

**FATORES ESTRESSANTES: graduandos do curso de enfermagem****Marcelo dos Santos Feitosa<sup>1</sup>, César Augusto de Campos<sup>2</sup>, Carlos Ronaldo Oliveira da Silva<sup>3</sup>, Ana Lucia De Faria<sup>4</sup>, Teresa Celia de Mattos Moraes dos Santos<sup>5</sup>**

Universidade de Taubaté / Departamento de Enfermagem, Av. Tiradentes, nº. 500, Bom Conselho, Taubaté, CEP: 12030-180

<sup>1</sup>Marcelo dos Santos Feitosa, e-mail: marcelofeitosa.santos@gmail.com<sup>2</sup>César Augusto de Campos, e-mail: cesaraugusto.unitau@gmail.com<sup>3</sup>Carlos Ronaldo Oliveira da Silva, e-mail: carlosronaldo.oliveira@gmail.com<sup>4</sup>Ana Lucia De Faria, e-mail: anadinda2002@yahoo.com.br<sup>5</sup>Teresa Celia de Mattos Moraes dos Santos, e-mail: teresacelia@terra.com.br

**Resumo** – O estresse é uma força física ou psicológica que, quando aplicada a um sistema, é suficiente para provocar tensões, o que pode causar alterações nas pessoas. Nos dias atuais, o estresse é provocado por tensões e excesso de preocupações. Neste estudo, objetivou-se conhecer os fatores estressantes para os graduandos do curso de enfermagem, por meio de uma pesquisa bibliográfica baseada em artigos científicos, revistas, livros, sites referentes ao assunto. Pretendeu-se conhecer situações geradoras de estresse advindas do cotidiano acadêmico e obter embasamento teórico referente ao tema estresse. A fonte de pesquisa utilizada foi BIREME, e a coleta dos dados ocorreu no período de maio a junho de 2010. O estresse, tanto em seu contexto físico quanto no psicológico, afeta incondicionalmente os graduandos de enfermagem por ocasião do vestibular, do ingresso na universidade, e quanto aos horários de estudo, os novos gastos financeiros, e ao complexo binômio teoria-prática na área de enfermagem, dentre outros fatores.

**Palavras-chave:** Estresse; Enfermagem; Graduandos; Fisiologia; Educação em enfermagem.**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde.**Introdução**

Nas últimas décadas, a expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a exigir do ser humano grande capacidade de adaptação física, mental e social. Consequentemente, houve necessidade de ajustamento às mudanças, o que expõe as pessoas a situações de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional (BALLONE, 2002). No início da idade adulta normalmente ocorrem importantes mudanças na vida do indivíduo. Esse período é repleto de expectativas e tomadas de decisões importantes que poderão ser determinantes no futuro do jovem adulto (BARBOZA; RUTH BERESIN, 2007). Assim, diante das mudanças as pessoas ficam sujeitas a situações que provocam reações fisiológicas ou psicológicas no organismo, e precisam desenvolver mecanismos de adaptação às novas situações e necessidades. Como consequência de respostas não específicas a um agente nocivo, e da necessidade de adaptação do organismo, pode surgir o estresse (SANTOS, 2008).

A palavra estresse tem sido amplamente utilizada nos dias atuais, tornando-se parte do

senso comum. Seu conceito vem sendo utilizado pela mídia para definir problemas que afetam as pessoas quando submetidas a pressão no trabalho, em casa, na escola, enfim, na vida cotidiana em geral. O uso indiscriminado do termo vem favorecendo a criação de certa confusão a respeito do que seja o seu verdadeiro significado (LIMA, 2005).

O estresse é definido como uma força física ou psicológica que, quando aplicada a um sistema, é suficiente para provocar tensões, podendo causar alterações. Nos dias atuais, o estresse é provocado por tensões e excesso de preocupações das pessoas (TELLES FILHO; PIRES; ARAUJO, 1999). O estresse é toda capacidade de adaptação do indivíduo frente a um novo desafio, quando o organismo fica tenso e inquieto. É uma reação psicológica e física do organismo, e o organismo reage visando a sua proteção. Quando o homem se encontra em condições ameaçadoras, a reação é evidentemente desejável; porém, quando acionada com muita frequência, ou por um longo tempo, o organismo pode permanecer em estado de alerta permanente e, como resultado, ocorre a tensão crônica (BACCARO, 1991).

No transcorrer da vida, em determinadas ocasiões as pressões biopsicossociais são responsáveis por desequilíbrios na homeostase do indivíduo, levando à queda do seu desempenho nas mais variadas circunstâncias. Essas pressões geradoras de estresse são vivenciadas em diversas oportunidades, na vida pessoal, social, profissional e, não menos diferente, durante toda a trajetória acadêmica. O ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento e seria a base para as suas experiências de formação profissional torna-se, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007). Vale ressaltar que muitos universitários precisam trabalhar e estudar concomitantemente, com o intuito de conseguir dinheiro suficiente para pagar os estudos. Muitas vezes são obrigados a trabalhar no período noturno, devido ao horário integral da faculdade, o que gera estresse (FARAH, 2001; PALMA et al., 2007).

Diante do exposto, essa pesquisa tem por objetivo estudar os fatores estressantes para os graduandos do curso de enfermagem, visando adquirir maior embasamento teórico sobre o tema.

### Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de um estudo sistematizado, desenvolvido com base em artigos científicos, revistas, livros e sites referentes ao assunto, a fim de se conhecer os fatores estressantes para os graduandos do curso em enfermagem e obter embasamento teórico sobre o tema.

A fonte de pesquisa utilizada foi *BIREME* e a coleta dos dados ocorreu no período de março a junho de 2010, o período estudado abrangeu os anos de 1995 a 2009.

Os critérios de inclusão dos artigos selecionados para a presente pesquisa foram:

1. Artigos que retratavam o assunto em questão;
2. Artigos publicados em revistas indexadas na base de dados *Bireme*;
3. Artigos que abordaram as palavras-chaves escolhidas, como: enfermagem; estresse; graduandos; educação em enfermagem;
4. Artigos publicados no idioma português;
5. Artigos publicados no período de 1995 a 2009.

### Resultados e Discussão

Os artigos pesquisados foram escolhidos por acessibilidade, devido ao tema ser de grande importância e ter muitos trabalhos que abordassem o assunto.

O estresse pode causar diversos efeitos, tanto físicos como emocionais. Constitui, essencialmente, um grau de desgaste do corpo e da mente que pode atingir níveis degenerativos. Impressões de estar nervoso, agitado, esgotado ou debilitado podem ser percepções de aspectos subjetivos de estresse (MAIA, 1999).

Devido ao desgaste, alguns hormônios podem ser secretados em excesso, causando lesões em órgãos vitais, como o coração e o pulmão, e no sistema nervoso central. Podem causar também distúrbios físicos e psicológicos, e outra consequência é o envelhecimento precoce e a morte prematura (SANTOS, 2008).

A resposta biológica ao estresse dá-se por meio da ação integrada do sistema nervoso, endócrino e imunológico, em um processo de alteração e recuperação da homeostasia. No início, durante a fase de alerta, os sintomas e suas repercussões fisiológicas não se diferenciam entre os indivíduos. Entretanto, nas fases seguintes a reação se diferenciará de acordo com o significado atribuído e com a avaliação feita a cada evento em função de estratégias de enfrentamento disponíveis, ou da vulnerabilidade de cada um (SANTOS, 2007).

Portanto, o estresse é uma reação fisiológica cujo efeito imediato é a liberação de hormônios que desencadeiam o processo de geração de energia para o corpo executar a ação de lutar, quando o indivíduo percebe que é mais forte, ou de fugir, ao se sentir ameaçado (SOUZA, 2002).

Não só o excesso de estresse é prejudicial ao indivíduo, proporcionando-lhe a manifestação de doenças, como também a sua falta, que vai transformá-lo em um ser acomodado e despreparado para os desafios diários, geralmente com baixa autoestima, porém sem danos mais graves à saúde (PEREIRA et al., 2004).

As condições estressantes são aquelas associadas com rápidas mudanças culturais, urbanização, migração, situação socioeconômica ou incerteza no meio ambiente imediato. Aproximadamente 50 a 75% de todas as consultas médicas realizadas estão absolutamente relacionadas com o estresse. O estresse deve ser tratado numa abordagem global, pois é um fenômeno subjetivo e multifatorial. Os estressores podem advir do meio externo, como frio, calor, condições de insalubridade, e do ambiente social, como trabalho, e do mundo interno, como pensamentos, emoções, angústia, medo, alegria e tristeza. Tanto um como outro tipo de estressor são capazes de disparar em nosso organismo uma série imensa de reações (LOURES, 2001).

Do ponto de vista evolutivo, a ansiedade e o medo, assim como o estresse, têm suas raízes nas reações de defesa dos animais, que ocorrem

em resposta aos perigos encontrados no meio ambiente (MARGIS et al., 2003).

O estresse pode ser desencadeado ainda por diferentes situações, como eventos emocionais, esforços, dor, fadiga, humilhação, e até mesmo por um sucesso inesperado (LOURES, 2001).

Algumas situações agradáveis, por exemplo, ser aprovado no vestibular, casar-se, passar pela experiência de ter um filho, desencadeiam reações como: aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar alerta. Uma pessoa submetida ao estresse, seja ele positivo ou negativo, mobiliza todo o mecanismo de adaptação do organismo para enfrentar uma nova situação (MARINHO, 2005).

O acadêmico de enfermagem encontra-se em uma fase da vida com possibilidades de mudanças e de novas expectativas, o que pode causar profundos reflexos na sua qualidade de vida atual e futura (BEUTER; ALVIM; MOSTARDEIRO, 2005). Ele se depara com diversas situações de crises, vivenciando diversos sentimentos. Formação de um novo ciclo de amigos, adaptação a novos horários, problemas financeiros, preocupações com seu futuro mercado de trabalho, afastamento de seu ambiente familiar, cobranças, encontro com a dor, sofrimento, doença e morte de pessoas são pontos que favorecem o desequilíbrio emocional. Todos esses fatores podem ser entendidos como estressores, pois fazem com que o acadêmico não consiga se adaptar a novas situações enfrentadas no dia a dia (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995).

Para o autor Mauro et al. (2000), as causas de estresse nos graduandos de enfermagem são diversas e dependem de fatores de riscos, como transportes, situação emocional, familiar, estudo, trabalhos, hábitos alimentares, lazer e falta de esportes, dentre outros.

Na graduação em enfermagem exige-se atenção dos graduandos no que se refere ao que está sendo ensinado pelo professor, para que tenham bom entendimento e melhor compreensão do estudo, de grande valor no campo de estágio e na vida profissional. O processo de aprendizado em enfermagem é estressante, e provoca um efeito negativo sobre a atuação acadêmica, a saúde física e o bem-estar emocional. A formação acadêmica do graduando de enfermagem é um processo de desenvolvimento no qual ele deve aprender a lidar com várias situações, como o estresse decorrente de certas características dos estágios práticos, dos conflitos entre os trabalhos acadêmicos, e a vivência de momentos de dificuldade pessoal e interpessoal, conflitos ligados aos relacionamentos afetivos, além do desgaste ligado ao contato com pessoas doentes e com a morte (CERCHIARI; CAETANO;

FACCENDA, 2005; GARRO; CAMILLO; NOBREGA, 2006).

Ao enfrentar a realidade, o graduando pode passar a sentir-se ansioso. Vários fatores sociais e educacionais contribuem para intensificar esse sentimento, como dificuldades financeiras, transição da adolescência para a fase adulta e o cumprimento das exigências curriculares. Além disso, o contato com a doença e a morte, a competição profissional e fantasias de que não irá satisfazer as exigências do curso intensificam mais essa angústia, que pode ser elaborada de diferentes maneiras. Foram levantadas três principais áreas estressoras nesses estudantes: pressões acadêmicas, problemas sociais e dificuldades financeiras (MOFFAT et al., 2004).

Em uma pesquisa realizada na Universidade Federal do Piauí (UFPI), com o objetivo de conhecer situações geradoras de estresse advindas do cotidiano do graduando do curso de enfermagem, 22 sujeitos foram entrevistados. Verificou-se que as situações de estresse estão presentes no transcorrer do curso de graduação, independentemente do período de formação. O estudo constatou que os acadêmicos referem como ocasiões estressoras o ingresso na universidade e o cursar de determinadas disciplinas que exigem práticas laboratoriais não antes realizadas. Apontaram também como situação geradora de estresse o cumprimento de uma carga horária semanal distribuída em dois turnos (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

Em um estudo sistematizado e de revisão de literatura realizado com graduandos do curso de enfermagem, conclui-se que o estresse acontece e que pode levar a um comprometimento nas atividades realizadas pelos graduandos em ambiente escolar e hospitalar. Consequentemente, surgem sinais e sintomas físicos e psicológicos, responsáveis pelo aparecimento de doenças psicossomáticas, com possível prejuízo à saúde e à qualidade de vida. Essa situação proporciona ao graduando uma queda no seu desempenho estudantil (FEITOSA et al., 2009).

A entrada na universidade envolve processos de mudança, em geral bastante significativos para os jovens. Os estudantes universitários passam por processos de adaptação durante o decorrer de sua formação no mundo universitário que podem gerar situações de crises, com o surgimento de depressões, alcoolismo, evasão escolar, dificuldades na aprendizagem e nos relacionamentos pessoais, e isolamento. Tem-se observado que o apoio ao graduando está voltado apenas para os aspectos pedagógicos e de assistência emergencial e curativa, havendo pouca preocupação com os aspectos da saúde mental (JORGE; RODRIGUES, 1995).

Sendo a abordagem do estresse complexa, e também por se tratar de um fenômeno humano, sua abordagem deve ser vista sob os aspectos biológicos, psíquicos e sociais. O ser humano deve ser tratado em um contexto sistêmico, atentando-se para os aspectos condicionais integrados aos psicossociais, isto é, o estresse depende de fatores intrínsecos e extrínsecos do sujeito em constante interação com o seu meio ambiente (COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2003).

Devido à complexidade do curso de enfermagem e ao fato de se lidar com os limites humanos, o graduando frequentemente desenvolve sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante sua formação profissional, o que pode desenvolver problemas advindos do estresse, como baixa capacidade de concentração e memorização. Tal fato acarreta diminuição do rendimento acadêmico e da qualidade da assistência de enfermagem durante os estágios (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

### Conclusão

O estresse, em seu contexto físico e psicológico, afeta incondicionalmente os graduandos de enfermagem, que podem ser afetados desde o vestibular. Depois do ingresso na universidade, outros fatores surgem, como os horários de estudo, os novos gastos financeiros, o complexo binômio teoria – prática, na área de enfermagem, dentre outros.

O contato do graduando de enfermagem com essa nova realidade, considerando-se que concilia jornada de trabalho noturno com os estágios, aulas, laboratório, no ambiente sobrecarregado de um hospital, leva-o a defrontar-se constantemente com vários problemas, como: pacientes em estágio terminal, ansiedade familiar, morte, dificuldade de adaptação no ambiente de estágio, cobrança pela equipe de enfermagem e do professor, a falta de consideração e reconhecimento, fatores estes que constituem um importante agente estressor.

### Referências

- BACCARO, A. **Vencendo o estresse**: como detectá-lo e superá-lo. 2ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1990, p. 13 - 18.
- BALLONE, G. J. **Fisiologia do Estresse** - In: PsiqWeb Psiquiatria Geral, Internet, última revisão, 2002. Disponível em <<http://www.fonosul.com.br/Fisiologia.pdf>>. Acesso em: 29 junho de 2010.
- BARBOZA, J. I. R. A.; BERESIN, R. A síndrome de *burnout* em graduandos de enfermagem. **Einstein**. v. 5, n. 3, p. 225-230. 2007.
- BEUTER, M.; ALVIM, N. A. T.; MOSTARDEIRO, S. C. T. S. O lazer na vida de acadêmicos de enfermagem no contexto do cuidado de si para o cuidado do outro. **Texto & Contexto Enferm**. v.14, n. 2, p. 222-228. 2005.
- CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos psicologia**. Natal, v.10, n. 3, p. 413-420. 2005.
- COSTA, J. R. A. da; LIMA, J. V. de; ALMEIDA, P. C. de. *Stress* no trabalho do enfermeiro. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 37, n. 3, p. 63-71. 2003.
- FARAH, O. G. D. **Stress e coping no estudante de graduação em enfermagem: investigação e atuação**. 2001. 142 p. tese (doutorado) - Universidade de São Paulo, 2001.
- FEITOSA, M. dos S. et al. Estresse em Graduandos de Enfermagem. In: XIII INIC ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA - IX EPG/ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO - III INIC Jr ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA JUNIOR, 2009, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS. ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA - **REVISTA UNIVAP**. SÃO JOSÉ DOS CAMPOS : UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA, ANAIS INIC. 2009. Disponível em: <[http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2009/anais/arquivos/RE\\_0193\\_0326\\_01.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2009/anais/arquivos/RE_0193_0326_01.pdf)>. Acesso em: 29 de junho de 2010.
- FIGUEIREDO, R. M.; OLIVEIRA, M. A. P. Necessidades de estudantes universitários para a implantação de um serviço de orientação e educação em saúde. **Rev Latino-Am Enfermagem**. v. 3, n. 1, p. 05-14. 1995.
- GARRO, I. M. B.; CAMILLO, S. O.; NOBREGA, M. P. S. S. Depressão em graduandos de Enfermagem. **Acta paulista enfermagem**. São Paulo, v. 19, n. 2, p. 162-167. 2006.
- JORGE, M. S. B.; RODRIGUES, A. R. F. Serviços de apoio ao estudante oferecidos pelas escolas de enfermagem no Brasil. **Rev Latino-Am Enfermagem**. v. 3, n. 2, p. 59-68. 1995.

- LIMA, F. V. **Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse.** 2005. 145 p. Dissertação de (mestrado) - Universidade Católica de Brasília, 2005.
- LOURES, M. C. **Avaliação da depressão, do estresse e da qualidade de vida em alunos no início e final do curso da Universidade Aberta da Terceira Idade.** 2001. 180 p. Dissertação de (mestrado) - Faculdade de Ciências da Saúde de Brasília, 2001.
- MAIA, S. da C. **Análise ergonômica do trabalho do enfermeiro na unidade de terapia intensiva: proposta para a Minimização do estresse e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** 1999. 173 p. Dissertação de (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, 1999.
- MARINHO, R. de C. **Estresse ocupacional, estratégia de enfrentamento e Síndrome de *Burnout*: um estudo em hospital privado.** 2005. 118p. Dissertação de (mestrado) - Universidade de Taubaté, 2005.
- MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul.** v. 25 (suplemento 1), p. 65-74. 2003.
- MAUROS, M. Y. C.; SANTOS, C. C. dos.; OLIVEIRA, M. M. de.; LIMA, P. T. de. O estresse e a prática de enfermagem: quando parar e refletir? - uma experiência com os estudantes. **Acta Paul Enf.** v. 13(nº especial), p. 44-48. 2000.
- MOFFAT, K. J.; MCCONNACHIE, A.; ROSS, S.; MORRISON, J. M. *First year medical student stress and coping in a problem- based learning medical curriculum.* **Med Educ.** v. 38, n. 5, p. 482-91. 2004.
- MONTEIRO, C. F. de S.; FREITAS, J. F. de M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no Cotidiano dos Alunos de Enfermagem da UFPI. **Escola Anna Nery Revista Enfermagem,** v. 1, n. 11, p. 66-72. 2007.
- PALMA, B. D. et al. Repercussões imunológicas dos distúrbios do sono: o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal como fator modulador. **Revista Brasileira Psiquiatria.** São Paulo, v. 29, supl.1, p. s33-s38. 2007.
- PEREIRA, A. et al. Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciências & Cognição.** v. 01, p. 34-53. 2004.
- SOUZA, A. D. de.; CAMPOS, C. S.; SILVA, E. D.; SOUZA, J. O. de.; **Estresse e o trabalho.** 2002. 77 p. tese de (monografia) - Sociedade Universitária Estácio De Sá, 2002.
- SANTOS, O. A. S. G. dos. **Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso no setor sócioprodutivo.** 2007. 171 p. Dissertação de (mestrado) - Universidade de Taubaté, 2007.
- SANTOS, T. C. M. M. **Estresse ocupacional em enfermeiros da região do vale do Paraíba paulista.** 2008. 189 p. Dissertação (mestrado) - Universidade de Taubaté, Departamento de Economia, Contabilidade e Administração, 2008.
- TELLES FILHO, P. C. P.; PIRES, E.; ARAUJO, G. A. Características evidenciáveis de estresse em discentes de enfermagem. **Revista Latino-Americana Enfermagem,** Ribeirão Preto, v. 7, n. 2, p. 91-93. 1999.