

ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Sandra de Oliveira Claudino

Graduanda em Enfermagem,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Natália Sangali Costa

Graduanda em Enfermagem,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Juliana de Carvalho Apolinário Coêlho

Fisioterapeuta; Doutora em Ciências Fisiológicas – UNESP;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Gilmar dos Santos Soares

Enfermeiro; Especialista em Formação Didática e Pedagógica da Enfermagem – ESAP;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Natalia Marinho Dourado Coelho

Enfermeira; Mestre em Ciência Animal – UNESP; Doutoranda em Ciência Animal – UNESP;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

O estresse tem sido evidenciado de maneira significativa entre os estudantes de enfermagem. Sua avaliação entre eles vem sendo um desafio e quando não tratado, o estresse acaba afetando o desempenho dos acadêmicos durante a graduação. O presente estudo teve por objetivo conhecer a produção científica que analise o estresse em estudantes de cursos de graduação de enfermagem no Brasil e saber o que elas abordam sobre o assunto. Trata-se de uma revisão bibliográfica, cujas buscas se deram em bases de dados virtuais da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google scholar e SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Cumulative Index of Nursing and Allied Health Literature (CINAHL). A partir da busca realizada, encontraram-se 22 artigos publicados em revistas ou periódicos presentes nas referidas bases de dados. Foram comentados quatro artigos nacionais, a fim de melhor embasar o tema em questão. Assim foi possível concluir que o processo de graduação de enfermagem é estressante em diversos fatores, e mesmo com seu término o profissional terá que se adaptar à realidade da profissão onde muitas vezes a jornada dupla de trabalho eleva o estresse e diminui a qualidade de vida.

PALAVRAS - CHAVES: Saúde; Acadêmicos de Enfermagem; Estresse Emocional.

E-mail: nataliamarinho2011@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

No transcurso da vida, em determinadas ocasiões, as pressões biopsicossociais são responsáveis por desequilíbrios na homeostase do indivíduo, prejudicando seu desempenho nas mais variadas circunstâncias. Essas pressões geradoras de estresse são vivenciadas em diversas oportunidades tanto na vida

pessoal, social, profissional e, não menos diferente, durante a trajetória acadêmica (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

O ambiente universitário expõe o acadêmico a situações diárias que demandam adaptações e estas podem ser avaliadas como estressoras. O aluno que inicia a graduação se depara com um ambiente novo, muitas vezes, diferente e distante do contexto de vida e de suas expectativas, o que exige um processo de adaptação (COSTA; POLAK, 2009).

De acordo com Pereira (1998), os problemas enfrentados pelos estudantes devem ser entendidos em diversas dimensões: em um primeiro instante, associados a um processo de transição de vida e adaptação a um novo meio acadêmico, conseguinte, problemas resultantes do processo de desenvolvimento pessoal, autoestima, maturidade são exemplos a serem considerados, e por fim, problemas específicos associados a ansiedade, rendimento escolar, relação com professores e colegas entre outros. Partindo desse pressuposto, pode-se notar que em diversos cursos incluindo o curso de enfermagem, tem-se exigido dos estudantes uma intensa dedicação, gerando assim impactos negativos durante seu processo de ensino-aprendizagem e formação profissional (MARTINS, 2002).

Segundo Musso et al. (2008), a partir dos dados evidenciados, “estima-se que aproximadamente 25% dos universitários apresentam estresse” e que o maior índice deste, é exposto nos cursos da área da saúde, a confirmação dessa afirmativa vem sendo percebida nas produções literárias, que demonstram um considerável aumento nas publicações de artigos e pesquisas científicas em relação aos métodos de como lidar com o estresse e com grande preocupação na área de enfermagem.

A formação profissional exige adaptações a condições específicas como o contato com a dor e a morte, causando muitas vezes situações de incapacidade frente a estas situações, tornando o cotidiano acadêmico desgastante; assim a identificação do estresse no acadêmico é de fundamental importância para minimizar os seus efeitos e a necessidade de medidas para o autocuidado em sua vida, tornando o ambiente mais agradável e menos desgastante para uma melhor qualidade de vida do futuro profissional (FARAH, 2011). Neste mesmo sentido Monteiro, Freitas e Ribeiro, (2007) relatam que devido à complexidade do curso de enfermagem e o lidar com os limites humanos, o estudante desse curso

frequentemente desenvolvem sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante sua formação profissional. Isto faz com que o mesmo possa desenvolver problemas advindos do estresse como baixa capacidade de concentração e memorização, favorecendo a diminuição do rendimento acadêmico e da qualidade da assistência de enfermagem durante os estágios. Como aquele que irá prestar cuidado, o estudante de enfermagem também necessita “estar sendo cuidado” e manter sua saúde física e mental em níveis adequados.

2 OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é escrever os principais fatores causadores do estresse nos estudantes de enfermagem, durante o período de sua formação profissional.

3 MATERIAL E METODOS

O artigo trata-se de uma revisão integrativa de literaturas já publicadas relacionadas ao tema proposto. Este estudo é uma revisão literária do tipo interativa onde segundo Mendes (2008) o estudo do tipo revisão integrativa, consiste em fazer ampla análise da literatura com padrões de rigor metodológico; esse tipo de estudo reúne e sintetiza resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, de forma que o leitor consiga identificar as características dos estudos incluídos na revisão.

A pesquisa foi feita em artigos publicados entre 2000 e 2017 buscando os fatores causadores do estresse em alunos de enfermagem. Foram usados os descritores: Enfermagem, Alunos de Enfermagem e Estresse Emocional. A busca de dados foi feita nos bancos de dados científicos da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google scholar e SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Cummulative Index of Nursing and Allied Health Literature (CINAHL).

4 FORMAÇÃO ACADÊMICA DE ENFERMAGEM

O Ministério da Educação e Cultura (MEC) é o órgão governamental que regulamenta a carga horária de todos os cursos superiores no Brasil. A graduação

em enfermagem conta com uma carga horária mínima de 4.000 horas. Uma parte das universidades reconhecidas pelo MEC distribui estas horas em cursos com duração de quatro anos, mas é comum encontrar também graduações com duração de cinco anos (BATISTA; BIANCK, 2006).

Durante o curso de enfermagem, os acadêmicos passam por várias mudanças vivenciando diversos sentimentos. O ambiente e as situações contribuem para o aumento do estresse devido à complexidade do curso e as atividades realizadas, a falta de acolhimento da equipe no local onde está realizando estágio, o convívio direto com o paciente, a dor, o sofrimento da família, a morte são pontos que favorecem o desequilíbrio emocional, afetando seu conhecimento. Os acadêmicos recebem uma formação voltada ao cuidar do outro esquecendo assim de cuidar de si (SANTOS 2011).

Silva et al. (2011) afirmam que a graduação de enfermagem é um curso que exige atenção dos estudantes, no conteúdo que está sendo ensinado pelo professor, para que se tenha um bom entendimento e assim melhor compreensão de estudo, que será de grande valor no campo de estágio e na vida profissional. A complexidade deste curso e o lidar com os limites humanos fazem com que o estudante frequentemente desenvolva sentimentos de incapacidade frente as atividades exigidas durante a formação profissional.

A ênfase do curso de enfermagem está voltada para o atendimento ao paciente e faz com que, durante a graduação, a relação aluno/paciente seja norteadada, muitas vezes, por estímulos estressores emocionais intensos (COSTA, 2007).

Segundo o Ministério da Educação e Cultura (2001), as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) para o ensino de graduação em Enfermagem orientam que a formação do enfermeiro possibilite o desenvolvimento de competências para “cuidar da própria saúde física e mental e buscar seu bem-estar como cidadão e como enfermeiro”.

Sabe-se que a formação acadêmica de enfermagem é um processo de desenvolvimento, no qual o aluno deve aprender a lidar: com sentimentos de vulnerabilidade; com o gerenciamento crescente de informações; com o planejamento da carreira profissional; com o estresse decorrente de certas características dos estágios práticos; com problemas relativos à qualidade do ensino

e ao ambiente educacional; com o estresse que está vinculado a características individuais e situações pessoais, além do desgaste ligado ao contato com pessoas doentes e com a morte (GARRO, CAMILLO E NOBREGA, 2006).

5 ESTRESSE

O estresse é definido, segundo Lazaros (1984), como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social.

A Organização das Nações Unidas (ONU) aponta o estresse como a doença do século XX, e apesar de estarmos no século XXI, apresenta-se em evolução, estimando-se que cerca de vinte e cinco por cento de toda a população experimentará seus sintomas ao menos uma vez na vida (SILVA; YAMADA, 2008).

O estresse interfere na saúde mental, principalmente nos trabalhadores da saúde, tendo em vista as inúmeras circunstâncias desgastantes presentes no cotidiano laboral. A insalubridade e a penosidade do trabalho provém da permanente exposição a um ou mais fatores que produzam doenças ou sofrimento, decorrentes da própria natureza do trabalho e de sua organização, que são evidenciados por sinais e sintomas orgânicos e psíquicos inespecíficos segundo (KIRCHHOF et al., 2009).

De acordo com Lipp (1996) “não é o estresse que causa essas doenças, mas propicia o desencadeamento de doenças para as quais a pessoa já tinha predisposição ou, ao reduzir a defesa imunológica, abre espaço para que doenças oportunistas apareçam”.

O estresse constitui-se de uma relação particular entre pessoa, seu ambiente e as circunstâncias as quais está submetida, que pode ser avaliada como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar; assim estamos todos condicionados, como seres humanos, a reagir ao estresse de uma das três formas possíveis: estas são conhecidas como reações de fuga, medo ou luta e têm como origem uma reação psicológica desencadeada no cérebro. (O’ HANLON, 1998; FRANÇA, 1996).

Os artigos encontrados foram analisados e atendem as especificações do tema abordado, assim pós-análise os fatores que causam estresse nos acadêmicos de enfermagem, segundo alguns autores, estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1. Fatores que causam estresse em acadêmicos de enfermagem, segundo alguns autores.

Referência do Artigo	Objetivo do Artigo
1º Monteiro C F S, Freitas J F M, Ribeiro A A P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do Piauí 2007.	Conhecer situações geradoras de estresse vivenciadas pelos alunos do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí – UFPI no âmbito acadêmico.
2º Sanches G F, Vale B C, Pereira S S, Almeida C C, Preto V A, Sailer G C. Síndrome de Burnout entre concluintes de graduação em enfermagem 2017.	Identificar fatores associados à Síndrome de Burnout entre graduandos em Enfermagem, correlacionando fatores sociodemográficos.
3º Bublitz S, Freitas E O, Kirchof R S, Lopes L F D, Guido L A. Estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública 2012.	Identificar estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública do Rio Grande do Sul.
4º Silva V L S, Chiquito N C, Andrade R A P O, Brito M F P, Camelo S H H. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes 2011.	Analisar, de acordo com a visão dos estudantes do último ano de graduação em enfermagem, fatores de estresse desencadeados durante as atividades acadêmicas.

No primeiro artigo, os autores tinham o objetivo de conhecer as situações geradoras de estresse vivenciadas pelos alunos do curso de graduação de enfermagem, foram realizadas entrevistas com 22 alunos, 15 mulheres e 06 homens na faixa etária entre 19-43 anos. As principais situações geradoras do estresse vivenciadas pelos alunos foram o início do primeiro período quando tudo eram novidade e as mudanças no cotidiano. Também relacionaram as disciplinas mais complexas como fisiologia como o fator estressante, mas a principal situação acaba sendo o ingresso na universidade, segundo os autores “quando o aluno inicia uma nova fase em sua vida e isso é um fato claramente caracterizado como mudança, e, portanto, é considerado como situação estressora”.

No segundo artigo a Síndrome de Burnout que está relacionada a um estado de exaustão emocional física, psíquica, comportamental e defensiva considera-se Burnout um estado extremo do estresse. O objetivo é identificar a presença dos fatores associados à Síndrome de Burnout entre os concluintes da graduação em enfermagem, participaram 47 alunos de ambos os sexos, e responderam um questionário. Para os autores a formação acadêmica é avaliada como estressora pelos estudantes em decorrência das atividades que somam especialmente nos últimos anos do curso. Foi constatado pelos autores que 4,9% dos acadêmicos que participaram do estudo estão acometidos pela Síndrome de Burnout. Embora um número baixo o restante dos participantes encontra-se em situações desgastantes e estressoras e podem assim desenvolver no futuro.

Já no terceiro artigo o objetivo era identificar estressores entre os acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. Participaram do estudo 130 alunos de ambos os sexos entre 20 e 24 anos, que responderam a um questionário. Os autores identificaram como as principais situações estressoras que representam maior desgaste àquelas vinculadas ao gerenciamento do tempo, como o tempo reduzido em casa, falta de tempo para o lazer, tempo para o descanso e tempo para entregar trabalhos extraclasse, devido principalmente porque possuem atividades em dois turnos do dia e alguns bolsas assistenciais à noite. Além disso, foi verificado que essa falta de tempo interfere na qualidade de vida dos mesmos

Com os dados os autores chegaram à conclusão de que os alunos estão com dificuldades para conciliar as atividades estabelecidas na grade curricular com as exigências pessoais, emocionais e sociais. E as situações como o cumprimento das atividades práticas e teóricas, gerenciamento do tempo, comunicação, formação profissional e o ambiente em que estão inseridos foram avaliados como a mais estressora.

No quarto artigo seu objetivo era analisar de acordo com a visão dos estudantes do último ano, os fatores estressantes desencadeados durante as atividades acadêmicas. Participaram por meio de entrevista 14 alunos de ambos os sexos entre 21-46 anos.

A análise identificou a presença de fatores de estresse nos estudantes como a sobrecarga de atividades acadêmicas teórico/práticas, expectativas e preocupações com o mundo do trabalho, relação trabalho/estudo, relação estudo/vida, família/moradia e relacionamento interpessoal entre os estudantes.

Com os dados obtidos, a conclusão foi que os estudantes se sentem sobrecarregados ao desenvolver as atividades acadêmicas teóricas e práticas gerando mais responsabilidade por estarem no último ano do curso, pelo desgaste físico, angústia, medo e insegurança como na produção do trabalho de conclusão do curso e principalmente a inserção no mercado de trabalho.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que a graduação de enfermagem é um curso que demanda muito esforço, pois no período de cinco anos os acadêmicos vão passar por várias mudanças, e como vão lidar com essas mudanças pode determinar sua qualidade

de vida. Após a análise dos artigos verificamos que os principais fatores causadores do estresse nos estudantes de enfermagem estão relacionados com a entrada na faculdade e as disciplinas mais complexas, gerenciamento e falta do tempo, sobrecarga nas atividades acadêmicas, desgaste físico, angústia, medo, insegurança e produção do TCC e inserção no mercado de trabalho.

Mesmo com as diferenças de resultados obtidos pelos autores os fatores acabam se relacionando. E podemos observar que estes fatores estão presentes desde a inserção até o fim da graduação. Com isso, podemos afirmar que o processo de graduação de enfermagem é estressante em diversos fatores. Mesmo após seu término, o profissional enfrenta a realidade de que deve trabalhar em dois lugares, ou seja, fazer jornada dupla de trabalho para complementar a renda. Este é outro fator de estresse que leva à diminuição da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária. ISBN 85-89550-17-6. p. 15-40. 2003.

BATISTA, K. M.; BIANCHI, E. R. F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência Revista Latino-americana de Enfermagem, v. 14, n.4, p:534-9, 2006.

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA (BR). Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Enfermagem. Brasília: Ministério da Educação, 2001.

BUBLITZ, S; FREITAS, E. O.; KIRCHHOF, R. S; LOPES, L. F. D.; GUIDO, L. A. Estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. Revista de Enfermagem UERJ. v. 20, n.6, 2012.

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem. Revista Escola de Enfermagem USP. São Paulo. v. 43, n. spe, p. 1017-1026, 2009.

COSTA, A. L. S. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. Revista Mineira de Enfermagem, v.11, n.4, p.414-419, 2007.

COOPER, C.L.; MITCHELL, S. Enfermagem, criticamente doentes e morrendo. SAGE Journals. 1990.

FARAH, O. G. D. Stress e coping no estudante de graduação em Enfermagem. 2011. Fonte: GUIA DA CARREIRA. Disponível em: <http://www.guiadacarreira.com.br/cursos/descubra-quanto-tempo-dura-o-curso-de-enfermagem/>.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática. Editora: Atlas. 4ª. ed. 1996.

GARRO, I. M. B.; CAMILLO, S. O.; NOBREGA, M. P. S. S. Depressão em graduandos de Enfermagem. Acta Paulista de Enfermagem, v. 19, n. 2, p. 162-7, 2006.

KIRCHHOF, A. L. C.; MAGNAGO, T. S. B. S.; CAMPONOGARA, S.; GRIEP, R. H.; TAVARES, J. P; PRESTES, F. C. Condições de trabalho e características sócio-demográficas relacionadas à presença de distúrbios psíquicos menores em trabalhadores de enfermagem. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, v.18, n.2, p: 215-23, 2009.

LAZARUS, R. S., FOLKMAN S. Stress, appraisal and coping. Springer Publishing. 1984.

LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. In: LIPP, M.E.N. (org.) Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus 1996. Disponível em <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/pesquisas-sobre-stress-no-brasil-saude-ocupacoes-e-grupos-de-risco/>> Acesso em 14 abril, 2017.

MARTINS, M. C. F. N. Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis. v. 17, n. 4, p: 758-64, 2008.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P.; Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do Piauí. Escola Anna Nery Revista Enfermagem, v. 11, n. 1, p: 66-72, 2007.

MUSSO, L. B. et al. Fatores derivados dos laboratórios intra-hospitalares que provocam estresse nos estudantes de enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem. vol. 16, n. 5, p. 805-811, 2008.

O'HANLON, B. O stress. Mem Martins: Publicações Europa-América. Revista Latino-americana de Enfermagem. v. 16, n. 5, 1998.

PEREIRA, A. M. S. Apoio ao estudante Universitário. Ana. Psicológica v. 24 n. 1, 2006.

SANCHES, G. F., VALE, B. C.; PEREIRA, S. S.; ALMEIDA, C. C., PRETO, V. A.; SAILER, G. C. Síndrome de Burnout entre concluintes de graduação em enfermagem 2017.

SANTOS, V. E. P.; RADÜNZ, V. O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem. 2011.

SILVA, L. G. da; YAMADA K. N. Estresse ocupacional em trabalhadores de uma unidade de internação de um hospital-escola. 2008.

SILVA, V. L. S.; CHIQUITO, N. C., ANDRADE, R. A. P. O.; BRITO, M. F. P.; CAMELO, S. H. H. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. 2011.