursing course	2012	Health sciences – Acta Scientiarum
2	Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem	2018	Revista da Escola de Enfermagem da USP
3	Estresse em estudantes de enfermagem: Construção dos fatores determinantes	2007	REME – Revista Mineira de Enfermagem
4	Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo	2018	Texto& Contexto Enfermagem
5	Percepções de discentes de enfermagem sobre fatores geradores de estresse durante a graduação	2018	Rene – Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste
6	Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário	2015	REBEn – Revista Brasileira de Enfermagem

Fonte: A autora, 2019.

A representação do quadro 2, expõe o autor, objetivo, método de pesquisa, a amostra, coleta de dados e os principais resultados de cada estudo.

Quadro 2 - Apresentação dos estudos sobre estresse em acadêmicos de enfermagem. Juína-MT, 2019

Nº	AUTORES	OBJETIVO	MÉTODO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Marcela Corrêa e Marcos Hirata Soares	Analisar a relevância de diferentes condições que causam estresse em estudantes do último ano do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil.	Trabalho quantitativo, descritivo e exploratório, contou com amostra de 47 acadêmicos utilizando como coleta de dados uma Escala Visual Analógica (VAS) com cinco escalas foi preparada. As escalas variaram entre 0 (falta de estresse) a 4 (estresse máximo), pelo qual os sujeitos mediram a intensidade do estresse causada pelas sete situações de estresse.	Sobrecarga e dificuldade no desempenho de atividades acadêmicas; Falta de tempo para lazer e família; Dificuldades afetivas e situações conflitantes com colegas e professores; Relacionamento com outros profissionais durante as práticas de treinamento; Sentir-se despreparado para exercer a profissão; Medo de desemprego após o término do curso; Dificuldades financeiras e falta de atividade assalariada.
2	Letícia Yamawaka et al.	Analisar a percepção de estresse e de apoio social dos estudantes de enfermagem, considerando o número dos apoiadores e a satisfação com eles.	Trabalho transversal, quantitativo, contou com amostra de 192 acadêmicos, como coleta de dados foram utilizados instrumentos validados: a Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem	Os resultados obtidos pelo estudo mostram que, a nível elevado de estresse, estão associados: formação profissional, comunicação profissional, realização de atividades práticas, atividades teóricas, gerenciamento do

			(AEEE) e a versão reduzida do Questionário de Suporte Social (SSQ6).	tempo e ambiente, respectivamente.
3	Ana Lucia Siqueira Costa	Verificar entre os estudantes de enfermagem os fatores de estresse mais comumente vividos durante o período de sua formação profissional.	Trabalho Exploratório, contou com amostra de 28 acadêmicos, utilizou-se um roteiro para obtenção da opinião dos estudantes quanto aos fatores de estresse mais comumente vivenciados, também, de perguntas abertas que abordavam especificamente as situações de estresse.	Foi possível obter 31 itens considerados pelos estudantes como fatores de estresse. Esses foram agrupados em quatro categorias: Conteúdo teórico, dificuldades pessoais, dificuldades ambientais e relacionamento interpessoal.
4	Carolina Domingues Hirsch et al.	Identificar os fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo.	Trabalho quantitativo de caráter descritivo-exploratório e corte transversal, tendo amostra de 146 acadêmicos, como coleta de dados, utilizou-se a Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), sendo acrescentada em	Falta de tempo para lazer/descanso; formação acadêmica; Conhecimento prático; Relações ambientais e insegurança profissional.

			sua parte inicial questões de caracterização da amostra.	
5	Christefany Régia Braz Costa et al.	Compreender, conforme percepções de estudantes de enfermagem, os fatores geradores de estresse durante a graduação.	Trabalho quantitativo, com amostra de 236 acadêmicos. A produção de informação ocorreu por meio de instrumento semiestruturado, com questão aberta, respondida por escrito. A pergunta norteadora foi “o que lhe causa estresse no curso?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de atividade;</li> <li>- Infraestrutura;</li> <li>- Organização pedagógica do curso;</li> <li>- Prazo para desenvolver as atividades;</li> <li>- Quantidade de atividades</li> <li>- Professores</li> </ul>
6	Carolina Domingues Hirsch et al.	Identificar as estratégias de <i>coping</i> utilizadas pelos acadêmicos de Enfermagem, relacionando as com variáveis sociodemográficas e acadêmicas.	Trabalho quantitativo, descritivo exploratório, com amostra de 146 acadêmicos, Utilizou-se o Inventário de estratégias de <i>coping</i> proposto por Lazarus e Folkman, adaptado para a língua portuguesa, sendo acrescentada na parte inicial do instrumento questões de caracterização da amostra como coleta de dados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realidade/esquiva (Prometi a mim que as coisas serão diferentes da próxima vez)</li> <li>- Reavaliação positiva (Procurei encontrar o lado bom da situação)</li> <li>- Planejamento/resolução (Procurei não fazer nada apressadamente...)</li> <li>- Suporte social (Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas ideias)</li> </ul>

Fonte: A Autora, 2019.

É notório que alguns fatores de risco foram encontrados em mais de um estudo, sendo considerado então, comum entre os achados de alguns pesquisadores. A correlação entre as situações estressantes está disponível no próximo quadro.

Quadro 3 - Principais agentes estressores encontrados em todos os estudos

<b>Agente estressor</b>	<b>Estudos que mencionam</b>
Sobrecarga/dificuldade de desenvolver atividades acadêmicas	1, 2, 3, 4, 5
Falta de tempo para família/ atividades extracurriculares	1, 2, 4
Relacionamento Interpessoal ineficaz	1, 2, 3
Despreparo para desenvolver assistência de enfermagem	1, 3, 4
xMedo relacionado ao término do curso	1, 4
Ambiente/Infraestrutura	2, 3, 4, 5
Dificuldade Financeira	1

Fonte: A Autora, 2019.

## 4 DISCUSSÃO

Ao se tratar de sobrecarga/dificuldade de desenvolver atividades acadêmicas, observou-se que todos os estudos analisados para o presente trabalho abordaram. De maneiras distintas, todos retratavam a dificuldade de gerenciar, entender e desenvolver tais atividades, sobretudo ao fim do curso. O estudo 1 relata sobre o turbilhão de elaborações acadêmicas, estágio, trabalho de conclusão de curso, além da cobrança instaurada por docentes.

Molina (1996) ao tratar de sobrecarga em seus estudos, afirma que o acadêmico está exposto a muitos afazeres da academia, o que, na maioria das vezes, o deixa perdido em meio as atividades, e por outras vezes, fica praticamente sem atividades. Essas mudanças repentinas não são bem absorvidas pelo estudante, o que colabora para que o nível de estresse aumente.

Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) destacam ainda que os contextos da prática, a diferença entre a teoria e a realidade, os diversos turnos colaboram para o estresse acadêmico. Os autores ainda afirmam que alguns universitários possuem maneiras distintas de entender e enfrentar algumas situações que são expostos, isso favorece para que seu rendimento acadêmico diminua e futuramente gere o sentimento de insegurança e frustração na assistência de enfermagem.

Karaca e colaboradores (2017) mencionam a diferença que o amparo que da família e amigos fazem ao retratar o estresse em acadêmicos. Os resultados demonstram a falta de apoio familiar e do círculo de amizades torna-se um importante fator de estresse. O estudo 2 atesta que existe uma correlação entre o apoio da família e a sobrecarga de atividades curriculares, pois o acadêmico, com a sobrecarga de atividades que precisam ser desenvolvidas, deixa de realizar atividades de lazer com seus familiares, e se isola na tentativa de elaborar os exercícios exigidos pela academia.

O suporte emocional ofertado pela família e/ou amigos promove segurança ao acadêmico, ou seja, o mesmo sente-se seguro, amado e cria motivação para enfrentar aquele obstáculo em que é exposto (ANTUNES E FONTAINE, 2005).

A relação interpessoal foi citada por três estudos (1, 2, 3) dos resultados pesquisados na literatura encontrada, sendo que um não pertence a literatura

nacional. A comunicação, dentro desta categoria, pode ser considerada um agente estressor significativo, uma vez que a ação bem-sucedida, acarreta uma partilha de informações, compreensão do próximo e um bom desempenho, seja ele teórico ou prático.

Segundo Tahka (1988), o estudante precisa ter oportunidade de discutir ideias abertamente, seja com os colegas ou professores. Não havendo esse costume, a tendência é ocultar as ansiedades e incertezas, o que pode interferir na interação com os pacientes e colegas de trabalho.

O estudo 3, fala que a boa comunicação é essencial no meio acadêmico e profissional, o estudante de enfermagem deve aprimorar seu desempenho de relacionar-se com os demais, seja colegas, professores, profissionais da área e paciente. No entanto, na visão da autora, isso ocorrerá de forma gradativa.

O estudo 3 ainda alega que mesmo aqueles estudantes que relatam a carga excessiva de atividades acadêmicas, sentem-se despreparados ou inseguros para o desenvolver prático. Na íntegra dos estudos encontrados, observou-se que o medo, o sentimento de despreparo acomete estresse principalmente em acadêmicos dos últimos períodos do curso, pois está associado ao medo pós término da graduação.

Apesar disso, o medo relacionado ao término foi associado a apenas dois estudos, sendo eles os números 1 e 4. O estudo 4 associa este medo a insegurança profissional, ou seja, à realização de procedimentos assistenciais e as dificuldades que viverá em seu dia a dia.

Lipp (1996) associa o medo e a insegurança do acadêmico, em parte, à não participação em atividades que o façam desenvolver e fixar o conteúdo. Mesmo com a sobrecarga de atividades curriculares, os discentes de enfermagem participam pouco ou não se entregam à atividades de maneira produtiva.

Ao contatar com a morte durante seus primeiros contatos com os pacientes, os acadêmicos podem desenvolver frustrações e medos, além da insegurança acerca de seus conhecimentos científicos (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

As estudosas da pesquisa de número 4 ainda descrevem sobre o ambiente como fator estressante ao acadêmico. O ambiente, para a autora, pode ser definido como infraestrutura e meio de convívio. Em seu estudo de campo, a amostra relata a

insatisfação com laboratórios, clínicas de estágio e a falta de materiais para realização de alguns procedimentos técnicos. Também engloba a comunicação aluno-professor, aluno-paciente e aluno-profissionais da área.

Apesar de ter sido citado apenas pelo estudo número 1, a dificuldade financeira não pode ser descartada como fator estressante, afinal, o ser humano possui necessidades financeiras que podem interferir na qualidade e desenvoltura da vida acadêmica.

Pereira, Miranda e Passos (2010) afirmam que a dificuldade financeira está associada ao estresse, uma vez que esse obstáculo não será encontrado apenas na graduação. Ao final do curso, o estudante, além de se deparar com diversos gastos, descobre que a profissão pode não ser a esperada financeiramente pelo mesmo, gerando frustração e estresse.

Para Karaca (2017) o *coping* é caracterizado por maneiras criadas pelo indivíduo para enfrentar a situação estressante. O artigo 6 aborda as principais maneiras de enfrentamento descrito por acadêmicos. Estes utilizam sentimentos de maneira distinta para isto. Alguns fantasiam a realidade para que o evento estressante seja esquecido por alguns momentos. Geralmente, estes que mascaram a realidade, estão se isolando do convívio familiar e social.

Pereira e Favero (2001) demonstram em estudos que as mudanças que geram estresse terão adaptação negativa ou positiva. Para que essa mudança seja proveitosa, o estudante precisa de um motivo para poder motivar-se. Seja este, de apoio social, necessidade da formação, ou o sentimento de gostar da profissão.

Lopes (2018), em estudo recente revela que o estresse enfrentado na área da saúde pode também ser também chamado de Síndrome de Burnout, sendo iniciada já no período de graduação. Em sua pesquisa, mostra que estudantes que não trabalham conseguem gerenciar seu tempo disponível para as atividades exigidas pela academia. No entanto, este possui déficit em relacionamento interpessoal. Além disso, pode também apresentar dificuldades financeiras, o que de forma direta e indiretamente influencia no nível de estresse deste acadêmico.

O estudo 2 faz um apontamento em sua linha de pesquisa, cuja classificação pode ser considerada como forma de enfrentamento do estresse. O apoio social, de amigos, família e outros indivíduos do contexto social extra academia, corroboram

positivamente para que este graduando sinta-se motivado em realizar as atividades curriculares, uma vez que “não se isola” deste convívio tão importante na formação e vida pessoal do estudante de enfermagem. Altiook e Ustun (2013), ainda afirmam em sua literatura que se mal utilizado, o coping pode agravar os níveis de estresse, uma vez que a entrada na academia promove uma série de modificações em costumes e ambientes, caracterizando uma nova fase da vida do acadêmico.

É importante ressaltar que o estresse não controlado pode se tornar uma síndrome. Burnout é o estresse crônico relacionado a uma situação de trabalho, muito presente na enfermagem, gerando um sentimento de impotência e frustração. Os primeiros contatos, ou seja, os primeiros convívios derivados da universidade, que acarretam o estresse, podem ser considerados o início de uma vida estressante (ROAZZI, CARVALHO E GUIMARÃES, 2000).

Agut, Grau e Beas (2002), em seus estudos, mostram que estudantes de vários cursos possuem um nível de Burnout moderado. Todavia, o esgotamento emocional é prevalente nos universitários da área voltada às ciências humanas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa revisão avaliou 6 estudos divididos nas categorias: Fatores de Estresse em acadêmicos de enfermagem e *coping*.

Ao ingressar na academia o indivíduo passa por significativas mudanças em sua rotina. Adaptações do seu dia a dia relacionadas a atividades acadêmicas geram certo nível de estresse. Também é importante lembrar que o universitário pode ter um histórico de estresse, afinal, esse indivíduo trabalha, possui problemas em sua vida pessoal e outros agravantes do estresse que não estão associados à academia.

No entanto, os níveis de estresse encontrado na literatura afirmam a presença de estresse em estudantes de enfermagem do último termo prevalentemente, por associar-se à quantidade de atividades exigidas, estágio, trabalho de conclusão de curso, insegurança, medo das práticas assistenciais e a falta de tempo para atividades extracurriculares.

As formas de enfrentamento empregadas pelos acadêmicos é um tanto quanto uma maneira de fugir ou passar por essa etapa de sua vida. Histórias imaginárias como “Isso aconteceu para que eu pudesse aprender, da próxima vez será diferente”, ilusões como “Eu não sou o culpado do que está acontecendo”, e cria expectativas para os próximos períodos a serem cumpridos, são esses: “irei organizar meu tempo, não sofrerei mais como este semestre”, essas foram uma das principais maneiras de enfrentamento encontradas no trabalho 6, essas são consideradas meio de fuga da realidade para enfrentar o estresse.

É importante ressaltar que não foi o objetivo desse estudo esgotar toda produção científica do tema, pois estudos importantes e elegíveis para a amostra podem ter ficado fora por erro na condução das buscas, sendo esse um fator limitante do estudo e que impossibilita generalizações externas.

## REFERÊNCIAS

- AGUT, S.; GRAU, R.; & BEAS, M. (2002). Burnout em mujeres: Um estudo comparativo entre contextos de trabajo y no trabajo. [Online]. V Congreso Galaico-Português de Psicopedagogia. IX Congreso de la Sociedade española de Psicología. **III Jornada de la Sociedade Portuguesa de Psicologia**. Disponível: <<http://fsmorente.filos.ucm.es>>. Acesso em: 12 mar. 2019.
- ALTIOK HO, USTUN B. The stress sources of nursing students. **ESTP**. 2013; 13(2):760-6.
- ALMEIDA, Letícia Yamawaka de; CARRER, Marília Orlandelli; SOUZA, Jacqueline de and PILLON, Sandra Cristina. Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP** [online]. 2018, vol.52.
- ANTUNES, C; FONTAINE, A M. Percepção de apoio social na adolescência: análise fatorial confirmatória da escala Social Support Appraisals. *Paidéia* (Ribeirão Preto), **Ribeirão Preto**, v. 15, n. 32, p. 355-366, dez. 2005.
- BARBOZA, Marcela Corrêa. SOARES, Marcos Hirata. Analysis of stress-causing factors in the final undergraduate year of the nursing course. **Health sciences – Acta Scientiarum**. v. 34, n. 2, p. 177-183. 2012.
- BENAVENTE SB, COSTA AL. Physiological and emotional responses to stress in nursing students: an integrative review of scientific literature. **Acta Paul Enferm**. 2011; 24(4):571-6.
- COSTA, A. L. S. Estresse em estudantes de enfermagem: Construção de fatores determinantes. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 11, n. 4, p. 414-419, 2007.
- COSTA, Christefany Régia Braz et al. Percepções de discentes de enfermagem sobre os fatores de estresse durante a graduação. **Rev. Rene**. Vol. 19.
- DAIAN MR, PETROIANU A, ALBERTI LR, JEUNON EE. Estresse em procedimentos cirúrgicos. **ABCD, arq bras cir dig** [Internet]. 2012 [cited 2016 July 25];25(2):18-24.
- FONTANA, David. **Estresse**: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa. São Paulo: Saraiva, 1991.

FRANÇA ACL, RODRIGUES AL. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas; 2007.

GALVÃO CM. **A prática baseada em evidências**: uma contribuição para a melhoria da assistência de enfermagem perioperatória. **Rev Latino-am Enfermagem**, 2002 setembro-outubro; 10(5):690-5 Ribeirão Preto (SP)2009.

GERVASIO SM, KAWAGUCHI LYA, CASALECHI HL, CARVALHO RA. Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. **J Health Sci Inst**. 2012; 30(4):331-5.

HIRSCH, Carolina Domingues et al. Stress Triggers in the Educational Environment from the Perspective of Nursing Students. **Texto contexto - enferm**. [online]. 2018, vol.27, n.1, e0370014.

HIRSCH, Carolina Domingues; BARLEM, Edison Luiz Devos; ALMEIDA, Leda Karine de; TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri; FIGUEIRA, Aline Beletti; LUNARDI, Valéria Lerch. Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. **Rev. bras. enferm**; 68(5): 783-790, set.-out. 2015.;

KARACA A, YILDIRIM N, CANGUR S, ACIKGOZ F, AKKUS D. The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. **Nurse Educ Today**. 2017;48:33-9.

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

LIPP, Marilda e ROMANO, Ana Silvia. O Stress Infantil. **Estudos de Psicologia**. V.4, n.2, jul/Dez, p.112-120, 1987.

LIPP MEN. Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas (SP): **Papirus**; 1996.

LOPES, Victor Cauê. SILVA, Rodrigo Marques da. LOPES, Luis Felipe Dias. BECK, Carmem Lucia. GRAZZIANO, Eliane da Silva. COSTA, Ana Lucia Siqueira. Demographic and academic characteristics that contribute to burnout occurrence in nursing students – Analytic study. **Journal of Nursing Education and Practice**. Vol 8. 2018

MARTOS MP, LAND JMA, ZAFRA EL. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. **Int Nurs Rev.** 2012; 59(1):15-25.

MASCI, Cyro. **A Hora da Virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade.** 4a ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

MOLINA OF. **Estresse no cotidiano.** São Paulo (SP): Pancast; 1996.

MONTEIRO CFS, FREITAS JFM, RIBEIRO AAP. Estresse no cotidiano dos alunos de enfermagem da UFPI. *Esc Anna Nery Rev Enferm.* 2007;1(11):66-72.

NICOLAS M, SÁNCHEZ ML, MARÍN SL, RODRÍGUEZ CL, RUIZ IM, ÁNGELA SG. Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. **Enferm Glob.** 2013; 12(31):232-53.

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. (2002). **Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde.** São Paulo: Casa do Psicólogo.

PEREIRA MCA, FAVERO N. A motivação no trabalho da equipe de enfermagem. **Rev Latino-Am Enfermagem** 2001 set; 9(4):7-12.

PEREIRA, Caroline de Aquino; MIRANDA, Lívia Ceschia dos Santos; PASSOS, Joanir Pereira. O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. **REME: Revista Mineira de Enfermagem.** 2010.

ROAZZI, A., CARVALHO, A. D., & GUIMARÃES, P. V. (2000). Análise da estrutura de similaridade da síndrome de burnout: Validação da escala Maslach Burnout Inventory em professores. **VIII Conferências Internacional de Avaliação Psicológica - Formas e Contexto e V Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teorização e Prática,** PUC, Belo Horizonte.

SILVA TCD, BARROS, PGD, PINTO ML, LACERDA SNB, MEDEIROS ALDF, FIGUEIREDO TMRMD. Coping strategies used by students of the graduate nursing program. **J Nurs UFPE on line** [Internet]. 2015 [cited 2016 Oct. 17]; 9(9):9937-44.

SOARES, M. H.; BUENO, S. M. V. A percepção do aluno do quarto ano de enfermagem em relação ao seu ingresso no mercado de trabalho. **Nursing,** v. 101, n. 9, p. 1064-1069, 2006.

TOMASCHEWSKI-BARLEM JG, LUNARDI LV, RAMOS A, SILVEIRA RS, BARLEM EL, ERNANDES CM. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto Contexto Enferm.** 2013; 22(3):754-62.

WHITTEMORE R, KNAFL K. **The integrative review:** updated methodology. Disponível em < <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15695940>>. Acesso em: 28 jul. 2015.