



ESTRESSE E A SUA INFLUÊNCIA EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO

Leonardo Moreira Rabelo¹
Krislayne Veras Alexandre²
Jaqueline Ferreira Cangirana³
Maria do Socorro Celestino⁴
Daniele Bernarde Viana⁵

^{1,2,3,4,5} UNIDESC, Luziânia, Brasil

¹leomrstark@gmail.com
²krislaynev16@gmail.com
³jaquecangirana@gmail.com
⁴celestino.socorro@gmail.com
⁵daniele.viana@unidesc.edu.br

Resumo:

Introdução: o estresse no âmbito universitário ocorre mediante a sobrecarga do aluno com demandas acadêmicas em excesso onde os recursos para enfrentar tal situação são insuficientes, dificultando a qualidade do ensino-aprendizagem, a memorização e a concentração. Portanto, o *stress* prejudica o desempenho acadêmico, mas além disso causa problemas na qualidade de vida e bem-estar, interferindo ainda nas relações interpessoais.

Objetivo: desenvolver um estudo sobre determinadas relações existentes entre o estresse e os acadêmicos de enfermagem, apresentando os prejuízos na aprendizagem e na qualidade de vida do universitário. **Metodologia:** a metodologia utilizada é a de revisão bibliográfica. Para a busca por pesquisas foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo selecionadas as palavras: Estresse Psicológico; Estudantes e Aprendizagem. No total foram selecionados 68 estudos, após uma leitura breve, utilizando-se dos critérios de inclusão e exclusão, foram utilizadas 18 pesquisas para compor o artigo. **Conclusão:** o *stress* é estudado há muito tempo, porém é necessário que a literatura esteja sempre atualizada. Portanto, ressalta-se a importância da criação de novos estudos que visem pesquisar novos meios de diminuir os níveis de estresse em acadêmicos de enfermagem, tendo em vista que os dados sobre este assunto são escassos.

Palavras-chave: Enfermagem, Estudantes, Aprendizagem, Qualidade de vida.

Abstract:

Introduction: *stress at the university level occurs using an overload of the student with excessive academic demands, where the resources to face the situation are insufficient,*



*hindering the quality of teaching-learning, memorization and concentration. Therefore, stress impairs academic performance, but, in addition, it causes problems in the quality of life and well-being, also interfering in interpersonal relationships. **Objective:** to develop a study on certain existing relationships between stress and nursing students, presenting the impairments in the student's learning and quality of life. **Methodology:** the methodology used is that of bibliographic review. To search for research, the Health Sciences Descriptors (HSD) were used, with the words: Psychological Stress; Students and Learning. In total, 68 studies were selected, after a brief reading, using the inclusion and exclusion criteria, 18 searches were used to compose the article. **Conclusion:** stress has been studied for a long time, but it is necessary that literature is always used. Therefore, the importance of creating new studies that visualize new methods of reducing stress levels in academic nursing studies should be emphasized, in view of the data on this subject.*

Keywords: *Nursing, Students, Learning, Quality of life.*

Introdução

Em meados de 1930, Hans Selye notou que organismos diferentes possuíam um padrão de resposta fisiológica semelhante mediante a estímulos psicológicos ou sensoriais. Definiu o estresse como sendo uma reação de defesa fisiológica do organismo, uma resposta a qualquer estímulo e, em 1936, a nomeou de Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou Estresse Biológico, já que tal síndrome causa impacto sobre os órgãos, tecidos e processos metabólicos. Selye descreve o estresse como a tentativa do corpo de reaver a homeostasia após entrar em contato com estímulos estressantes [1-2].

Na área da saúde, o estresse é caracterizado como um processo temporário de adaptação, possuindo diversas alterações, principalmente na mente e no corpo do indivíduo. Essas mudanças ocorrem como uma resposta do organismo para adequar-se a uma nova situação, levando estudantes a um estado de alerta. Isso em grande quantidade causa agravos tanto na saúde mental como na física [3-4].

Profissionais que trabalham em contato com pessoas possuem maiores chances de desenvolver o estresse. O estudante desde o momento de sua formação está sujeito a ocorrências de situações que o obriga a realizar decisões importantes durante a assistência ao paciente, o que caracteriza a enfermagem como de risco para o desenvolvimento do *stress* [5].



Portanto, esse artigo visa desenvolver um estudo sobre a relação existente entre estresse e estudantes de enfermagem, apresentando os prejuízos causados pelo estresse na aprendizagem e na qualidade de vida dos universitários.

Materiais e métodos

O presente artigo foi realizado por meio de Revisão Bibliográfica. Esse tipo de estudo é caracterizado por procurar, explicar e discutir um assunto, tema ou problemática baseada em referências publicadas em livros, artigos, revistas, enciclopédias, dicionários, jornais, sites, CDs, anais de congressos e outros [6].

Foram inicialmente escolhidos os descritores por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponibilizados pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Ao final foram selecionadas as palavras: Estresse Psicológico; Estudantes e Aprendizagem. Em seguida, utilizando-se dessas palavras, foi realizada uma busca nas plataformas PubMed, Scielo e Google Acadêmico.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos, anais, teses e dissertações publicadas de 2015 a 2019 que abordassem o estresse em discentes. Já o critério de exclusão foram: estudos publicados antes de 2015 e os que não possuíssem relação com o assunto abordado. Inicialmente foram selecionadas 68 fontes, após leitura, utilizou-se para compor o artigo 18 pesquisas.

Desenvolvimento

Nos dias atuais, o estresse pode ser entendido como o resultado de manifestações emocionais, fisiológicas e comportamentais. Esse mal é classificado como um fenômeno psicossocial, mas que apresenta envolvimento fisiológico, sendo que este acontece quando há a percepção de risco real ou imaginário, modificando o bem-estar, resultando em sensações de mal-estar, sofrimento e desconforto momentâneo ou duradouro. O estresse está relacionado a uma série de problemas, sendo um fator de risco e agravamento para enfermidades como neurastenia, hipertensão e diabetes, podendo ainda modificar o padrão de sono vigília [7].

Nesse contexto, o estresse no meio acadêmico é classificado como uma reação cognitiva, comportamental, fisiológica e emocional, provocada por estímulos e eventos relacionados ao meio universitário. Esse mal dentro do centro de ensino pode ter resultados negativos para



os alunos, podendo envolver o rendimento nas atividades teóricas e nas práticas realizadas durante o estágio [7].

Anualmente, diante das crescentes oportunidades de ingresso em meio acadêmico, milhares de pessoas iniciam a carreira universitária. O Censo da Educação Superior de 2015, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirma que 58,5% dos adolescentes entre 18 e 24 anos estão cursando o ensino superior [8]. Esse ingresso nas universidades é um período de transição no qual os estudantes começam uma nova fase de suas vidas, encarando dificuldades na adaptação ao ambiente, encontrando algumas fontes estressoras que podem influenciar diretamente a saúde [9].

Dentro dos centros acadêmicos, altos níveis de *stress* têm sido apresentados entre alunos de várias áreas de formação. Na enfermagem, fatores como a imposição por uma formação geral, humana, crítica e reflexiva faz com que os acadêmicos necessitem de uma visão holística e tomadas de decisão fundamentais na realização do cuidado prestado. Além destes, a enfermagem por ser responsável por realizar ações preventivas e cuidar de enfermos, possui grandes responsabilidades. Isto pode colaborar para o aparecimento de episódios de estresse nesses estudantes [10].

O aluno vivencia uma transição que está repleta de transformações, alguns exemplos dessas mudanças são: maneiras diferentes de estudo quando comparadas ao colégio, estudar por longos períodos, os conflitos entre as obrigações e o lazer, a organização do tempo, o desamparo sentido pelo aluno em relação ao poder exercido pelos docentes, a criação de novos laços afetivos, a mudança do método de ensino, as disputas entre os colegas, os pensamentos sobre a futura carreira profissional, os questionamentos e preocupações sobre sua capacidade de absorver as informações ministradas durante o curso e a sua apreensão com os seus ganhos econômicos no futuro. Pode haver ainda, para alguns estudantes, outras variáveis como por exemplo: a separação da família, a interrupção de relações importantes de afetos, a alteração de cidade ou de estado e o estabelecimento de um novo local de habitação. Há ainda os motivos relacionados aos casos de vulnerabilidade pessoal, social e econômica [11].

Todos os estudos que envolvem o ensino em enfermagem são importantes, pois a quantidade de enfermeiros pelo país tem aumentado cada vez mais, sendo preciso uma maior reflexão dos professores para desenvolver uma formação de qualidade desses profissionais. Existe a expectativa que os discentes busquem a melhor maneira de aprender o conteúdo ministrado e que seja disponibilizado apoio para obterem as metas propostas, considerando as peculiaridades de cada aluno [12].



Sendo um problema de saúde pública, o *stress* necessita de mais atenção da sociedade e dos órgãos que promovem a saúde. Em vista disso, devem ser realizadas mais pesquisas para identificar as causas e os fatores prejudiciais do estresse. Além disso, a falta de estudos que foquem no universo dos acadêmicos de enfermagem é outro ponto que deve ser considerado. Esse déficit demonstra a importância de realizar novas pesquisas sobre o tema [5].

Estresse e dificuldade de aprendizagem

As pressões biopsicossociais são causadoras da perda da homeostase do indivíduo, afetando a sua performance em diversas circunstâncias [13]. Os discentes passam por momentos de transformações, desenvolvimentos, frustrações, crescimentos, temores e angústias favorecidas pelo meio acadêmico onde estão inseridos [14].

Durante a aprendizagem, o estudante precisa se adequar aos deveres, exigências, matérias, cumprimento de datas, possuir os conhecimentos teóricos e práticos, além de realizar o trabalho de conclusão de curso (TCC) [15].

O excesso de conteúdo e avaliação, em um curto espaço de tempo, são um problema na maneira atual de disseminar o conhecimento, visto que o uso de avaliações, fichamentos e relatórios tornam o aprendizado que seria leve e cativante em maçante, desagradável e prejudicial, tanto fisicamente, como emocionalmente [12].

Portanto, a forma atual de ensino causa uma cobrança exagerada por parte dos docentes e a autocobrança pelos estudantes, além de disponibilizar pouco tempo para a realização das atividades acadêmicas, o que prejudica o aprendizado, resultando em momentos de estresse e este por sua vez afeta o desempenho acadêmico [12, 15-16].

Estresse e qualidade de vida

Uma equipe de saúde mental da *World Health Organization* (WHO), julgou a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de preocupação”. Isto é, o ser humano é mais feliz de acordo com suas realizações e conquistas pessoais, devido um estado mental positivo, entretanto a qualidade de vida pode ser desestabilizada por diversos fatores, como a saúde física, mental, relações sociais, crenças pessoais e até mesmo o nível de independência [17].

A saúde mental é caracterizada por um estado onde as funções mentais encontram-se normais, mesmo a pessoa estando sujeita a fatores estressores. Contudo se o bem-estar



psicológico de um estudante é afetado, por fatores estressores, problemas mentais podem surgir [18]. O estresse pode interferir diretamente na qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem [15], e em alguns momentos, como na prática clínica, este agravo pode possuir maior ocorrência [14].

Os estudantes casados apresentam uma melhor qualidade de vida do que os que estão solteiros. Isso indica a importância de haver um apoio de um companheiro (a) no combate ao estresse. Pois pessoas casadas ou que possuem um relacionamento estável produzem menos o hormônio do estresse, o cortisol [14].

Conclusão

Os primeiros estudos sobre o *stress* datam do começo do século XX. Portanto, existem uma gama de estudos sobre o tema, porém a sociedade e as partes que a compõem estão sempre em constantes mudanças. Por isso há uma necessidade de que exista sempre uma literatura atualizada sobre os diversos aspectos que envolvem essa síndrome.

Nesse quadro é de fundamental importância diminuir os níveis de estresse em acadêmicos de enfermagem, pois como visto esse mal influencia negativamente o aprendizado do aluno e este quando estiver exercendo a profissão pode pôr em risco o paciente, pois é possível a ocorrência de um erro em determinado procedimento ou esquecimento sobre alguma técnica asséptica, prejudicando o paciente. Portanto, fica sugerido a realização de pesquisas que estudem novas maneiras de diminuir o grau de estresse em estudantes de enfermagem, pois os achados de forma geral são poucos.

Outro ponto interessante de ser estudado futuramente é o papel do professor, como ele pode auxiliar o aluno durante esse período tão estressante e se a forma de ministrar o conteúdo está correta ou é causadora de *stress* no discente. Nesse contexto pode-se pesquisar ainda os deveres e obrigações das instituições de ensino na disponibilização de um ensino prazeroso, profissionais capacitados e ambientes confortáveis que possam ajudar nos enfrentamentos dos problemas.

Referências

- [1]Penaforte FRO, Motta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. 2016; 11(1):225-37.
- [2]Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. Revista de Divulgação Científica Sena Aires. 2018; 7(2):148-56.



- [3]Costa CRB, Maynard WHC, Oliveira LB, Albuquerque MCS. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Revista Saúde e Pesquisa*. 2018; 11(3):475-82.
- [4]Silva Junior EJ. Contexto de trabalho e estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem de um hospital universitário [dissertação]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2018.
- [5]Mota NIF, Alves ERP, Leite GO, Sousa BSMA, Ferreira Filha MO, Dias MD. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*. 2016; 12(3):163-70.
- [6]Martins GA, Theóphilo CR. Metodologia da investigação científica para Ciências sociais aplicadas. São Paulo: Atlas; 2016.
- [7]Freires LA, Sousa EA, Loureto GDL, Monteiro RP. Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. *Revista Psicologia em Pesquisa*. 2018; 12(3):22-32.
- [8]Brasil. Resumo técnico: censo da educação superior 2015. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira; 2018.
- [9]Santos RJLL, Sousa EP, Rodrigues GMM, Quaresma PC. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. *Brazilian Journal of health Review*. 2019; 2(2):1086-94.
- [10]Santana LL, Beljaki WD, Gobatto M, Haeffner R, Antonacci MH, Buzzi JAP. Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um instituto federal de ensino. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*. 2018; 8:1-11.
- [11]Martins LAN, Martins MCFN. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*. 2018; 7(3):334-37.
- [12]Pinheiro RSA. Impactos do estresse da vida acadêmica nos estudantes de enfermagem [dissertação]. São Luís: Universidade Federal do Maranhão; 2018.
- [13]Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, Pessoa VLMP, Moreira TMM. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2017; 30(2):190-96.
- [14]Preto VA. O estresse em universitários de enfermagem e sua relação com fatores pessoais e ambientais [tese]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo; 2018.
- [15]Moreira TS, Araújo GF. Percepção de estresse entre discentes do curso de enfermagem de uma IES. *Id on Line Multidisciplinary and Psychology Journal*. 2017; 11(35):479-91.
- [16]Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*. 2016; 25(4):1-7.



REVISTA LIBERUM ACCESSUM

- [17]Gouveia MTO, Santana HS, Santos AMR, Costa GR, Fernandes MA. Quality of life and welfare of nursing university students: integrative review. *Revista de Enfermagem da UFPI*. 2017; 6(3):72-8.
- [18]Ribeiro RC, Reinaldo ARG, Oliveira DPA, Rezende ACC, Estrela YCA, Rodrigues VR. et al. Relação da qualidade de vida com problemas de saúde mental em universitários de medicina. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. 2018; 10(1):1-13.