



unifaema

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAEMA – UNIFAEMA

MARLEIDE LANA PINHEIRO

**PERCEPÇÃO DO ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
ENFERMAGEM**

**ARIQUEMES - RO
2022**

MARLEIDE LANA PINHEIRO

**PERCEPÇÃO DO ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem do Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA como pré-requisito para obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Prof. (a) Ma. Jessica de Sousa Vale.

**ARIQUEMES - RO
2022**

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P654p Pinheiro, Marleide Lana.

Percepção do estresse em universitários do curso de enfermagem. / Marleide Lana Pinheiro. Ariquemes, RO: Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA, 2022.

31 f.

Orientador: Prof. Ms. Jessica de Sousa Vale.

Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Enfermagem – Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA, Ariquemes/RO, 2022.

1. Estresse Emocional. 2. Agente de Estresse Psicológico. 3. Estudantes. 4. Graduação. 5. Enfermagem. I. Título. II. Vale, Jessica de Sousa.

CDD 610.73

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

MARLEIDE LANA PINHEIRO

**PERCEPÇÃO DO ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem do Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA como pré-requisito para obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Prof. (a) Ma. Jessica de Sousa Vale.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ma. Jessica de Sousa Vale
Centro Universitário UNIFAEMA

Prof. Ma. Thays Dutra Chiarato Verissimo
Centro Universitário UNIFAEMA

Prof. Esp. Elis Milena Ferreira do Carmo Ramos
Centro Universitário UNIFAEMA

**ARIQUEMES – RO
2022**

Dedico este trabalho aos meus pais, familiares e amigos, que me apoiaram e incentivaram a seguir em frente com meus objetivos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus

Aos meus pais minha mãe Maria Lana, meu pai Lourenço pinheiro e minha irmã Marli Guerreiro

Agradeço à minha orientadora.

Enfim, a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a realização de mais um sonho.

Sua saúde mental é mais importante do que seu Diploma, seu emprego, sua conta bancária – Autor Desconhecido

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar, analisar e contextualizar como o Estresse pode ser considerado uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras, buscando assim uma adaptação à nova situação, o que por consequência pode produzir complicações ou transtornos emocionais que se tornam cada vez mais contínuos nos universitários de enfermagem em foco principal, com coleta de dados realizada na base de dado SciELO, entre os anos de 2018 e 2022. O aporte teórico da pesquisa foi embasado nas questões qual atualmente o cuidado com a saúde mental conquistou cada vez mais o seu espaço, saindo da credence em palavras chulas descritas como “frescura” para visibilidade de autocuidado. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, orientada pelos instrumentos da bibliometria, em atenção aos objetivos, uma pesquisa exploratória e descritiva. O objetivo deste estudo foi de caracterizar o estresse vivenciado por estudantes da graduação de enfermagem relacionando-o com a saúde mental. A partir desse estudo foi possível observar que os universitários do curso de enfermagem durante sua graduação acabam tendo mais desgaste devido aos estágios e principalmente no último ano a dedicação ao Trabalho de Conclusão de Curso, devido a isso a busca pela implementação de assistência e o melhor acolhimento do mesmo em sua instituição para se ter um melhor cuidado com autocuidado evitando dissidência ou abandono da formação.

Palavras-chave: Estresse Emocional; Estresse Relacionado à Profissão; Agente de Estresse Psicológico; Estudante de Enfermagem.

ABSTRACT

This research aimed to identify, analyze, and contextualize how Stress can be considered an organism's response to certain stimuli that represent sudden or threatening circumstances, thus seeking an adaptation to the new situation, which in turn can produce complications or emotional disorders that develop. become more and more continuous in nursing university students in the focus, with data collection carried out in the SciELO database, between the years 2018 and 2022. The theoretical contribution of the research was based on the questions that mental health care has currently conquered its space more and more, moving away from the cliché in vulgar words described as “freshness” to visibility of self-care. It is quali-quantitative research, guided by bibliometric instruments, in attention to the objectives, an exploratory and descriptive research, with content analysis in a hypothetical-deductive approach. The objective of this study was to characterize the stress experienced by undergraduate nursing students, relating it to mental health. The methodology which was used was the bibliographic survey. From this study, it was possible to observe that university students of the nursing course during their graduation end up having a greater wear due to the internships and, mainly, in the last year, the dedication to the Course Completion Work, due to this, the search for the implementation of assistance and the better reception of the same in their institution to have a better care with self-care avoiding dissidence or abandonment of training.

Keywords: Emotional Stress; Occupation-Related Stress; Psychological Stress Agent; Nursing student.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 JUSTIFICATIVA	12
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Geral	13
1.2.2 Específicos	13
1.2.3 Hipótese	13
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
2.1 PROCEDIMENTOS TÉCNICOS	14
2.1.1 Da coleta de dados	14
2.1.2 Da análise dos dados	15
3 REVISÃO DE LITERATURA	16
3.1 QUAL É O PERFIL DO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM?	16
4 O ESTRESSE E ESTUDANTE DE ENFERMAGEM.	18
4.1 A GRADUAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NO ESTRESSE NO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM	23
4.2 ALTERNATIVAS PARA QUALIDADE DE VIDA ACADEMICA	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28
ANEXOS	30

1 INTRODUÇÃO

O estresse é um retorno do organismo qual ocorre diante de situações que exijam uma adaptação, qual ultrapassa o limite se tornando além do equilíbrio. Atualmente, apontam os estudos que o estresse se compreende não por apenas sequelas no corpo e na mente humana, mas por sequência como o comprometimento da qualidade de vida da sociedade. Sendo assim pode se afetar muito mais, implicando na qualidade de vida e a noção de bem-estar na totalidade. Tendo assim como consequência o alto nível de estresse crônico, depreciação da eficiência, desinteresse, revolta, precipitação, adversidades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas imensuráveis, depressão, ansiedade e melancolia. (SADIR, 2015).

Se tratando de saúde mental, o estresse ele ocorre principalmente em trabalhadores de saúde, tendo em vistas as imensuráveis circunstâncias desgastantes presentes da rotina. Podendo desencadear sinais e sintomas orgânicos e psíquicos inespecíficos que podem ocasionar doença ou adoecimento mental. (DIAS, 2014).

Existe um novo público qual tem sido atingido pelo estresse, sendo os estudantes universitários, tendo como significado (inter)nacional que estudantes veem vivenciando inúmeras situações que acabam colaborando e contribuindo para o desenvolvimento de sentimentos como frustração, temores e angústias. Assim, o ambiente acadêmico que se torna um grande influenciador para se tornar um desencadeador de distúrbios patológicos. (CESTARI, 2017).

Existe uma grande relevância em realizar este estudo. Publicações tanto no período antes da pandemia, quando durante e o pós, qual vem sendo publicado, pode se observar que teve uma alta em relação ao estresse vivenciado tanto nos profissionais de enfermagem quanto no acadêmico, e diante desse contexto, buscou-se conhecer a representação do estresse para os estudantes de enfermagem, uma vez que está entre as profissões de maior nível de estressor devido ao esforço de dedicação ao tratar um cliente em um ambiente com insalubre, despertando assim a curiosidade em investigar esse ponto de vista e descrever os fatores estressantes dentro da graduação de enfermagem, e quais possam ser as precauções que podem ser tomadas para evitar o estresse durante sua formação.

1.1 JUSTIFICATIVA

Ao observar a lacuna existente na exploração na vida do acadêmico de enfermagem, bem como a exploração observar que teve uma alta em relação ao estresse vivenciado tanto nos profissionais de enfermagem quanto no acadêmico e diante desse contexto buscou se conhecer a representação do estresse para os estudantes de enfermagem uma vez que a enfermagem está entre as profissões de maior nível de estressor devido ao esforço de dedicação ao tratar um cliente em um ambiente com insalubre, notou-se a viabilidade de elaborar um projeto de pesquisa com ênfase na disseminação do conhecimento sobre o estresse qual se desenvolver no acadêmico de enfermagem.

Além destas lacunas que geraram a oportunidade do projeto, existe a motivação pessoal da autora, descendente quais poderiam ser os apoios, quais são extremamente importantes serem ofertados aos acadêmicos em todo, processo da vida acadêmica que em muitas das vezes se tornam desprezados ou menosprezados pelo reitor, ou docente e algumas vezes o próprio discente.

O trabalho qual desenvolvido tem por foco e visando à disseminação tanto do tema estresse na vida do acadêmico de enfermagem. Como um incentivo a mais que ratifica a importância da pesquisa, observou-se que este é pioneiro a abordar características do estresse e a percepção do estresse em universitários do curso de enfermagem, o que pode incentivar outros alunos a explorarem mais o tema.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Geral

- Caracterizar o estresse vivenciado por estudantes da graduação de enfermagem relacionando-o com a saúde mental.

1.2.2 Específicos

- Evidenciar fatores que influenciam no desenvolvimento do estresse no universitário do curso de enfermagem;
- Identificar as consequências com o desenvolvimento do estresse no universitário do curso de enfermagem;
- Verificar a ocorrência de eventos estressores no último ano em universitários de enfermagem.

1.2.3 Hipótese

Tendo a pesquisa analisado toda influência da percepção do estresse no acadêmico de enfermagem, e observando que o seu desenvolvimento se inicia com a sobrecarga da demanda de atividades e estágios, a hipótese levantada por esta pesquisa é que: O estresse vivenciado por estudantes da graduação de enfermagem relacionando-o com a saúde mental.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 PROCEDIMENTOS TÉCNICOS

O método utilizado trata-se de uma revisão de literatura realizada através de levantamento bibliográfico científico de caráter exploratório, realizada através de artigos indexados e publicados em base de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), (MS) Ministério da Saúde, Revistas de Enfermagem e demais periódicos em saúde. Conforme as autoras Marconi e Lakatos (2021) a pesquisa bibliográfica tem por finalidade:

A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc. até meios de comunicação orais: rádio, gravações eletrônicas, audiovisuais, filmes e programas de televisão. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido registrados de alguma forma (gravação ou transcrição verbal) (MARCONI; LAKATOS, 2021, p. 76).

2.1.1 Da coleta de dados

Foram utilizados nesta pesquisa os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Estresse Emocional; Estresse Relacionado à Profissão; Agente de Estresse Psicológico; Estudante de Enfermagem.

O levantamento das fontes de publicações foi realizado no mês de agosto de 2021 a novembro de 2022. Quanto ao delineamento temporal das referências utilizadas neste trabalho foram selecionados artigos publicados entre 2014 a 2022.

Justifica-se inserção neste trabalho da referência datada em 2014 por ser uma das principais referências que abordam este tema. Os critérios de inclusão corresponderam a referências disponibilizadas na íntegra, publicadas em língua portuguesa ou inglesa abordando o tema proposto. Já os critérios de exclusão contemplaram materiais incompletos, disponibilizados em outros idiomas e não coerentes com o assunto em questão.

2.1.2 Da análise dos dados

Conforme os critérios estipulados nesta metodologia, foram utilizadas 28 referências no total, sendo os materiais obtidos em revistas 2 (7,14%), em periódicos 7 (25%), em artigos 13 (46,42%), Trabalho de Conclusão de Curso 2 (7,14%), e pesquisas 4 (14,28%).

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 QUAL É O PERFIL DO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM?

A introdução na vida acadêmica é caracterizada pela expectativa e alteração que exigem adequação a uma nova realidade, que pode ocasionar um influenciador a construção pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social dos discentes. Essa nova vivência tem potencial de ocasionar crises tanto de ansiedade como de estresse a ponto de prejudicar no desempenho acadêmico, podendo estabelecer um novo espaço de debilidade e ocasionar resultados para o prosseguimento psicológico dos universitários. Outro momento de vulnerabilidade corresponde ao encerramento do curso, em qual o discente estará diante de novas atividades quais requisitarão amoldamos em relação ao estágio, trabalho de conclusão de curso, a saída da educação superior à integração no mercado de trabalho. (LUCIO et al., 2019).

A população dos universitários acadêmicos já estava tornando-se sendo alvos de estudos científicos que indicavam a fragilidades relacionadas à saúde mental. Com a pandemia, instiga-se investigar o que vem sendo discutido nos estudos até o período atual, visto que essa análise proporcionara inovadoras medidas preventivas no planejamento de ações transformadoras e de retomada das atividades acadêmicas no período pós-pandemia. (GUNDIM et al., 2021).

Essa mudança qual o discente acaba vivenciando sendo modificação de simples estudante ao profissional é compreendida como um grande desafio que ocasiona uma mistura de várias emoções vista que essa fase seja completamente nova. Momentos como esses podem ter duas perceptivas, sendo positiva com pensamento de novas possibilidades em proporcionar satisfação, entusiasmo e realização, ou negativos por manifestar frustrações, insegurança e descontentamento profissional. A enfermagem é intitulada como a arte do cuidar, em envolve a demonstração de afeto, tendo o reconhecimento e gratidão por parte dos clientes assistidos. (MOREIRA; ARAUJO, 2019).

A graduação e a profissão enfermagem expõem os estudantes a situações que propiciam sofrimento, tais como o ambiente competitivo vindo desde a seleção para as universidades, a carga horária extenuante, a alta exigência em avaliações, a privação de lazer, o contato com a morte e personalização do cadáver, o clima de concorrência com preceptores, residentes e alunos de outras faculdades, as

incertezas quanto ao exercício da profissão e mercado de trabalho e sensação de insegurança técnica, dentre outros aspectos da formação e prática médicas. (RONCAGLIA; MARTINS E BATISTA, 2020).

Entende-se, pois, que os acadêmicos de Enfermagem fazem a própria escolha de opções quais o cuidar e assistir outros seres indivíduos a nascer e existir e levar uma vida de forma mais saudável, a livrar-se de agravos quais podem comprometer a saúde, influenciando que os mesmo a adaptar-se com as limitações, e encontrar sentidos nessa experiência da morrer com dignidade. No andamento de que se preparar para desempenhar essas variadas ações com competência técnica, dialógica e política, e encaram os episódios de sofrimento, quais os estudantes/acadêmicos de Enfermagem podem ser comprometidos tanto para a humanização desse trabalho quanto para a sua banalização. (MOURA *et al.*, 2019).

Os universitários, na maior parte de seu tempo, estão concentrados em trabalhos, provas, monitorias, estágios, entre outras atividades quais o curso exige, e deixam de lado coisas que antes eram consideráveis, tais como, família, amigos, namorado, religião, academia, atividades esportivas e de entretenimento. Quando enfim conseguem um intervalo para realizar algumas atividades que não esteja correlacionada à universidade, já se encontram na beira do estresse, com a saúde mental muito comprometida. (SILVA *et al.*, 2021).

Conforme a pesquisa de Pinho *et al.*, (2020) O sexo feminino é evidenciado como o prevalente dentro da categoria de enfermagem, contudo, é significativo ressaltar e enfatizar que em muitas dos momentos as ocupações quais são desempenhadas por mulheres, e elas executam outros afazeres domésticos além de terem os cuidados com seus filhos ou família. É perceptível que devido à, altíssimo acúmulo de trabalho, esses trabalhistas não possuem ou contêm qualquer disponibilidade para o próprio entretenimento/lazer, autocuidado ou convívio familiar, o que pode ser de forma grandiosa repercutir negativamente na saúde mental desses indivíduos tanto na academia quanto no trabalho.

4 O ESTRESSE E ESTUDANTE DE ENFERMAGEM.

O estresse é um condicionamento que o ser humano pode acabar sofrendo e tendo como consequência alterações na homeostasia, sendo esta responsável em sustentar uma inalterabilidade propicia qual o corpo busca como equilíbrio. Conseqüentemente, o estresse se torna um condicionamento qual o indivíduo passa por modificações. Quando ocorre a rápida adaptação que ocasionaram alterações que refletem no desequilíbrio homeostático tendo como resposta a possibilidades de serem negativas ou positivas. Em sua grande maioria a reação negativa prevalece, sendo assim ocasiona sensação de mal-estar, incapacidade, tristeza, insatisfação, progredindo para doenças patológicas. (MOREIRA; ARAUJO, 2019).

O estresse pode ocorrer como uma diminuição da homeostase interna, ou seja, o comportamento dele é de expelir por um estressor que abrange em qualquer acontecimento ou situação do ambiente que desestabiliza a homeostase interna, exigindo assim um esforço maior para uma nova adaptação e retornar um equilíbrio estabilizado. Desse modo, o estresse pode segmentado em três etapas: primeira sendo de alerta (considerada a fase positiva, o ser humano se energiza por produção da adrenalina, onde a sobrevivência é resguardada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada), segunda de resistência (a pessoa involuntariamente tenta consolidar com os seus estressores de modo que busque estabelecer sua homeostase interna) e terceira de exaustão (quando enfermos graves podem se desenvolver nos órgãos mais vulneráveis, ocasionado como, por exemplo, enfarte, úlceras, depressão, entre outros). (LEITE et al., 2021).

As respostas do estresse englobam mecanismos hormonais que se iniciam com o estímulo da neuroipófise no cérebro e de inúmeros eventos que envolvem glândulas da suprarrenal, tendo ação no estômago, coração e sistema linfático e atingindo, principalmente, o sistema imunológico, que tende a ficar comprometido, diminuindo os níveis de endorfina e serotonina, responsáveis pela elevação da autoestima do ser humano. (GARCIA *et al.*, 2019).

O estresse, aparentemente, pode ocorrer durante as várias etapas da vida, entretanto, a admissão para o ensino superior pode instigar muitos universitários ao esgotamento por motivo de incontáveis alterações e adequação quais são determinadas por esse novo ambiente. Ao entrar na universidade, o estudante inicia outra fase na sua vida, o que promove modificação exigindo adaptações a esse novo

ambiente com suas novas circunstâncias de vida, o que pode induzir os acadêmicos às dificuldades, quais iram ter que aprender lidar com as novas realidades. (HIRSCH *et al.*, 2019).

Área de saúde são as que mais apresentam níveis altíssimos de estresse e ansiedade, tornando assim indispensável o olhar do autocuidado, pois notório a vulnerabilidade quais os discentes vivenciam. Deste modo, cursos da área da saúde, como enfermagem, por impulsionarem sentimento em relação à futura atuação e profissão com assistência, além de assistir diretamente com o zelo pela vida humana, pode gerar os discentes um contato maior ao estresse diante da responsabilidade do cuidado, da prestação de um atendimento adequado, além de criar expectativas que o mesmo saiba lidar emocionalmente com o sofrimento muitas vezes expresso pelos clientes/pacientes ou próprio acadêmico quais buscam os serviços de saúde. (MARTINS; BRANCO, 2021).

Estudo realizado por Sousa e Tavares (2020), descrevem que aflição com o psíquico dos discente e destacam as óticas que auxiliam para o adoecimento mental. Entre inúmeros aspectos e questões quais evidenciam e são extremamente necessárias serem abordadas e destacada correlacionadas ao sofrimento dos discentes quais passam sendo essas dificuldades de se ter um equilíbrio de ajuste ao ambiente universitário e ausência de suportes que contribuem para controle emocional.

Em relação aos originadores do estresse universitário, sendo totalmente plausível compreender que o universitário de enfermagem em suas vivências e diversos episódios de estresse no ambiente formativo. Esses picos de estresse, quais os acadêmicos estão expostos a serem envolvidos a desenvolver, podem levar a uma drástica diminuição da qualidade e desempenho acadêmico, comprometendo a saúde física e psicológica desses futuros profissionais da área da saúde. (HIRSCH *et al.*, 2018).

Vale ressaltar que, o aluno pode evoluir com um grau de esgotamento psicológico e físico devido à quantidade de atividades a realizar, noites mal dormidas para dar conta dos estudos e obter média em relação, atividades e trabalhos acadêmicos, após jornada diária de estágio que em sua grande maioria são apertadas devido à demanda de acadêmicos ocasionando frustração quando não bem realizado ou quebrando expectativa de atuar realmente como um enfermeiro. Além disso, é aconselhado ao discente se envolva em outras atividades tais que envolvam grupos

de pesquisa, projetos de extensão, monitoria, eventos, além da concretização de cursos de atualização. (SOUZA; HANZELMANN; PASSOS, 2020).

A exaustão emocional é reconhecida pela vivência de estar assoberbado e exaurido de seus tantos recursos físicos e emocionais, levando a debilitação de energia para encarregar-se nos acontecimentos que se apresentam no trabalho. Esta dimensão é considerada diante da qualidade central e manifestação mais óbvias da síndrome, estando correlacionadas aos sentimentos de frustrações diante de entendimentos dos profissionais de que não dispõem se de situações de deprender energia para assistir os pacientes como faziam anteriormente. (PERNICIOTTI et al., 2020).

Além das consequências emocionais ou físicas devido ao estresse que os universitários de enfermagem sofrem, existe também as concepções de abdicação do curso também se evidenciando cada vez mais constantes que os discentes que necessitam potencializar estudo e trabalho, sendo mais acentuado em trabalhadores da área da saúde, possivelmente em consequência à sobrecarga de atividades agregadas ao contato ininterrupto com as questões de saúde e doença, tanto nas relações acadêmicas quanto profissionais. (HIRSCH et al., 2018).

O excesso de trabalho está relacionado a decréscimo aos cronogramas de alimentação, repouso, lazer, contato social e familiar, gerando um potencial de instigar no sofrimento psíquico. Esses aspectos estão correlacionados à alta procura de profissionais e a redução de oportunidades e possibilidades de emprego, levando ao desemprego e construção do exército de reserva, gerando a desvalorização. (PINHO et al., 2020).

O acadêmico sente-se esgotado física e principalmente psicologicamente ao tentar solidificar trabalho e o estudo, podendo contribuir e induzir à exaustão e desencadeamento do estresse. Esses empecilhos dificultam o conciliar trabalho e estudo, ocasiona a redução da correlação em atividades acadêmicas, o que pode induzir sentimentos de insatisfação e à desistência do curso. (HIRSCH *et al.*, 2018).

Afirma que é comum que a saúde mental dos acadêmicos esteja debilitada, diversos fatores implicam nessa condição, porém, devido a sentimentos de medo e insegurança não buscam tratamento. Vale ressaltar, que devem ser reconhecidos em suas necessidades que por lei é direito de todo cidadão. Por isso, essa classe de universitários de enfermagem deve ser assistida mesmo quando

não vão em busca de tratamento, por apoio acadêmico, entre outros programas quais a instituição deve ofertar, pois deve se lembrar que serão esses profissionais que farão o nome da instituição. (SILVA *et al.*, 2021).

Destaca-se que o estresse está presente em alunos de todos os cursos, e que há estudantes universitários com pontuação maior que a média geral em todos. Existem pesquisas que demonstram esse cenário de estresse em estudantes universitários, e que apontam a necessidade de criação de uma política institucional que vise tratar precocemente a saúde psíquica, com foco na precaução de agravos à saúde dos indivíduos. (CARDOSO *et al.*, 2019).

Desde a admissão na instituição, o universitário de enfermagem necessita ser reconhecido pela academia que necessita de recursos para aliviar com as alterações emocionais complexas e saber lidar com a demanda do novo ambiente. (PENHA; OLIVEIRA; MENDES, 2020).

Reconhecer que o ambiente acadêmico pode ser, em parte, uma grade geradora do sofrimento mental é um ponto primordial na transição da universidade em reconhecer que ela precisa se tornar um ambiente mais saudável e acolhedor. (GAIOTTO *et al.*, 2021).

Em uma pesquisa de campo realizada pelo Congresso Nacional de Inovações de Saúde (2021), foi trabalho com um total de 88 alunos inscritos no curso de enfermagem de uma faculdade do interior de São Paulo, por esse estudo pode se apontar uma prevalência geral de Transtornos Mentais Comuns, sendo de 41%, e apesar da alta incidência, foi notória uma pequena proporção qual relatou estar em algum acompanhamento lincado com a saúde mental. Ainda, pode se observar um nível alto de relatos deles recorrem à medicação, evidenciando assim, a prática totalmente erronia da automedicação. Devido a essa ausência do acompanhamento ou auxílio psicológico da instituição ao acadêmico de enfermagem.

Durante a pesquisa de Sousa e Tavares (2020), foi possível se tornar evidenciado que 9,9% de um total de 637 universitários apresentou ideação suicida nos últimos 30 dias. Os autores ainda destacam que as instituições universitárias deveriam refletir sobre esses casos a fim de promover medidas de prevenção e suporte para estes acadêmicos.

A Universidade traz consigo um grande compromisso em acolher seus discentes. Os gestores e demais responsáveis, coordenadores ou docentes necessitam considerar criticamente, as variáveis e determinantes presentes nesse

ambiente e o impacto quais podem comprometer a saúde mental da comunidade acadêmica do universitário de enfermagem, a fim de confeccionar projetos com objetivo em melhoria de saúde e prevenção do adoecimento emocional, sobretudo pela importância que a vivência psicoafetiva pode exercer na qualidade do desempenho do estudante. (PENHA; OLIVEIRA; MENDES, 2020).

Os estudos evidenciam a necessidade de inclusão de docentes e demais trabalhadores no processo de discussões, aperfeiçoando o debate e favorecendo e apresentando propostas de enfrentamento em conjunto, com compromisso institucional quanto a temas extremamente sensíveis quais contribuem no desenvolvimento do sofrimento, com ampliação das atividades terapêuticas para que não se foquem somente a intervenções farmacológicas, e sim a inclusão de tecnologias de informação e comunicação para avaliar os sofrimentos, orientando e encaminhando os estudantes a serviços apropriados. (GAIOTTO *et al.*, 2021).

4.1 A GRADUAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NO ESTRESSE NO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM

Os indícios físicos mais triviais exibidos pelos profissionais da enfermagem, sendo eles: cansaço, fadiga, dor de cabeça ou mal-estar geral. Os sintomas psicológicos, conforme expõe os autores, são: transtornos de ansiedade, disfunção social sendo a incapacidade de tomar decisões ou prosseguimento do trabalho organizado, levando à deterioração das funções diárias e depressão (sintomas relacionados ao humor, incluindo ideação suicida). (LIMA *et al.*, 2021).

A exaustão emocional é tachada pelas afeições de se estar sobrecarregado e exaurido de suas respostas físicos e emocionais, induzindo ao esgotamento de energia para prover em situações que se apresentam no trabalho. Este aspecto é conceituado com a qualidade central e manifestação mais explícita da síndrome, estando correlacionada ao sentimento de frustração diante da assimilação dos profissionais de que não possuem atributos de deprender energia para assistir os pacientes como faziam anteriormente. (PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

Quando o estresse é consecutivo ou excessivo, torna-se prejudicial, podendo ocasionar sensação de que envolvem o desgaste mental e físico, cercados por falhas intermitentes da memória, apáticas, existindo ausência de atenção, declinação da autoestima e desinteresse pelas coisas que até então eram prazerosas, comprometendo, assim, a qualidade de vida do indivíduo (LEITE *et al.*, 2021).

A Síndrome de Burnout (SB) é um adoecimento caracterizada como a exaustão mental de profissionais que são resultantes de tensão emocional crônica no trabalho e tem como características principais à Exaustão Emocional, caracterizada assim como a fadiga generalizada; a despersonalização, o desenvolvimento de sentimentos de negatividade; e a baixa realização profissional, ou seja, a inconformação com o trabalho. Síndrome de Burnout afeta e prejudica o profissional de enfermagem de modo específico, lesando a sua relação com o trabalho e com a equipe, frustrando seu desempenho profissional, e refletindo em prejuízos para a instituição, que pode estender-se para o paciente assistido. (SILVA *et al.*, 2021).

Além das adversidades emocionais, é apontado e evidenciado que os profissionais vêm amplificando problemas osteo musculares associados ao esforço físico, e aos procedimentos repetitivos. Diante disso, são mencionados também dores lombares, cefaleia, ansiedade, depressão, irritabilidade, gastrite, obesidade e dificuldade para dormir. (PINHO *et al.*, 2020).

Reforça-se que a sobrecarga como a causadora dos maiores aborrecimentos com as atividades de carga horaria e a profissão, visto que os profissionais de enfermagem troquem de emprego. Há inúmeras indicações e evidências que contribuem para o desencadeamento com uma regularidade maior entre os enfermeiros que atuam em ambiente hospitalar. Em confrontação com os enfermeiros que assistem em setores de serviços comunitários, os profissionais que atuam em hospitais retratam escores altíssimas de despersonalização. (LIMA et al., 2021).

A Organização Internacional do Trabalho, evidencia os fatores psicossociais e o estresse correlacionados com a atividade laboral como riscos emergentes e relacionados com os novos aspectos do trabalho. Entendendo que o indivíduo precisa estar instigado para expandir suas funções e para contribuir em sua prática profissional, é imprescindível compreender os fatores que podem interferir diretamente nessa motivação. (SILVA; ROCHA; MARINHO, 2022).

Segundo Pinho et al., (2020) em seu estudo pode observar as consequências que a rotina do ambiente hospitalar qual o profissional de enfermagem está incluso e vivência novos episódios constantemente, com os fatores estressantes levam à tendência de uma péssima qualidade de vida tanto pessoal quanto a profissional, que estão afetando significativamente e vem com os anos aumentando cada vez mais a saúde do trabalhador. Podendo notificado na literatura a partir de pesquisas quais foram desenvolvidas recente que possibilitou notar que 91,3% de enfermeiros apresentavam sintomas de depressão. Desse modo, dentre os problemas despertados por essa exaustão física e mental a longo prazo, tem-se a aumentar ocorrência da Síndrome de Burnout, na qual o ser humano não consegue se adaptar ou encontra um ponto de equilíbrio a exposições prolongadas, recorrentes ao estresse e ocasionando assim uma exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal reduzida.

No âmbito da saúde, os profissionais de enfermagem, estão incessantemente circundados em relações humanas. Dada à complexidade da ligação interpessoal, extraprofissional e multiprofissional, agregados às exigências da profissão, estes profissionais podem enfermar devido à sua atividade de trabalho (LEITE et al., 2021).

Além das adversidades emocionais, é apontado e evidenciado que os profissionais vêm amplificando problemas osteo musculares associados ao esforço físico, e aos procedimentos repetitivos. Diante disso, são mencionados também dores

lombares, cefaleia, ansiedade, depressão, irritabilidade, gastrite, obesidade e dificuldade para dormir. (PINHO et al., 2020).

4.2 ALTERNATIVAS PARA QUALIDADE DE VIDA ACADEMICA

Os programas desenvolvidos com apoio aos acadêmicos trazem a importância do acolhimento com as precisões sociais dos discentes e seus grupos e essencialmente praticando o respeitar aos próximos e suas crenças e diversidades quais abrangem contemplam os espaços de intervenções sociais e educativas conforme a ética profissional. O apoio psicopedagógico é atribuído aos acadêmicos, elaborando e desempenhado por profissionais de psicologias, com orientações a serem disseminadas para os coordenadores do programa e supervisora de estágio, a partir da demanda de dificuldade de aprendizagem, seja em uma ou em todas as disciplinas do semestre, dos transtornos de aprendizagem (dislexia, discalculia, disortografia, disgrafia), do transtorno do déficit de atenção, deficiência intelectual. (HOLANDA *et al.*, 2021).

Segundo Passos, Santos e Bassine (2019), a criação de programas de apoio social, de aprimoramento do trabalho em equipe, planejamento dos serviços com auxílio dos membros das equipes, para favorecer o crescimento pessoal e profissional deles, favorecer a qualidade dos serviços públicos e prevenir o estresse laboral.

Em vista do panorama atual, é de fundamental importância reconhecer as redes institucionais de suporte que as universidades oferecem aos alunos para lidar com os transtornos psíquicos, tais como os serviços e núcleos de apoio psicopedagógico ao estudante de Enfermagem. Assim, destaca-se a necessidade de produzir conhecimento sobre as experiências de atenção e acolhimento desses estudantes em serviços universitários já ofertados em muitas escolas do país. (RONCAGLIA; MARTINS E BATISTA, 2020).

Dessa forma, é indispensável a importância de aplicação e implantação dos programas de intervenção psicológica, objetivando o progresso de novas estratégias para ultrapassar o estresse e com foco na saúde do trabalhador, podendo auxiliar os enfermeiros aguenta a vulnerabilidade ao estresse presente em ambientes acadêmicos ou hospitalares. Tais intervenções favorecem que os profissionais de enfermagem quais estejam em situações de estresse amplifiquem sua capacidade de gerir demandas, enfrentar estressores e promover modificações em condições

ambientais passíveis de alteração, tais como aquelas ligadas às relações interpessoais e gestão do trabalho. (LEITE *et al.*, 2021).

O enfermeiro, em qualquer área que atue, merece apoio, respeito e o seu devido reconhecimento. Neste sentido, é preciso e extremamente indispensável o desenvolvimento de políticas que contribuam na promoção de saúde e previnam doenças, com a melhor qualidade de vida destes profissionais e acadêmicos (PINHO *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final da pesquisa, fica evidente que o estresse durante a formação acadêmica do universitário de enfermagem é mais comum do que pensávamos ou até desmerecido, ou menosprezado dentro da instituição, com grande possibilidade de prejudicar a formação desses enfermeiros tanto pessoais quanto profissionais dentro dos hospitais. Ficou evidenciado, ainda, que muitos desses profissionais/acadêmicos lutam para que esse estresse não prejudique sua formação, que em muitos casos possam ser um dos motivadores de sua desistência ou se não um profissional qual não seja bem-sucedido, podendo adquirir doenças psíquicas.

Atualmente, o trabalhar a mente do acadêmico tem grandes pontos positivos, e muito importantes para melhoras a satisfação do mesmo com sua dedicação para formação. Durante a leitura de artigos pode se evidenciar que faculdades que incentivam programas que ajuda a esses acadêmicos evita a desistência e principalmente crises que em alguns artigos apresentaram o suicídio sendo o maior nível de exaustão. E tais fatores podem ser modificados por intervenções e políticas da própria instituição pela sensibilização para adoção de novos hábitos e auxílio a esses acadêmicos. Através deste trabalho, pode-se observar ser importante que esses acadêmicos de enfermagem necessitem desse auxílio por meio de projetos ou atividades desenvolvidas pela instituição.

Sendo assim, o tema é de grande relevância tanto para os profissionais de enfermagem, quanto aos acadêmicos, vistas que, ao ingressar na vida acadêmica tão almejada pelo universitário. O trabalho traz abundância de materiais sobre o que o estresse pode ocasionar do universitário de enfermagem e a saúde mental dos profissionais da enfermagem, porém, fica aberto às futuras pesquisas que contribuam ainda mais com a temática, tendo em vista que nesses anos após a pandemia ganhou um destaque maior devido à quantidade de estresse quais tiveram que passar para receber o tão esperado certificado de enfermagem.

REFERÊNCIAS

BOREINE, R. C. ; WANDERLEY, K. S; BASSITT, D. P. **Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde.** Est. Inter. Psicol. vol.6 no.1 Londrina jun. 2015. Disponível em:<
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223664072015000100008>.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais.** Paideia jan.-abr. 2010, Vol. 20, No. 45, 73-81. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/j/paideia/a/ctxdbWNVN6FFJCFvtGKXJ/?lang=pt>>.

HIRSCHLESÔNIA, A. L. T.; GONDIM, M. G. **Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura.** Ciência & Saúde Coletiva, 25(7):2721-2736, 2020. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/j/csc/a/7rhP4hgWgcspPms5BxRVjfs/?lang=pt>>.

DIAS, E. G. et al., **Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior.** Av Enferm. 2021;39(1):11-20. Disponível em:<
<http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v39n1/0121-4500-aven-39-01-11.pdf>>.

COELHO, A. F. F. M. et al., **O impacto da Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem no contexto da pandemia da Covid-19.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.3, p.23473-23483, mar.,2022. Disponível em:<
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/46010/pdf>>.

VASCO, T. M. A.; BARBOSA, V. M. A. R.; BATISTA, L. **Nível de estresse dos estudantes da faculdade icesp promove de bráilia e avaliação indireta dos níveis de cortisol.** Rev Bras Enferm. 2020;73(Suppl 1):e20180953. Disponível em:<
http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/3c40a0effcb4d61440fecc1b12980454.pdf>.

YOSETAKE, A. L. et al., **Estresse percebido em graduandos de enfermagem.** SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.) vol.14 no.2 Ribeirão Preto abr./jun. 2018. Disponível em:<
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762018000200008>.

CESTARI V. R; BARBOSA I. V; FLORÊNCIO R. S; PESSOA V. L, MOREIRA T. M. **Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas.** Acta Paul Enferm. 2017; 30(2):190-6. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?format=pdf&lang=pt>>.

SANTOS, R. J. L. L. et al., **Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor.** Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 2, n. 2, p. 6, 1086-1094, mar./apr. 2019. Disponível em:<
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/1304/1183>>.

DIAS, E. G. et al., **Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior**. Av.enferm. vol.39 no.1 Bogotá Jan./Apr. 2021 Epub Feb 05, 2021. Disponível em:<
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012145002021000100011>.

FERREIRA, E. C.; PEZUK, J. A. **Síndrome de Burnout: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário**. Rev. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 26, n. 02, p. 483-482, jul. 2021. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/j/aval/a/tyRLWxv9pLPf6RcBFxqmgDk/?format=pdf&lang=pt>>.

PRETO, V. A. **O estresse em universitários de enfermagem e sua relação com fatores pessoais e ambientais**. TCC Ribeirão Preto – SP, 2018. Disponível em:<
<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-31082018155141/publico/VIVIANALINEPRETO.pdf>>.

PERNICIOTTI, P. et al., **Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção**. Rev. SBPH vol. 23 no. 1, Rio de Janeiro – Jan./Jun. – 2020. Disponível em:<
https://www.researchgate.net/publication/343263645_Sindrome_de_Burnout_nos_profissionais_de_saude_atualizacao_sobre_definicoes_fatores_de_risco_e_estrategias_de_prevencao>.

HIRSCH, C. D. ET AL., **Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo**. Texto Contexto Enferm, 2018; 27(1):e0370014. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?lang=pt&format=pdf>>.

LUCIO, S. S. R. et al., **Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários**. Inter Science Place, 2015. Disponível em:<
<https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>>.

MOREIRA, T. S.; ARAUJO, G. **Percepção de estresse entre discentes do curso de enfermagem de uma ies**. Id on Line Rev. Psic.V.11, N. 35. Maio/2017 -ISSN 1981-1179. Disponível em:< <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/750/1056>>.

CARDOSO, J. V. et al., **Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica**. Rev enferm UFPE on line. 2019;13:e241547. Disponível em:<
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/241547/33154>>.

ANTUNES, L. D et al., **Saúde mental de estudantes de enfermagem: uma revisão narrativa**. Rev. CONAIS. 2021. Disponível em:<
<https://doity.com.br/media/doity/submissoes/60df932d-375c-40fc-9465-040a0a883292-sade-mental-de-estudantes-de-enfermagem--reenvio-okpdf.pdf>>.

ANEXOS



DISCENTE: Marleide Lana Pinheiro

CURSO: Enfermagem

DATA DE ANÁLISE: 19.10.2022

RESULTADO DA ANÁLISE

Estatísticas

Suspeitas na Internet: **10,87%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet 

Suspeitas confirmadas: **10,17%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados 

Texto analisado: **94,76%**

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: **100%**

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.8.5
quarta-feira, 19 de outubro de 2022 21:18

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **MARLEIDE LANA PINHEIRO**, n. de matrícula **34263**, do curso de Enfermagem, foi aprovado na verificação de plágio, com percentagem conferida em 10,87%. Devendo a aluna fazer as correções necessárias.

(assinado eletronicamente)

HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO

Bibliotecária CRB 1114/11

Biblioteca Central Júlio Bordignon

Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA

Assinado digitalmente por: Herta Maria
de Açucena do Nascimento Soeiro
Razão: Faculdade de Educação e Meio
Ambiente - FAEMA