

FATORES DE ESTRESSE SOB A PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

STRESS FACTORS UNDER THE PERCEPTION OF NURSING STUDENTS: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

ELIZAMA DOS SANTOS COSTA¹, YLANA PRICILA BARROSO COSTA², ZELMA RIBEIRO DA MATA³, MARINA VIEIRA FERREIRA⁴, GRAZIELE DE SOUSA COSTA^{5*}

1. Enfermeira. Residente em Obstetrícia pela Universidade Federal do Piauí (UFPI); 2. Enfermeira pela Associação de Ensino Superior do Piauí (AESPI); 3. Enfermeira pela Associação de Ensino Superior do Piauí (AESPI); 4. Acadêmica de Enfermagem pela Associação de Ensino Superior do Piauí (AESPI); 5. Enfermeira pela Faculdade do Piauí (FAPI) Pós-Graduada em Urgência e Emergência pela Unipós.

*Unidade Integrada de pós-graduação pesquisa e extensão, Rua Gabriel Ferreira, 2283, Macaúba, Piauí, Brasil. CEP. 64016050. grazielecrazy@outlook.com

Recebido em 11/04/2017; Aceito para publicação em 10/06/2017

RESUMO

Objetivo: Conhecer e analisar o conhecimento produzido acerca dos fatores de estresse sob a percepção de estudantes de Enfermagem. **Métodos:** pesquisa descritiva exploratória com abordagem qualitativa por pesquisa bibliográfica relevantes publicadas nos últimos anos na literatura científica nacional, utilizando os seguintes descritores: Estresse, Estudantes e Enfermagem, na língua portuguesa. **Resultados:** Foi possível perceber que a sobrecarga do conteúdo programático, o relatório e o estágio curricular, o lidar com os limites humanos (doença/morte), sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas e a qualidade das relações interpessoais são considerados fatores de estresse em grande parte dos artigos. **Conclusão:** Conclui-se a importância de se estudar como o estresse vem afetando o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem na faculdade, pois os alunos ao se defrontar com agentes estressantes podem não se sentir como indivíduos capazes e competentes de desenvolver um bom desempenho acadêmico, podendo resultar em uma autoestima diminuída.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, enfermagem, estudantes.

ABSTRACT

Objective: To know and analyze the knowledge produced about the stress factors under the perception of Nursing students. **Methods:** Descriptive exploratory research with qualitative approach by relevant bibliographic research published in recent years in the national scientific literature, using the following descriptors: Stress, Students and Nursing, in the Portuguese language. **Results:** It was possible to perceive that the overload of the programmatic content, the report and the curricular internship, dealing with human limits (illness / death), feelings of incapacity towards required activities and the quality of interpersonal relations are considered as stress factors in The conclusion is that it is important to study how stress is affecting the academic performance of nursing students in college, because students, when confronted with stressful agents, may not feel like able and competent individuals to develop Good academic performance, which may result in decreased self-esteem.

KEYWORDS: Stress, nursing, students.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente temos acompanhado a crescente abordagem do tema estresse nos mais variados contextos. O termo estresse foi introduzido no ano de 1936 nos mais diferentes aspectos da vida humana, definindo-se como um estado de tensão patogênico do organismo a qualquer demanda avaliada por meio de alterações da sua composição química. Este problema que vem causando grandes complicações, é resultado de uma interação existente entre a pessoa e o mundo em que vive, podendo ser originado tanto de fontes internas (sentimentos, pensamentos), quanto externos (relacionamentos, problemas em geral). Diversos estudos têm diagnosticado o estresse em estudantes de enfermagem (MULATO *et al*, 2011).

Entretanto, alguns estudos indicam que alunos de graduação em geral sofrem de estresse. Ao longo da vida universitária, esses níveis tendem a aumentar e podem ser encontrados tanto em estudantes quanto em profissionais, principalmente da área da saúde. Esses níveis elevados de estresse podem ser um fator negativo para a qualidade de vida e um obstáculo para o desempenho durante e após a graduação, uma vez que o estresse do profissional influencia no bem-estar físico dos pacientes (BENAVENTE, 2014).

Segundo Costa; Polak (2009), ao iniciar a graduação o aluno se depara com um novo ambiente, situações desafiadoras que muitas vezes se distanciam do seu contexto de vida, necessitando de uma nova adaptação as exigências e obrigações que chegam a interferir no seu processo de ensino-aprendizado.

O acadêmico de enfermagem se encontra submerso no seguimento de ensino e aprendizagem, que se define pela probabilidade da interação desse experimento que pode ser ameaçador ou desafiante e, principalmente, importante, por estar associado à sua formação profissional (BENAVENTE; COSTA, 2011).

Diversas pesquisas apresentam o estresse como foco de estudo em variadas áreas do conhecimento, entre as

quais se destaca a área da saúde. Populações de diversas áreas do conhecimento têm sido apontadas em pesquisas sobre o estresse acadêmico. Outros estudos vêm sendo realizados na população de acadêmicos de enfermagem, onde constatou a existência desse problema devido a condições desgastantes que estes estudantes vivenciam, como a queda no rendimento e na produtividade acadêmica (SILVA *et al.*, 2011).

O desenvolvimento de pesquisas que abordem o tema estresse é fundamental, pois não é somente um processo de mudança de hábitos, é também um fator de risco aumentado para manifestações de outras doenças e distúrbios psíquicos, podendo provocar enfermidades ao longo da vida (PEREIRA; MIRANDA; PASSOS, 2010).

Por considerar que a manifestação do estresse é uma resposta da relação entre o indivíduo e o seu meio, a avaliação do estresse deve englobar suas características sociais, econômicas e culturais (COSTA; POLAK, 2009).

A construção do objeto de estudo é através da seguinte questão: Qual o conhecimento produzido acerca dos fatores de estresse sob a percepção de estudantes de Enfermagem?

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória com abordagem qualitativa por pesquisa bibliográfica. A pesquisa descritiva visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática assumem, em geral, a forma de levantamento (SILVA; MENEZES, 2000).

A pesquisa qualitativa permite enquanto conjunto de técnicas apresentarmos um instrumental claro, coerente, elaborado, capaz de encaminhar os impasses teóricos para o desafio da prática, caracterizando uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, criando um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. (MINAYO, 2007).

A pesquisa bibliográfica agrupou a análise de pesquisas científicas relevantes publicadas nos últimos anos na literatura científica nacional, utilizando os seguintes descritores: Estresse, Estudantes e Enfermagem, na língua portuguesa.

A pesquisa bibliográfica, de acordo com Ferrão (2003, p.61) tem a finalidade de “conhecer as diferentes formas de contribuições científicas que se realizam sobre determinado assunto ou fenômeno”. Em geral, realiza-se em bibliotecas particulares, públicas e privadas, nas faculdades e universidades e naqueles acervos que fazem parte do catálogo coletivo das bibliotecas virtuais.

Essa estratégia possibilitou a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos.

A natureza qualitativa do estudo permitiu a obtenção de respostas a questões muito particulares, em nível de realidade que não pode ser quantificado (MINAYO, 2007).

A questão norteadora do estudo foi: Qual o conhecimento produzido acerca dos fatores de estresse sob a percepção de estudantes de Enfermagem?

A análise de dados ocorreu por meio da análise de conteúdo, concebida por Provanov e Freitas (2013) como uma boa técnica para ser usada em todos os tipos de pesquisa que possam ser documentadas em textos escritos (documentos oficiais, livros, jornais, documentos pessoais). Para isso, utilizou-se da decomposição do texto estudado como uma função das palavras que ele contém ou idéias que ele representa, este último sendo escolhido em função das relações com os objetivos do estudo.

3. DESENVOLVIMENTO

Entre os artigos selecionados, no que diz respeito aos anos de publicação, observou-se um considerável aumento na produção científica nos últimos anos, sendo o ano 2011 o mais representativo em publicações. Todos os artigos publicados em língua portuguesa, sendo a base de dados foram constituídos por Scielo e Medline e os períodos consultados foram 2007 a 2016, conforme se observa na Tabela 1.

4. DISCUSSÃO

A partir dos estudos destes artigos realizamos a interpretação dos dados da pesquisa escolhidos como base para as questões norteadoras.

Aos que afirmaram sentir-se estressado, foi solicitado que mencionassem as situações que os levavam ao estresse. As citações foram agrupadas em eixos temáticos preestabelecidos, com base no teste de estresse do Dr. Richard Rahe, emergindo as categorias: Saúde, Trabalho e Universidade, Casa e Família, Pessoal e Social, Financeiro, sendo que na categoria "Saúde", os fatores estressores poucas horas de sono, a falta de lazer e a alimentação inadequada foram os mais mencionados pelos alunos como os que levam a situações de estresse. Alguns graduandos, porém, ao confundirem fator estressor com sintomas de estresse, citaram ter palpitações, taquicardia e cansaço, sinais considerados preocupantes (PEREIRA; MIRANDA; PASSOS, 2010).

Segundo Lipp (1996), observa-se que, o estresse, quando presente no indivíduo, pode desencadear uma série de doenças. Se nada é feito para aliviar a tensão, a pessoa cada vez mais se sentirá exaurida, sem energia e depressiva.

É possível perceber que a sobrecarga do conteúdo programático, o relatório e o estágio curricular, o lidar com os limites humanos (doença/morte), sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas e a qualidade das relações interpessoais são considerados fatores de estresse em grande parte dos artigos (BARLEM, 2013).

Tabela 1. Distribuição das publicações analisadas segundo título, autores, ano de publicação e conclusões.

Artigo	Título	Autores/ Ano	Conclusões
A1	Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes.	SILVA, V. L. S.; et al.2011	Constatou-se fatores de estresse tais como: sobrecarga de atividades acadêmicas teórico/práticas; expectativas e preocupações com o mundo do trabalho; relação trabalho/estudo; relação estudo/vida familiar/moradia e relacionamento interpessoal entre os estudantes.
A2	O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduados de enfermagem.	PEREIRA, A.C.; MIRANDA, S.C. L.; PASSOS, J.P. 2010	As que mais chamaram atenção são as relacionadas à saúde e à família, bem como a trabalho/universidade (provas, ensino prático, sobrecarga).
A3	Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa	BIBLITZ, S.; et al.2012	Sugere-se que os cursos de graduação desenvolvam proposições para minimizar o estresse com vista a tornar o ambiente acadêmico de enfermagem mais produtivo e menos desgastante.
A4	Manifestações da síndrome de <i>Burnout</i> entre estudantes de graduação em enfermagem.	BARLEM, J.G.T. et al 2013.	As manifestações de referida síndrome requerem atenção e valorização por parte das instituições de ensino, com planejamento de ações para minimizar o estresse ocasionado pelas situações identificadas.
A5	Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes.	COSTA, A.L.S.2008	Os itens destacados pelos estudantes revelam a necessidade de adaptação às novas exigências e obrigações escolares, as responsabilidades sociais e ocupacionais que surgem nesse processo de aprendizagem,
A6	Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica.	BENAVENTE, T.B.S.; COSTA, A.L.S 2011	Pelos resultados atingidos, observou-se que o tema ainda deve ser estudado e desenvolvido no processo de ensino e aprendizagem da enfermagem, pois se verificou que o estresse é uma ocorrência frequente e com consequências importantes entre esses estudantes.
A7	Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE).	COSTA, A.L.S.; POLAK, C. 2009	O estresse tem sido evidenciado de maneira significativa entre os estudantes de Enfermagem. Este artigo descreveu uma pesquisa quantitativa, de desenvolvimento metodológico que teve como objetivo construir e validar um instrumento para avaliar os fatores de estresse em estudantes de enfermagem.

Muitos autores ainda apontam que dependendo da instituição de ensino, da realidade do indivíduo e, principalmente, da intensidade das distintas etapas do

curso, o estresse nos estudantes é agravado ou não. As primeiras etapas foram consideradas as mais estressantes pelo fato de ser nela que começam os estágios curriculares em que o aluno sai da prática com o boneco no laboratório e se depara com sentimentos totalmente novos no lidar com o paciente no hospital. A última etapa, por ser a etapa final do curso, acaba sendo também caracterizada como muito estressante também, mas pelo fato de o acadêmico ser quase enfermeiro, ter que assumir responsabilidades quanto aos pacientes, além de escrever a monografia, entre outros (BENAVENTE; COSTA, 2011).

De acordo com Costa (2008), os estudantes que se encontram na fase final do curso de graduação vivenciam situações de medo quanto ao futuro não mais como aluno, mas como profissional. As exigências administrativas da instituição de trabalho, a obrigatoriedade em desempenhar as atividades de liderança entre a equipe de enfermagem, as atividades assistenciais, muitas vezes, em pacientes em condições críticas, o desafio para garantir o bom desempenho profissional, todas essas situações, entre as diversas, podem ser citadas como fontes de estresse.

Além disso, Benavante (2014) destacou ainda que foi constatado a escassez de artigos científicos referentes ao tratamento do estresse. Menor ainda esse número quando se refere especificamente aos alunos de enfermagem. No entanto, pelos artigos estudados, não há como negar a ocorrência do estresse durante o curso independente da etapa da graduação e a necessidade de prevenção e tratamento do mesmo.

Biblitiz, Guido, Freitas e Lopes (2010), fazem referência a alguns estudos que apontam para a necessidade de desenvolver estratégias para enfrentar os estressores que afetam os estudantes de enfermagem. Também concluem que identificar as situações de maior desgaste possibilita intervenções, a fim de prevenir os malefícios provocados por essas emoções.

No entendimento de Costa e Polak (2009) destacam que, consideramos que a identificação das situações indutoras de estresse em ECE, a avaliação dos efeitos do estresse na saúde dos estudantes e a compreensão da eficácia dos mecanismos de coping poderá contribuir para o desenvolvimento de programas de gestão e controle do estresse que capacitem os estudantes para transformar os desafios em potenciais situações de desenvolvimento pessoal, social, acadêmicos e profissionais.

A maioria dos estudos pesquisados considerou que o apoio social e pessoal é fundamental para a prevenção do estresse. Interligado a esse, faz-se necessário um sistema de apoio e orientação aos acadêmicos de enfermagem, especificamente, que proporcione espaço para a reflexão sobre o estresse e divulgação de conhecimentos relacionados aos seus

sinais e sintomas e, principalmente, o autoconhecimento (AGUIAR, VIEIRA, NOBREGA, 2009).

5. CONCLUSÃO

Concluiu-se que os estudos sobre os fatores de estresse sob a percepção dos estudantes de Enfermagem, configuram como de grande relevância; tendo em vista que, somente através do conhecimento da realidade vivenciada, tornar-se-á possível uma intervenção realmente efetiva, favorecendo uma melhor qualidade de vida e de prestação de assistência junto aos pacientes assistidos pelo Enfermeiro. Desse modo, através da realização deste estudo, evidenciou-se a necessidade da existência e da ampliação de pesquisas sobre conteúdos afins, para que se contribua com o aprimoramento de serviços em saúde voltados à promoção de melhorias na qualidade de vida.

Logo, este trabalho aponta para a possibilidade de que novas “leituras” sobre a temática sejam realizadas, servindo de base para a organização de atividades de orientação e intervenção na realidade vivenciada. Com o término deste estudo, como profissionais, estes investigadores, sentem-se mais seguros e comprometidos com sua atuação profissional.

6. REFERÊNCIAS

- [01] AGUIAR, M. S.; VIEIRA, F. G. P.A.; NOBREGA, O. J. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *J Bras Psiquiatr.* 58(1). 34-38, 2009.
- [02] BARLEM, J.G.T; LUNARDI, V.L.; RAMOS, A.M.; SILVEIRA, R.S.; BARLEN, E.L.D.; ERNANDES, C.M. Manifestações da síndrome de *burnout* entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, vol.22 no.(3): 754-62. Florianópolis, Jul-Set; 2013.
- [03] BENAVENTE, T.B. S; COSTA, S. L. A. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. *Acta Paul Enferm*, 24(4): 571-6 2011.
- [04] BENAVENTE, S.B.T; SILVA,R.M; HIGASHI, A.B; GUIDO,L.A.; COSTA, A.L.S.Influencia de fatores de stress e características sociodemograficas na qualidade de sono dos estudantes de enfermagem.. *Rev. esc. enferm. USP* ; vol.48 no.3 ; São Paulo jun. 2014.
- [05] BIBLITZ, S; FREITAS, O, de, E; KIRCHHOF, S.R. et al. Estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. *Rev. Enferm. UERJ*; (20 esp.2), 739-45. Dez, 2010.
- [06] COSTA, A.L.S. Estresse em estudantes de enfermagem:Construção dos fatores determinantes.*Rev. Mineira de Enfer.* Vol.11, n.4. Marc,2008.
- [07] FERRÃO, R. G. Metodologia científica: para iniciantes em pesquisa..Unilinhares/ Incaper, v. 5. P. 61. 2003.
- [08] PROVANOV, C. C. FREITAS, E. C. Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- [09] LIPP, Men. Stress: conceitos básicos. In: Lipp MEN, Organizadora. Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas (SP): Papirus; 1996.
- [10] MINAYO, M.C.S. O desafio do conhecimento:pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo:Hucitec, 2007.
- [11] MULATO, C. S; BUENO, V. M. S; BALDISSERA, A. D. V. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (DES) conhecimento e prevenção. *InvestEducEnferm*; 29(1): 109-117 2011.
- [12] PEREIRA, A, de, C; MIRANDA, S, dos, C.L; PASSOS, P. J. O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. *Reme- Rev. Min. Enferm*; 14(2): 204-209, abr/jun, 2010.
- [13] POLAK, C; COSTA, A. L. S. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). *RevEscEnferm USP.* 43(esp), 1017-26, 2009.
- [14] SILVA, E. L., MENEZES, E. M. *Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação.* 2000.
- [15] SILVA, S, dos, L. V; CHIQUITO, C, do, N; ANDRADE, O, de, P. A. R. et al. Fatores de estresse no ultimo ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Rev. Enferm. UERJ*; 19(1): 121-6, jan/mar, 2011.