

FATORES ESTRESSANTES EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE JOÃO PESSOA-PB

STRESS FACTORS IN NURSING STUDENTS AT A PRIVATE INSTITUTION IN JOÃO PESSOA-PB

^{*I} Patrícia Rodrigues Pereira, ^{II} Carolline Mendes Ribeiro de Oliveira, ^{III} Juliana Paiva Góes Ramalho, ^{IV} Solange Torres Di Pace Maranhão, ^V Jerssyca Paula dos Santos Nascimento, ^{VI} Josefa Danielma Lopes Ferreira.

Resumo. Este estudo objetivou identificar os fatores de estresse entre graduandos do curso superior de enfermagem de uma instituição privada. Consiste em um estudo descritivo, exploratório de corte transversal com abordagem quantitativa, realizado com 100 estudantes de um curso superior de enfermagem, entre o mês de setembro e outubro de 2019, por meio da Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem. Para análise dos dados, utilizou-se o programa Microsoft Excel, versão 97-2003, para Windows 10. A análise foi realizada com o auxílio de Programa IBM Statistics Package for the Social Sciences (SPSS) versão 21. Sendo o projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, com o parecer número 3.715.212, CAAE: 24961519.5.0000.5188 identificou-se que as questões relacionadas as atividades práticas, a insegurança do acadêmico de enfermagem em realizar procedimentos na prática, a falta de tempo para momentos de descanso e estar com a família são fatores estressantes no ambiente formativo. Faz-se necessário que as instituições estejam atentas para detectar os sintomas de estresse precocemente nesses estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: estudante; enfermagem; saúde mental.

Abstract. This study aimed to identify stress factors among undergraduate nursing students at a private institution. It consists of a descriptive, exploratory cross-sectional study with a quantitative approach, carried out with 100 students from a higher education nursing course, between September and October 2019, using the Nursing Student Stress Assessment Scale. Microsoft Excel, version 97-2003, for Windows 10 was used to analyze the data. The analysis was carried out using the IBM Statistics Package for the Social Sciences (SPSS) version 21. The project was approved by the Research Ethics Committee of the Health Sciences Center of the Federal University of Paraíba, under protocol number 3,715,212, CAAE: 24961519,5,0000,5188. It was found that issues related to practical activities, the insecurity of nursing students in carrying out procedures in practice, and the lack of time to rest and be with family are stressful factors in the training environment. Institutions need to be attentive to detecting symptoms of stress in these students early on.

KEYWORDS: students; nursing; mental health.

^{*I} Enfermeira. Pós-graduação em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal e Pediátrica. João Pessoa, Paraíba, Brasil. patriciajp1996@gmail.com. Orcid: 0000-0001-9836-5128.

^{II} Enfermeira. Especialização em Enfermagem em Nefrologia pela UECE. Teresina, Piauí, Brasil. Orcid: 0000-0003-1476-6173.

^{III} Mestre em Enfermagem pela UFPB. Especialista em Naturologia e Saúde Coletiva. João Pessoa, Paraíba, Brasil. Orcid: 0000-0002-1298-249X

^{IV} Enfermeira. Pós-graduação em Urgência e Emergência. Pós-graduação em Unidade de Terapia Intensiva. Campina Grande, Paraíba, Brasil. Orcid: 0000-0002-3132-4708.

^V Residência em Obstetrícia - SES PE. Pernambuco, Brasil. Orcid: 0000-0003-0602-9480.

^{VI} Enfermeira. Doutoranda em enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (PPGENF-UFPB). João Pessoa, Paraíba, Brasil. Orcid: 0000-0003-4209-4781.

INTRODUÇÃO

O estresse é um mecanismo natural do nosso organismo, o hormônio relacionado ao estresse é o cortisol. Esse hormônio tem a função importante sobre o metabolismo da glicose, participa na transformação de gordura em energia, aumenta o fluxo sanguíneo e estimula a ocorrência de alterações no comportamento. As respostas fisiológicas que acompanham as emoções negativas nos preparam para lutar contra o inimigo ou simplesmente fugir³.

A fase de alerta é vista como positiva do estresse, é produzida uma grande quantidade de adrenalina, a sobrevivência é preservada e uma percepção de plenitude é alcançada. Na seguinte fase, chamada de resistência, a pessoa tenta lidar com os estressores, de forma a manter o equilíbrio interno. No entanto, se os fatores persistirem com frequência e grande intensidade haverá um rompimento da homeostase, fazendo assim com que a pessoa passe da fase de resistência para a exaustão⁴.

Continuamente, chama-se stress a tensão que causa a ruptura no equilíbrio interno do organismo, em geral o corpo funciona em sintonia, o coração bate em um ritmo adequado, as funções dos pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo. No momento que o estresse se torna recorrente, há um desequilíbrio nessa homeostase e é por isso que em momentos desafiadores o coração bate acelerado, o estômago não faz a digestão dos alimentos e ocorre a insônia⁵.

Essas pressões geradoras de estresse são vivenciadas em diversas fases no transcurso da vida e não é menos diferente na trajetória acadêmica, em virtude de que, perante essas mudanças, são geradas

expectativas e incertezas. Do mesmo modo que o ambiente proporciona crescimento e aprendizagem, em algumas ocasiões pode desencadear distúrbios psicológicos, com o aumento do estresse vivenciado no ambiente acadêmico pelos estudantes¹.

O começo da vida acadêmica é uma etapa árdua, em decorrência de grandes mudanças que o estudante vivencia frente ao ensino superior. As vivências acadêmicas são acontecimentos do cenário da vida dos universitários do qual dependem o desenvolvimento pessoal, social e cognitivo do indivíduo⁷. É notável que a vida acadêmica de alunos em formação profissional é agitada, pois diariamente eles recebem um volume de informações que os impõem a sempre estar em busca de novas atualizações. Alguns acadêmicos conseguem adaptar-se a rotina de estudos e trabalhos, todavia essas constantes mudanças podem aumentar a frequência do estresse⁸.

Devido à complexidade do curso de enfermagem, os estudantes enfrentam sentimentos de incapacidade no transcorrer de sua formação⁹. O discente precisa cumprir prazos, demonstrar conhecimento teórico e prático, ocupação profissional. Junto com a vida acadêmica, são fatores que podem sobrecarregar os alunos, fazendo com que atinjam um desgaste físico e emocional¹.

O estudo teve por problema investigado: Quais os fatores estressantes presentes no dia a dia dos estudantes de graduação em enfermagem de uma instituição privada? Teve por objetivo identificar os fatores de estresse entre graduandos do curso superior de enfermagem de uma instituição privada.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório de corte transversal com abordagem quantitativa. A pesquisa descritiva detalha os acontecimentos de uma realidade específica, buscando correspondência entre o objeto de estudo e suas variáveis e requer do pesquisador uma coletânea de dados sobre o que se deseja estudar¹¹.

A pesquisa exploratória tem o propósito de proporcionar maior familiaridade com o problema, tende a ser mais flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos referentes ao fato estudado. O estudo transversal consiste em determinar o objeto de estudo, selecionar variáveis semelhantes nas pessoas estudadas, exceto a variável que está sendo estudada, pois permanece constante¹².

A abordagem quantitativa consiste na quantificação dos dados. Os achados se configuram como uma exposição fiel da população-alvo da pesquisa, uma vez que as amostras são na maioria das vezes bem representativas. É uma pesquisa bastante objetiva pautada pelo positivismo e que julga que o fato entendido é baseado na investigação dos achados brutos, auxiliados por instrumentos padronizados¹¹.

A pesquisa foi desenvolvida com estudantes de enfermagem de uma instituição privada, na cidade de João Pessoa-PB, região nordeste do Brasil, em um curso que desenvolve suas atividades em dez semestres. O curso tem carga horária total de 4.000 horas, distribuídas entre disciplinas obrigatórias, aulas práticas, estágios e atividades complementares.

Foram participantes do estudo 100 estudantes de Graduação em Enfermagem,

devidamente matriculados, do segundo ao décimo período do curso. Foi utilizada a modalidade de amostragem não probabilística por conveniência, assim os sujeitos da pesquisa foram selecionados de acordo com sua presença e disponibilidade no local e no momento da coleta de dados¹³. Como instrumento para a coleta de dados, utilizou-se uma Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), sendo acrescentadas, em sua parte inicial, questões para traçar o perfil sociodemográfico da amostra.

O instrumento era composto por 30 questões separadas por 6 domínios, avaliadas em uma escala de Likert de quadro de pontos. As pontuações para cada item eram o para “não vivencio a situação”¹, para “não me sinto estressado com a situação”², para “me sinto pouco estressado com a situação” e 3 para “me sinto muito estressado com a situação”. A variável de estresse foi obtida através da média final do score, classificando a intensidade do estresse vivenciada em cada situação¹⁴. Os questionários foram aplicados no período de setembro e outubro de 2019, em sala de aula, de maneira simultânea.

Para a análise dos dados, utilizou-se o programa Microsoft Excel®, versão 97-2003, para Windows 10. A análise será realizada com o auxílio do Programa IBM Statistics Package for the Social Sciences (SPSS), versão 21. O estudo seguiu as recomendações da Resolução nº 466/12, no Art. I do Conselho Nacional de Saúde CNS/MS, sendo o projeto avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, com o parecer número 3.715.212, CAAE: 24961519.5.0000.5188.

RESULTADOS

Em relação aos dados sociodemográficos da amostra, obteve-se um total de 100 acadêmicos entrevistados, dentre eles, N=69 (69,0%) do sexo feminino.

Houve prevalência da faixa etária entre 21-25 anos N=40 (40,0%); pardos N=58 (58,0%); solteiros N=73 (73,0%) e declararam não ter filhos N=72 (72,0%) (Tabela 1).

TABELA 1: Distribuição da população segundo o sexo, faixa etária, cor, estado civil e se tem filhos:

Variáveis	N=100	%
Sexo		
Masculino	31	31,0%
Feminino	69	69,0%
Faixa etária		
18-20	20	20,0%
21-25	40	40,0%
26-30	21	21,0%
31-35	7	7,0%
36-40	5	5,0%
41-45	5	5,0%
46-56	2	2,0%
Cor		
Amarelo	9	9,0%
Branco	26	26,0%
Indígena	1	1,0%
Negro	6	6,0%
Pardo	58	58,0%
Estado civil		
Solteiro	73	73,0%
Casado	21	21,0%
Divorciado	3	3,0%
Viúvo	0	0,0%
União estável	3	3,0%
Tem filhos		
Sim	28	28,0%
Não	72	72,0%

Fonte: dados da pesquisa, 2019.

No que diz respeito às características acadêmicas, o oitavo semestre do curso representou a maior série dos estudantes N=27 (27,0%), em seguida o décimo semestre N=24 (24,0%). N=53 (53,0%) custeiam os estudos com financiamento. A maioria

escolheu enfermagem como sua primeira opção de curso N=77 (77,0%), N=56 (56,0%) escolheu o curso pelo interesse na área da saúde, sendo N=86 (86,0%) estavam satisfeitos com o curso; N=53 (53,0%) relataram nunca ter pensado em desistir do

curso; a maioria tinha bom relacionamento com os professores N=99 (99,0%) e com os colegas N=96 (96,0%) (Tabela. 2).

TABELA 2: Apresentação da população em relação ao período que está cursando, bolsa acadêmica e tipo de bolsa, motivo da escolha do curso e se já pensou em desistir do curso:

Variáveis	N= 100	100%
Período que está cursando		
Segundo	15	15,0%
Quarto	13	13,0%
Sexto	21	21,0%
Oitavo	27	27,0%
Décimo	24	24,0%
Forma de custeio dos estudos		
Por meio próprio	18	18,0%
Por terceiros	5	5,0%
Bolsa parcial	6	6,0%
Bolsa integral	17	17,0%
Financiamento	53	53,0%
Outros	1	1,0%
A escolha do curso foi primeira opção		
Sim	77	77,0%
Não	23	23,0%
Por que escolheu o curso		
Identificação com a profissão	33	33,0%
Interesse pela área da saúde	56	56,0%
Influência de pais ou familiares	9	9,0%
Outros	2	2,0%
Grau de satisfação com o curso		
Nada satisfeito	0	0,0%
Pouco satisfeito	14	14,0%
Satisfeito	86	86,0%
Pensou em desistir do curso		
Sim	37	37,0%
Não	53	53,0%
Bom relacionamento com professores		
Sim	99	99,0%
Não	1	1,0%
Bom relacionamento com os colegas		
Sim	96	96,0%
Não	4	4,0%

Fonte: dados da pesquisa, 2019.

De acordo com a tabela 3, N=49 (49,0%) relataram nunca ter ingerido bebida alcoólica e N=49 (49,0%) ingerir bebida alcoólica esporadicamente. Apenas N=1 (1,0%) declarou ser fumante, enquanto N=99 (99,0%)

declararam-se não fumantes, N=44 (44,0%) relataram não praticar atividade física e N=38 (38,0%) realizar alguma atividade física de vez em quando.

TABELA 3: Hábitos de vida da população do estudo:

Variáveis	N=100	100%
Ingere bebida alcoólica		
Não	49	49,0%
Esporadicamente	49	49,0%
De 3 a 4 vezes por semana	2	2,0%
Todos os dias	0	0,0%
Tabagista		
Sim	1	1,0%
Não	99	99,0%
Pratica atividade física		
Não	44	44,0%
Sim, de vez em quando	38	38,0%
Sim, todos os dias	17	17,0%
Alguma atividade de lazer	1	1,0%

Fonte: dados da pesquisa, 2019.

Em relação aos resultados obtidos da análise descritiva (tabela 4), foi observado que no domínio relação das atividades práticas, quando perguntados o quanto estressado os acadêmicos se sentiam em relação a novas situações que poderão vivenciar na prática clínica, N=45 (45,0%) expressaram pouco estress frente à situação. Quando perguntado sobre o ambiente da unidade clínica de estágio, N=42 (42,0%) não se sentiram estressados com a situação. Em contrapartida, N=29 (29,0%) sentiam-se pouco estressados.

No que diz respeito a ter medo de cometer erros durante a assistência ao paciente, N=43 (43,0%) relataram sentirem-se muito estressados com a situação, N=33 (33,0%) disseram se sentir pouco estressados. Quando perguntados sobre sentir que adquiriram pouco conhecimento para fazer a prova prática, N=41 (41,0%) se sentiam um

pouco estressados frente a situação, porém não se sentiam estressados sobre realizar os procedimentos assistências de modo geral e N=48 (48,0%) e N=44(44,0%) responderam também que não se sentiam estressados em executar determinados procedimentos assistenciais.

Na dimensão Comunicação Profissional, quando perguntado aos entrevistados o quão estressados eles se sentiam diante da situação comunicação com os demais profissionais da unidade de estágio, N=50 (50,0%) reportaram não se sentirem estressados com a situação, N= 48 (48,0%) afirmaram não se sentirem estressados quando precisam comunicar-se com os profissionais de outros setores no local de estágio. O construto Observar Atitudes conflitantes com outros profissionais, N=37 (37,0%) responderam não se sentirem estressados com a situação enquanto N=35

(35,0%) sentiram-se pouco estressados com a situação, N=44 (44,0%) relataram que se sentiam pouco estressados ao observar atitudes conflitantes com outros profissionais da área.

Observou-se que no domínio Gerenciamento do Tempo, o constructo tempo reduzido para estar com os familiares, apresentou que N=34 (34,0%) dos acadêmicos não se sentiam estressados com a situação, enquanto N=33 (33,0%) responderam sentirem-se muito estressados com a situação. Destaca-se que N=35 (35,0%) não vivenciam a situação de estar fora do convívio social, por isso não tinham sentimentos de solidão.

Quando perguntados se a falta de tempo para lazer trazia sentimentos de estresse, N=38 (38,0%) afirmaram sentirem-se um pouco estressados com a situação, nota-se que N=40 (40,0%) responderam sentirem-se muito estressados por faltar tempo para momentos de descanso. Verificou-se que N=50 (50,0%) relataram não se sentirem estressados com o tempo exigido pelo professor para a entrega das atividades extraclasse.

Ainda de acordo com a tabela 4 na dimensão Ambiente, quando os discentes foram indagados sobre o nível de estresse que sentiam em relação a distância entre a faculdade e o local de moradia, a maioria respondeu que esse tempo percorrido não os deixavam estressados N=42 (42,0%). Quando perguntados sobre o deslocamento para chegar ao local de estágio, N=30 (30,0%) afirmaram não vivenciarem a situação de utilizar transporte público para chegar ao local de estágio. Ressalta-se que N=26 (26,0%) alegaram sentirem-se muito estressados frente a situação.

Constatou-se um nível elevado de estresse em relação ao domínio 4 quando no

item sobre o transporte público utilizado para chegar a faculdade, N=33 (33,0%) afirmaram estar muito estressados com trajeto até a instituição, já em relação a distância entre a maioria dos campos de estágio e o local de moradia, N=34 (34,0%) disseram não se sentirem estressados com a situação. Pontua-se que N=30 (30,0%) afirmaram ao contrário e sentiam-se muito estressados com esse fator.

No domínio Formação Profissional, percebeu-se que N=47 (47,0%) disseram estar muito estressados quando perguntados sobre ter preocupação com o futuro profissional. Houve um baixo nível de estresse nos estudantes em relação a semelhança entre situação que vivencia no estágio e aquelas que poderão vivenciar na vida profissional, N=35 (35,0%) disseram não se sentirem estressados com a situação e N=29 (29,0%) disseram sentirem-se um pouco estressados com a situação. A maioria disse se sentir um pouco estressado ao pensarem nas situações que poderão vivenciar quando forem enfermeiros, N=44 (44,0%).

A variável perceber a responsabilidade profissional quando está atuando no campo de estágio apresentou um índice de N=33 (33,0%) entre os alunos que não sentiam estresse com a situação. Nota-se que há um percentual de N=30 (30%) dos alunos que afirmaram sentirem-se um pouco estressados. Quando os acadêmicos foram perguntados sobre o quanto estressados eles se sentiam ao vivenciarem as atividades, como enfermeiro em formação, no campo de estágio, N=40 (40,0%) relataram sentir um pouco estressados frente a isso. N=39 (39,0%) afirmaram não se sentirem estressados ao perceber a relação entre o conhecimento teórico adquirido no curso e o futuro desempenho profissional, enquanto N=35 (35,0%) responderam que se

sentiam pouco estressados com a situação.

Verificou-se no domínio Atividade Teoria, N= 47 (47,0%) dos alunos disseram não se sentirem estressados em relação à forma adotada para avaliar o conteúdo teórico, enquanto N=38 (38,0%) responderam não se sentirem estressados quando perguntados sobre sentir insegurança ou medo ao fazer provas teóricas. Destaca-se que N=37 (37,0%) afirmaram sentirem-se um pouco estressado com a situação.

Na variável grau de dificuldade para

execução dos trabalhos extraclasse houve um nível médio de estresse entre os estudantes de enfermagem, N=43 (43,0%) disseram sentir-se um pouco estressados. A maioria afirmou estar um pouco estressado N=53 (53,0%) com a obrigatoriedade de realizar o trabalho extraclasse. Percebeu-se que N=42 (42,0%) dos acadêmicos disseram se sentirem um pouco estressado com a situação de assimilar o conteúdo teórico-prático oferecido em sala de aula.

TABELA 4- Classificação dos níveis de estresse entre estudantes de enfermagem, segundo os domínios da AEEE: N=100 (100%)

Tabela Fatores/ Domínios	Não vivencio a situação	Não me sinto estressado com a situação	Sinto-me pouco estressado com a situação	Sinto-me muito estressado com a situação	100%
Domínio 1. Relação das atividades práticas					
As novas situações que poderão vivenciar na prática	15 (15%)	45(45%)	30(30%)	10 (10%)	N=100
O ambiente da unidade clínica de estágio.	23(23%)	42(42%)	29(29%)	6(6%)	N=100
Ter medo de cometer erros durante a assistência ao paciente.	7 (7%)	17(17%)	33(33%)	43(43%)	N=100
Sentir que adquiriu pouco conhecimento para fazer a prova na prática.	9 (9%)	21(21%)	41(41%)	29(29%)	N=100
Realizar os procedimentos assistenciais.	20(20%)	48(48%)	24(24%)	8 (8%)	N=100
Executar determinados procedimentos assistenciais	11(11%)	44(44%)	28(28%)	17(17%)	N=100
Domínio 2. Comunicação Profissional					
Comunicação com os demais profissionais da unidade de estágio.	27(27%)	50(50%)	19(19%)	4 (4%)	N=100

Comunicação com os profissionais de outros setores no local de estágio.	24(24%)	48(48%)	20(20%)	8(8%)	N=100
Perceber as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros profissionais da área.	13(13%)	37(37%)	35(35%)	15(15%)	N=100
Observar atitudes conflitantes em outros profissionais.	10(10%)	29(29%)	44(44%)	17(17%)	N=100
Domínio 3. Gerenciamento de tempo					
Tempo reduzido para estar com os familiares.	5(5%)	34(34%)	28(28%)	33(33%)	N=100
Estar fora do convívio social traz sentimentos de solidão.	35(35%)	30(30%)	20(20%)	15(15%)	N=100
Faltar tempo para o lazer.	11(11%)	38(38%)	25(25%)	26(26%)	N=100
Faltar tempo para momentos de descanso.	8(8%)	22(22%)	30(30%)	40(40%)	N=100
Tempo exigido pelo professor para a entrega das atividades extraclasse.	3(3%)	50(50%)	29(29%)	18(18%)	N=100
Domínio 4. Ambiente/ Deslocamento					
Distância entre a faculdade e o local de moradia	13(13%)	42(42%)	16(16%)	29(29%)	N=100
Transporte público utilizado para chegar ao local de estágio.	30(30%)	25(25%)	19(19%)	26(26%)	N=100
Transporte público utilizado para chegar a faculdade.	20(20%)	27(27%)	20(20%)	33(33%)	N=100
Distância entre a maioria dos campos de estágio e o local de moradia.	18(18%)	34(34%)	18(18%)	30(30%)	N=100
Domínio 5. Formação Profissional					
Ter preocupação com o futuro profissional.	0(0%)	16(16%)	37(37%)	47(47%)	N=100
A semelhança entre situações que vivencia no estágio e aquelas que poderá vivenciar na vida profissional.	17(17%)	35(35%)	29(29%)	19(19%)	N=100

Domínio 6. Atividade Teórica					
A forma adotada para avaliar o conteúdo teórico.	3(3%)	47(47%)	36(36%)	14(14%)	N=100
Sentir insegurança ou medo ao fazer provas teóricas.	10(10%)	38(38%)	37(37%)	15(15%)	N=100
O grau de dificuldade para execução dos trabalhos extraclasse.	9(9%)	40(40%)	43(43%)	8(8%)	N=100
A obrigatoriedade de realizar os trabalhos extraclasse.	3(3%)	26(26%)	53(53%)	18(18%)	N=100
Assimilar o conteúdo teórico-prático oferecido em sala de aula.	8(8%)	37(37%)	42(42%)	13(13%)	N=100

Fonte: dados da pesquisa, 2019.

DISCUSSÃO

Neste estudo, constatou-se que o estresse está presente desde o período inicial da formação profissional, entretanto nota-se maior tendência de estresse nos acadêmicos dos últimos anos comparado aos do primeiro ano. Os dados evidenciam que o estresse está presente em todas as fases da graduação.

A identificação de suas variáveis se faz necessária na tentativa de administrar os eventos e contribuir para uma melhor qualidade de vida desses acadêmicos. Entre essas situações mencionadas pelos estudantes, no domínio Relação das Atividades Práticas, destacou-se que o medo de cometer erros, durante a assistência ao paciente, foi identificado como um indutor de estresse no ambiente acadêmico.

Os alunos percebem baixo conhecimento teórico e prático ao longo da graduação e esse sentimento foi percebido por outros alunos de enfermagem submetidos a um outro estudo que utilizou o mesmo instrumento para avaliar os fatores de estresse nessa mesma população¹⁹.

Identificou-se que o baixo nível de conhecimento teórico e prático ao longo da graduação traz sentimento de insegurança em relação a sua prática profissional, dada pela inexperience que favorece o aparecimento

do estresse. Nesse caso, ao começar suas atividades práticas, o acadêmico sente-se despreparado, uma vez que é esperado que ele consiga correlacionar os conhecimentos teóricos e práticos para executar uma assistência de qualidade¹⁸.

Esse momento é encarado pelo estudante como de aflição, quando as inseguranças só aumentam diante de novas situações que exigem dele habilidades. A maior proporção de estresse foi percebida pelos alunos que já tinham disciplinas que exercem a prática clínica. Os alunos sentiram que adquiriram pouco conhecimento para realizar prova prática. Esse fator foi percebido como estressante entre alunos dos primeiros períodos, devido ainda estarem se adaptando com nova forma de avaliação.

São percebidas as consequências do estresse no organismo. Alunos correlacionam os danos intrínsecos da problemática de estresse com uma baixa produtividade de seus afazeres acadêmicos como notado em outro estudo.²¹ Nesse contexto, o aluno sente-se despreparado para desempenhar suas atividades enquanto enfermeiro uma vez que não tem vivência com as práticas diárias na assistência, percebe como um fator estressante.

No domínio Comunicação Profissional houve baixo nível de estresse entre os estudantes, podendo ser justificado pelo fato de que eles permanecem mais tempo em campo de prática, devido a carga horária ser maior, portanto, eles interagem mais com toda equipe.

Observar atitudes conflitantes com outros profissionais demonstrou maior índice de estresse entre universitários de enfermagem. A relação com a equipe de saúde apresenta alto nível de estresse entre os estudantes, pois em geral são jovens e, em razão de terem menos experiência no trato direto com a equipe de saúde, apresentam dificuldades com as questões assistenciais junto aos profissionais de saúde¹⁹.

Destaca-se a importância de desenvolver estratégias positivas para enfrentar o estresse relacionado a interação com a equipe de saúde, durante a formação. Entre as situações apontadas pelos estudantes como geradoras de estresse, observa-se no domínio Gerenciamento do Tempo que o tempo reduzido para estar com os familiares e a falta de tempo para momentos de descanso foram identificados como a principal causa do estresse no universitário.

Os dados corroboram com outro estudo acerca do estresse no cotidiano escolar. A falta de tempo para estar com a família e tempo para momentos de descanso leva o estudante a uma sobrecarga de estresse. O ambiente formativo exige muito do acadêmico, além disso, a maioria trabalha e isso favorece para que o tempo deles seja mais reduzido¹⁸.

Os graduandos podem apresentar sintomas físicos, podendo se manifestar de várias formas, como cansaço constante, sensação de desgaste físico, tensão muscular,

perda de apetite, problema de memória. Portanto, além do graduando precisar se adaptar com situações comuns ao meio acadêmico, ele precisa suprir as demandas da família ao tentar conciliar a rotina acelerada e gerenciar o tempo²².

Outro fator que interfere na administração do tempo é o deslocamento, por conseguinte, o tempo gasto para se deslocar de casa até a faculdade, ou para chegar até o local do estágio, bem como o transporte coletivo, foi apontados, como fonte geradora de estresse entre os estudantes no domínio Ambiente/Deslocamento. As dificuldades enfrentadas para chegar ao campo de estágio foram vistas como fator de desgaste para os estudantes. Do mesmo modo que foi verificado em um outro estudo, que o tempo gasto na locomoção para a faculdade, e o local de estágio, o transporte coletivo influencia na percepção do estresse. Esse fator é visto com maior frequência nas séries que possuem disciplinas com estágios em bairros afastados, o que exige maior gestão do tempo¹⁸.

Essas dificuldades no gerenciamento do tempo para realizar atividades diárias interferem na qualidade de vida dos estudantes, acarretando sintomas como problemas no sono, irritabilidade, ansiedade, alergias, refletindo na sua saúde psicológica e nas relações sociais²².

Em relação ao domínio Formação Profissional os alunos se sentem estressados ao pensar em seu futuro profissional e o nível de estresse se mostrou maior naqueles estudantes das séries finais. Receio das novas situações que poderão vivenciar quando forem enfermeiros destacando-se como um dos motivos o sentimento de despreparo. Percebem que já estão perto de estarem inseridos no mercado de trabalho

estarem inseridos no mercado de trabalho e estarão sozinhos, por isso medo de atuar sem o respaldo de um professor. A transição do ambiente acadêmico para o mercado de trabalho faz com que o estudante tome decisões importantes. Assumir novas realidades faz com que os acadêmicos se sintam estressados²⁰.

Somam-se a isso, as questões relativas à formação acadêmica. No domínio

CONCLUSÃO

O estudo identificou os fatores estressantes em acadêmicos de enfermagem, tendo em vista que o estudante se depara com diversas situações o que pode acarretar em prejuízos para sua saúde física e mental. Os graduandos do curso de enfermagem estão expostos a diversos fatores indutores do estresse, desde o ambiente acadêmico, bem como, as práticas clínicas durante os estágios.

Pôde-se observar que os acadêmicos perceberam a dimensão Relação das Atividades Práticas como fonte geradora de estresse. O medo de cometer erros com os pacientes foi apontado como principal causa do estresse, o ambiente dos estágios foi avaliado como estressante, pois os alunos observam atitudes conflitantes do enfermeiro

Atividade Teórica foi percebido como indutor de estresse no ambiente formativo o grau de dificuldade para execução de trabalhos extraclasse e a obrigatoriedade de realizar os trabalhos, o aluno sente dificuldade ao assimilar o conteúdo teórico-prático oferecido em sala de aula. Os estudantes percebem os sistemas de avaliação como algo desgastante e a sobrecarga de atividades faz com que falte tempo^{19,22}.

com outros profissionais. Destaca-se o tempo reduzido para momentos de descanso e a falta de tempo para estar com os familiares, foram vistos como um fator de desgaste emocional entre os estudantes de enfermagem.

Este estudo teve por limitação, o fato de ter sido realizado com uma população específica de alunos de uma única instituição da região nordeste do Brasil. Recomenda-se realizar novos estudos que avaliem os fatores de estresse em outros acadêmicos de enfermagem com objetivo de avaliar as dificuldades e comparar os dados e obter um maior subsídio acerca das causas do estresse no ambiente formativo com os alunos de enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. Junior EG. et al. Trabalho e estresse: Identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma instituição pública de ensino superior (IES). Revista GUAL. V. 7, n 1. p 01-17, 2014.
2. Arantes MAAC, Vieira MJF. Estresse. 3 Ed, 2006.
3. França AC, Rodrigues AL. Stress e trabalho: Uma abordagem Psicossomática. 4. Ed. São Paulo: Atlas S.A, 2013.
4. Capriste MLP. et al .Reflexões Sobre a Influência do Estresse Crônico na Transformação das Células Saudáveis em Células Cancerígenas. Revista de Enfermagem UFPE online, v. 11 p 2473-2479, 2017.
5. Lipp MEN. O Estresse está dentro de você. 2 Ed. São Paulo: Editora Contexto, 2000.
6. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no Cotidiano Acadêmico; O Olhar dos Alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Escola Anna Nery Revista Enfermagem, v. 11 p 66-72, 2007.
7. Matta CMB, Lebrão SMG, Heleno MG. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. Psicologia Escolar e Educacional. v. 21, n 3 p 583-591, 2017.
8. Borine RCC, Wanderley KS, Bassitt DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. Estudos Interdisciplinares em Psicologia v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015.
9. Cestari VRF et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidade sociodemográficas e acadêmicas. Act Paul Enferm. V 30, n 2. p 190-196, 2017.
10. Lacerda MR., Costenaro RGS. (Org.). Metodologias da pesquisa para Enfermagem e Saúde: da teoria à prática. 1. Ed. Porto Alegre: Moriá, 2016.
11. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Editora Atlas Ltda, 2018.

12. Vargas LS, Aquino RL, Neto ALS. et al. Resenha do livro Delineando a pesquisa Clínica. Revista de Enfermagem UFPE online. v. 13, n 2. p. 288-289, 2019.
13. Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEE). Rev Esc Enferm USP. p. 1017-1026, 2009.
14. Mota NIF et al. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drog. P. 163-170, 2016.
15. Donatil L, Alves MJ, Carmeloll SHH. O perfil do estudante ingressante no curso de graduação de enfermagem de uma faculdade privada. Rev. enferm. UERJ. v. 18. n 3 p. 446-450, 2010.
16. Silva ARS et al. Estudo do estresse na graduação de enfermagem: Revisão integrativa de literatura. Rev. Ciências biológicas e da saúde. v. 2. n. 3 p. 75-86, 2016.
17. Costa CRB et al. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: Associação de características sociodemográficas e acadêmicas. Revista Saúde e Pesquisa. v. 11. n. 3 p. 475-482, 2018.
18. Hirsch CDH et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. Texto e contexto enferm. p.27-31, 2014.
19. Mussi FC et al. Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso. Rev Esc Enferm USP. p.53-61, 2018.
20. Coelho AA et al. Fatores estressores entre discentes de uma instituição de ensino superior. Rev. Temas em Saúde. v 19. n. 4. p.175-192, 2019.
21. Bublitz, S. Estresse entre discentes de enfermagem de quatro instituições brasileiras. Santa Maria, 2014.
22. Moreira DP, Fugerato ARF. Estresse e depressão entre os alunos do último período de dois cursos de enfermagem. Revista Latino-americana de enfermagem, v.21, n.1, 2013.