



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

Isabelle Araújo de Medeiros

**“ENTRE LÁPIS, LIVROS E ESTRESSORES”: O ESTRESSE
ENTRE OS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM.**

Cuité-PB

2013

Isabelle Araújo de Medeiros

“ENTRE LÁPIS, LIVROS E ESTRESSORES”: O ESTRESSE ENTRE OS
ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Coordenação do Curso de Bacharelado em
Enfermagem da Universidade Federal de
Campina Grande, *campus* Cuité-PB, como
requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. Ms. Alynne Mendonça Saraiva

Cuité-PB

2013

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE
Responsabilidade Msc. Jesiel Ferreira Gomes – CRB 15 – 256

M488e Medeiros, Isabelle Araújo de.

Entre lápis, livros e estressores: o estresse entre os acadêmicos de enfermagem. / Isabelle Araújo de Medeiros. – Cuité: CES, 2013.

56 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Enfermagem) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2013.

Orientadora: Alynne Mendonça Saraiva.

1. Estresse. 2. Estresse - acadêmicos. 3. Estresse -
sintomas. I. Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 658.3

Isabelle Araújo de Medeiros

“ENTRE LÁPIS, LIVROS E ESTRESSORES”: O ESTRESSE ENTRE OS
ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Coordenação do Curso de Bacharelado em
Enfermagem da Universidade Federal de
Campina Grande, *campus* Cuité-PB, como
requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Enfermagem.

Aprovada em: ____/____/2013.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Ms. Alynne Mendonça Saraiva – UFCG

Orientadora

Prof^a. Dr^a. Gigliola Marcos Bernardo de Lima – UFCG

Examinadora

Prof^a Ms. Heloisy Alves de Medeiros – UFCG

Examinadora

Dedico aos meus pais, **José Ribamar e Gevailda Pereira**. A eles que não tiveram a mesma oportunidade, que não tiveram a mesma facilidade de acesso aos estudos, mas que sempre me ensinaram a verdadeira importância e riqueza da vida; Que nas horas de desânimo não cansaram de dizer que tudo o que poderiam me deixar de herança era a educação. Essa vitória é mais deles que minha!

AGRADECIMENTOS

Nesta vida vivemos de fases, de encontros e reencontros, de descobertas, de ensinamentos, e o primordial, de crescimento! É com esta palavra que eu concluo minha graduação: Crescer! Lentamente, gradativamente, mas cresci e que assim continue um eterno crescimento. E meus agradecimentos vão para aqueles que de forma direta ou indireta fizeram-me evoluir e assim vencer esta etapa. Muito obrigada!

A **Deus**, meu Pai Celestial Poderoso, pelo dom da vida, da superação, do discernimento e claro, pela chance de encarar esta graduação e concluí-la. Obrigada por sempre se fazer presente em meus dias, sempre me amparando, me protegendo e me dando força para não deixar que minha caminhada fosse interrompida pelos fatos imprevisíveis da vida. A **Nossa Senhora do Patrocínio** por ser minha luz, por dar-me sempre nessa vida a paz do Bom Jesus, obrigada Minha Mãe, minh'alma se enche de alegria em Vossa presença.

Aos meus **amados pais José Ribamar e Gevalda Pereira**, minha única razão de caminhar a fim do crescimento, agradeço por toda imensidão de sacrifícios a mim oferecidos para que pudesse ter um diploma. Nunca terei palavras e anos de vida suficientes para agradecer a esse amor e esforço. Devo tudo a vocês! “Como é grande o meu amor por vocês”! Que Nosso Senhor Jesus Cristo dê-lhes prósperos anos de vida, Amém!

Ao meu **irmão Moisés Sesion**, sou grata por simplesmente existir e me completar, tanto nas diferenças, quanto nas coincidências. É meu orgulho, assim como sei que sou o seu. Espero ansiosa por vê-lo alcançar todos seus objetivos. Amo-te!

Agradeço também, aos **demais familiares** que se fizeram presentes e não me negaram esforço e palavras de incentivo: *Tio Anil*: madrugadas e madrugadas me deixando na rodoviária; *Tia Radilma*: segunda mãe; *Andréia*: melhor irmã de criação que alguém poderia ter; *Nubinha, Josefa e Cynara*: minhas madrinhas presentes, que não hesitaram em ajudar; *Maria*: compreensão a define. Jamais esquecerei o que fizeram!

Às minhas fies **amigas, que conheci em Cuité**: *Leila Larissa*: não há tristeza que dure ao lado dela, obrigada por tudo!; *Jaky*: obrigada, por toda a preocupação e amor de irmã que me deu!; *Isabelle*: pelo companheirismo, diálogos, afagos, amparos e pela amizade, obrigada!; *Ester*, a falta de jeito, a indelicadeza, também agradam,

obrigada!; *Carol, Mayara, Paulinha e Aninha*: chegar por último não diminui meu amor por vocês, as levarei sempre comigo, obrigada!!!

Aos meus fies **amigos**: *Julianne*: a “prima/amiga/irmã-mais velha”, aprendi a não dar um passo sem seu aval, obrigada por ser meu espelho, minha caixa de conselhos e meu apoio; *Mayara*: que os anos intensifiquem o que na infância construímos, obrigada por ser minha psicóloga particular; *Edkátia*: que sua experiência de vida seja sempre seu maior exemplo, obrigada por compartilhar sempre comigo; *Giselle*: a irmã que o ensino fundamental me trouxe, minha gêmea, como sou grata por todo companheirismo assíduo nos anos em que estávamos apenas descobrindo a vida, obrigada por sempre ser um exemplo de determinação; A *Terezinha Maia* e suas filhas *Natália e Emília*; *Monique, Ana Cristina, Dayanne, Celiane, Hilânia, Larissa, Mayranne, Dyego, Maurício e Nah*, obrigada por fazerem parte desta história. A vocês que desde o início ou não, se fizeram marcantes. Também por caminharem e dividirem comigo todos os momentos, sorrindo ou chorando juntas. Essa vitória também é de vocês!

Ao meu “**grupo**”: *Priscila Nunes*: Porque todos têm um grupo, eu tenho uma dupla, mas que valeu a pena. Valeu cada momento, cada prova, cada seminário, cada estágio, cada noite de estudo, cada estresse, cada abuso, valeu! É assim que quero lembrar de você, obrigada por não deixar minha peteca cair!

Às **amigas do curso**: O que as diferenças uniram algo poderá separar? Obrigada pela paciência, pela compreensão, pelo não lançado, pelo sim oferecido, pelas mãos estendidas. Parabéns a todas, conviver com minha súbita mudança de humor não é para quem quer, é para quem pode! (Risos). Especialmente à: *Thaysmara, Jéssica, Priscilla Tereza, Patrícia, Débora, Luana e Sarah*.

À minha **professora orientadora** *Alyne Mendonça*, pela dedicação em ajudar neste trabalho, por contribuir no meu crescimento científico e por ter aceitado me orientar. E aos docentes em geral por todo ensino-aprendizagem ao longo desses anos, em especial a *Gilvânia Smith e Benegêlânia Pinto* pelos trabalhos desenvolvidos no PROBEX e na monitoria, respectivamente. Agradeço a professora *Mariana Albernaz* pela idealização deste trabalho.

As **enfermeiras e equipes** de todos os serviços que pude passar durante as práticas e estágios supervisionados, especialmente a *Paula Roberta (HUAC), Vitória Macêdo (Picuí), Diane Dantas (São Fernando)*.

Aos **participantes da Banca Examinadora**, obrigada por aceitarem participar deste momento tão especial, intenso, difícil e maravilhoso que é acabar um trabalho de conclusão de curso, meu divisor de águas e por quê não dizer o fim de um novo começo? Obrigada, *Professoras Gigliola Bernardo e Heloisy Medeiros*.

Aos **participantes desta pesquisa**, que se mostraram acessíveis e interessados com os resultados, todos foram de extrema necessidade para mim, por isso serei eternamente grata pela voluntariedade de todos. Em especial a *Izanna e Giannini* que se dispuseram a ajudar a contatar os demais alunos. Ao professor *Fillipe Pereira* pela disponibilidade de suas aulas para que eu pudesse realizar as entrevistas.

Ao **anjo** que saiu de perto de mim para me iluminar mais ainda. Ao anjo que sempre sussurrou: Não desista! Ao anjo que está vibrando de alegria com minha alegria. Ao anjo que também está se formando, pois minha formatura é sua formatura. *Érico*, você também conseguiu!

“É que lido com gente. Lido, por isso mesmo independentemente do discurso ideológico negador dos sonhos e das utopias, com os sonhos, as utopias e os desejos, as frustrações, as intenções, as esperanças tímidas, às vezes, fortes, dos educandos. [...] Mas sou gente. [...] Não posso negar a minha condição de gente que se alonga, pela minha abertura humana, uma certa dimensão terapêutica”.
(FREIRE, 2011)

RESUMO

MEDEIROS, I A. **Entre lápis, livros e estressores: o estresse entre os acadêmicos de enfermagem.** Cuité, 2013. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Unidade Acadêmica de Saúde, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-PB, 2013.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse é considerado um dos males da civilização pós-moderna e vem sendo definido como o causador e agravador de diversos outros males. O estresse é capaz de modificar o organismo, provocando tensões e distorções, a partir de eventos que exijam do ser humano decisões rápidas para solucionar problemas ou crises. Este mal vem acometendo todas as idades e cresce notavelmente entre os jovens. Esse fato se explica pela transição típica da adolescência. Alguns encontram dificuldades de adaptação, principalmente os estudantes, diante dos inúmeros obstáculos que tendem a enfrentar, seja pela escolha do futuro, de uma profissão e até mesmo o ingresso na universidade. Nessa perspectiva, o presente estudo teve como objetivo caracterizar o estresse entre os acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, de cunho comparativo, exploratório e transversal, realizado na instituição de ensino Universidade Federal de Campina Grande, *campus* Cuité – Paraíba. A amostra foi de 40% do total de discentes matriculados no 1º período e 53% matriculados no 9º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da referida instituição. A coleta de dados foi realizada através do instrumento Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem, validado por Costa e Polak (2009), bem como uma entrevista semi-estruturada. Para análise, foram criados 8 gráficos relativos ao estresse vivenciado pelos universitários, relacionados as atividades práticas do curso, a comunicação e relacionamento interpessoal, a dificuldade de convívio social/lazer, a dificuldade de acessibilidade, ao futuro profissional, a atividades teóricas relacionadas ao curso, os sinais e sintomas do estresse e as formas de enfrentamento. Assim, o estudo evidenciou que as categorias onde os discentes do primeiro período apresentaram maior percentagem foram àquelas ligadas a comunicação e relacionamento interpessoal, a dificuldade de convívio e lazer social e atividades teóricas do curso. Enquanto os do nono período exibiram aumento nos domínios referentes às atividades práticas do curso e ao futuro profissional. Com relação à acessibilidade, ambas as turmas apresentaram baixo nível de estresse. Dessa forma, espera-se que este estudo possa contribuir de maneira significativa para um maior conhecimento sobre o estresse pela comunidade acadêmica, incluindo principalmente os professores e gestores da universidade, para que possam investir em estratégias de atenção e cuidado para a clientela discente.

DESCRITORES: Estresse; Enfermagem; Enfrentamento; Acadêmicos.

ABSTRACT

MEDEIROS, I A. **Among pencils, books and stressors: stress among nursing students.** Cuité, 2013. 56 p. Completion of course work (Undergraduate Nursing) - Academic Unit of Health, Center for Education and Health, Federal University of Campina Grande- Cuité, PB, 2013.

According to the World Health Organization (WHO), stress is considered one of the evils of postmodern civilization and has been defined as causing and aggravating various ills. Stress is able to modify the organism, causing tensions and distortions from events that require human quick decisions to solve problems or crises. This evil is significantly affecting all ages and grows remarkably among young people, this fact is explained by the transition they are going through, some find it difficult to adapt, especially students, given the numerous obstacles that tend to face, from the choice of the future, the profession until his new reality, when inserted in the university, the true "locus" of adolescent psychosocial development. In this perspective, the present study aimed to characterize the stress among nursing students; This is a study of quantitative approach, taken a comparative, exploratory cross-sectional, conducted in educational institution Federal University of Campina Grande, campus Cuité - Paraíba. The sample was 40% of students enrolled in the first period and 53% enrolled in the penultimate period. Data collection was performed by an Evaluation of Stress in Nursing Students of the authors Polak and Costa, as well as a semi-structured interview. From the analysis, it was up 8 graphs extracted: Stress related to practical activities, communication and interpersonal skills, difficulty in socializing / recreation, the difficulty of accessibility to professional future, the theoretical activities related to the course, the signs and symptoms of stress and experiencing stress. Thus, the study showed that the categories where the students of the first period had a higher percentage were related to communication and interpersonal skills, difficulty in socializing and leisure activities and social theoretical course. While the ninth exhibited increases in areas relating to the practical course and future career. With regard to accessibility both groups had low stress level. Thus, it is expected that this study will contribute significantly to a better understanding of stress by the academic community, including especially the teachers and administrators of the university so that they can invest in strategies of care and attention to the student clientele.

KEYWORDS: Stress; Nursing; Coping; Academic.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Distribuição dos participantes do estudo.....	32
--	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Domínio 1: Nível de estresse relacionado as atividades práticas.....	33
Gráfico 2: Domínio 2: Nível de estresse relacionado a comunicação e relacionamento interpessoal.....	34
Gráfico 3: Domínio 3: Nível de estresse relacionado a dificuldade de convívio social/lazer.....	35
Gráfico 4: Domínio 4: Nível de estresse relacionado a dificuldade de acessibilidade.....	36
Gráfico 5: Domínio 5: Nível de estresse relacionado ao futuro profissional.....	37
Gráfico 6: Domínio 6: Nível de estresse relacionado a atividades teóricas relacionadas ao curso.....	38
Gráfico 7: Sinais e Sintomas do Estresse.....	39
Gráfico 8: Enfrentando o Estresse.....	41

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANDIFES - Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior

AEEE – Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem

CEP – Comitê de Ética e Pesquisa

DST – Doença Sexualmente Transmissível

MS – Ministério da Saúde

OMS – Organização Mundial da Saúde

SGA – Síndrome Geral de Adaptação

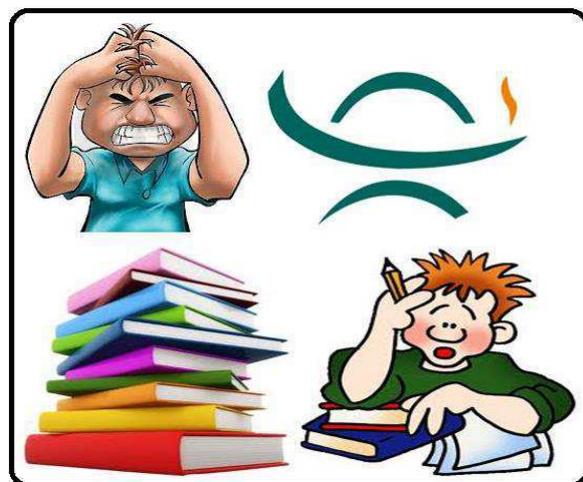
TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UBS – Unidade Básica de Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	15
1.1 JUSTIFICATIVA.....	17
2. OBJETIVOS.....	18
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	20
4. CAMINHO METODOLÓGICO.....	27
4.1 TIPO DE ABORDAGEM E PESQUISA.....	28
4.2 LOCAL DA PESQUISA.....	28
4.3 PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	28
4.3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	29
4.3.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO.....	29
4.4 COLETA E ANÁLISE DO MATERIAL.....	29
4.5 ASPÉCTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	30
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	31
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	44
REFERÊNCIAS	
APÊNDICES	
ANEXOS	



1. INTRODUZINDO A TEMÁTICA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse é considerado um dos males da civilização pós-moderna. Desde muito tempo, se vem tentando definir esse estado patológico, passando pelo senso comum, e também gerando confusões devido a grande explanação na mídia (FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999).

O estresse vem sendo definido como o causador e agravador de diversos males, a partir disso surgiram estratégias de incentivo a boa qualidade de vida e resultando também no interesse econômico, tanto pela indústria farmacêutica, quanto pelas companhias de seguro, explanam os autores acima citados.

Além do conceito de estresse, é necessário definir estressor. Tudo o que cause a quebra da homeostase interna, que exija alguma adaptação, pode ser chamado de um estressor. Fatos que envolvem adaptação a mudanças, sejam eles positivos ou negativos, constituem-se em estressores importantes, já que a pessoa necessitará desprender energia adaptativa para poder lidar com estes eventos (LIPP 1996, apud BENKE E CARVALHO, 2013).

Margis et al (2003), definem estressor como o ponto chave para provocar o estresse, levando o indivíduo, após perceber-se incomodado, a buscar adaptação em virtude do quadro de excitação emocional.

Pode-se afirmar que o estressor advém de eventualidades do cotidiano de cada um, deste modo, afirmam Lopes, Faerstein e Chor (2003), que a urbanização acentuada, desigualdade social e de acesso aos serviços de saúde, precariedade nas categorias habitacionais, desemprego, violência e criminalidade são exemplos dessa condição.

As consequências deste mal variam de pessoa a pessoa, dependendo da interação interna (própria de cada ser humano) com o meio que encontra-se inserido, e não menos importante, sua auto percepção de enfrentamento (MARGIS et al, 2003).

Assim, o estresse pode gerar diminuição de raciocínio, ansiedade e medo, respiração ofegante, vontade de abandonar o que está fazendo e agressividade, ansiedade, isolamento, entre outros sintomas fisiológicos e psicológicos, afirmam Telles Filho, Pires e Araújo (1999).

O estresse vem acometendo significativamente todas as idades e cresce notavelmente entre os jovens. Esse fato pode ser explicado pela transição que os jovens passam, alguns encontram dificuldades de adaptação, de auto reconhecimento ou de enfrentamento.

Cronologicamente, ao passo que vão crescendo, os jovens tendem a encontrar desafios. Paredes e Peroca (2004), afirmam que o futuro profissional, o emprego, a

saúde e a felicidade, são suas principais preocupações. Os medos e angústias tendem a acompanhá-los após ingresso à universidade, tanto pelo anseio da escolha profissional, quanto pelas questões de novas amizades, pela incerteza do seu potencial.

Sabe-se que todo processo em que o sujeito é exposto a novas situações e com necessidade de desenvolver ou adquirir habilidades implica submetê-lo à vivência de maior ou menor intensidade de estresse. O caráter ameaçador ou desafiador do processo ensino-aprendizagem é, particularmente, importante aos estudantes de enfermagem, em especial, quando o erro nesse processo implica prejuízo ou danos. (COSTA, 2007).

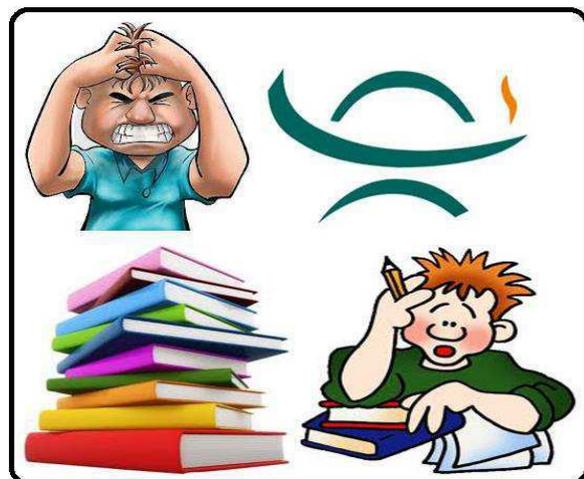
A mesma autora ainda avalia que, além da necessidade de adaptação do aluno às diferentes fases do curso de graduação, é na experiência prática, principalmente no período de conclusão do curso, ou seja, na fase de transição aluno-enfermeiro que fica mais evidente o surgimento de crises de estresse. O desafio quanto ao mercado de trabalho e a responsabilidade profissional estão presentes e associados a diversas expressões de estresse.

Contudo, os jovens diante de muitas novidades estarão propícios a desenvolverem quadros de estresse, principalmente relacionados à adaptação. Os fatores estressantes são diversos, como também são suas diversas formas de enfrentamento.

1.1 Justificativa

Essa pesquisa tem sua relevância evidenciada pelo crescente número de casos de estresse nos últimos anos, atingindo significativamente os acadêmicos da área de saúde, como mostra os estudos de Costa (2007) e Silva et al (2011). Inicialmente pelas novas vivências e experiências que os desafiam no processo ensino-aprendizagem em saúde, pois o erro poderá implicar danos físicos ao paciente/cliente/usuário. O estudo deverá, ao final, identificar os níveis de estresse entre esses jovens universitários e conhecer os métodos utilizados por estes para minimiza-los, e assim manter a aderência no curso, diminuindo a probabilidade de desenvolvimento de problemas emocionais ou distúrbios ansiosos que possam refletir na prática profissional.

A escolha em trabalhar essa temática se deu após vivência em roda de Terapia Comunitária com docentes e discentes do curso de enfermagem, onde foi possível visualizar exclamações relacionadas ao estresse vivenciado comumente entre vários alunos.



2. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

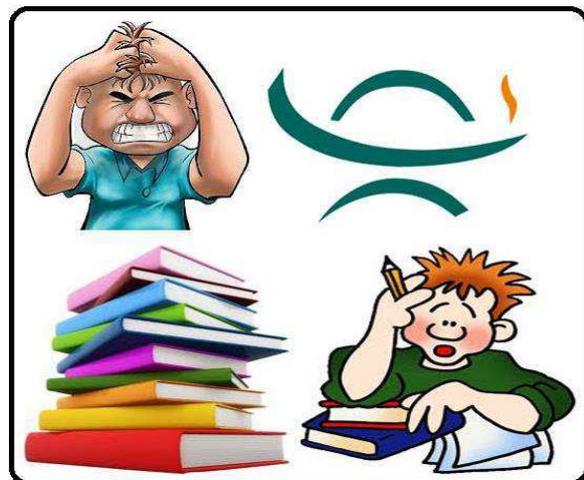
Caracterizar o estresse entre os acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande.

Objetivos Específicos:

Identificar os níveis de estresse entre os acadêmicos da Universidade Federal de Campina Grande;

Verificar quais os sinais e sintomas de estresse revelados pelos acadêmicos;

Conhecer os recursos utilizados pelos acadêmicos para minimizar os efeitos do estresse.



3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Refletindo sobre estresse

Desde muito tempo, pode-se acompanhar a evolução, do conhecimento ao que se refere o termo estresse. Vem de diversas discussões, a fim de formar um conceito, porém, são muitas as opiniões e assim encontramos algumas distinções. Filgueiras e Hippert (1999), referem que devido à mídia, essa problemática está sendo vastamente expandida e vulgarizada, favorecendo a existência de dúvidas quanto ao seu real entendimento.

Para Selye (1959 apud Filgueiras; Hippert, 1999), o estresse em sua forma biológica, é responsável por deformações na estrutura e composição química do organismo, deixando sinais que podem ser observados. Pode manifestar-se através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), compreendendo a dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastrointestinais, além de perda de peso e outras alterações.

O estresse também pode ser definido como o conjunto de distúrbios físicos e emocionais instigado a ocorrer a partir de diferentes causas que alteram a homeostasia interna do organismo podendo refletir em doenças. Um avanço na medicina entendeu que muitas das doenças que acumulam danos podem ser causadas ou intensificadas pelo estresse (BAUER, 2002).

Enquanto Rodrigues (1997 apud Filgueiras; Hippert, 1999), lança uma definição do estresse num enfoque particular, entre as pessoas, o ambiente e as circunstâncias as quais estão submetidas, após auto avaliação de suposta ameaça ao seu bem-estar, considerando tanto os estressores externos, quanto os internos.

A reação do organismo aos estressores foi dividida em três estágios: o primeiro é o estágio de alarme, onde o corpo reconhece a alteração e tende a passar a emitir sinais de estresse, como liberar adrenalina, aumentar o batimento cardíaco, dilatar as pupilas e aumentar a sudorese. A função dessa resposta é preparar o organismo para a "fuga" ou "luta" (TOWNSEND, 2002).

No segundo estágio, "adaptação", tenta recuperar os danos provocados pela fase anterior, reduzindo os níveis hormonais. O terceiro estágio começa se o estresse não for cessado no estágio anterior e assim provoca o aparecimento de doenças associadas à condição estressante (BAUER, 2002).

Ainda, citam Telles Filho, Pires e Araújo (1999), respiração ofegante, taquicardia, falta ou excesso de apetite, náuseas, cefaleia, pesadelos, vontade de

abandonar o que está fazendo, como sintomas. E os sinais psíquicos, como roer unhas, depressão e vontade de ficar só. Outros como, a dilatação das pupilas, o aumento da secreção lacrimal, aumento da frequência respiratória, da pressão arterial, do débito cardíaco e diminuição da motilidade gástrica, refere Townsend (2002).

Quando estressado, o indivíduo tende a buscar meios, soluções e selecionar maneiras de fazer com que o organismo apresente uma resposta ágil e vigorosa, para protegê-lo de danos. Essas estratégias são adaptativas quando conseguem proteger ou dar condições de enfrentar tais situações desafiadoras, e não adaptativas quando o conflito não é resolvido, podendo se intensificar, a consequência é a possibilidade de surgirem doenças físicas ou psicológicas.

A resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc. (MARGIS et al, 2003, pág. 66).

Os autores acima ainda referem que o primeiro passo é o reconhecimento de que se está vivenciando algo estressante, o indivíduo analisa se há potencial de ameaça para si, caso seja positivo, uma resposta de defesa será ativada. Pode-se tentar o enfrentamento ao estresse a partir do abandono da rotina do dia-a-dia, passar a praticar atividades físicas, relaxamento, exercícios respiratórios, massagens, banhos terapêuticos, meditação algumas vezes ao dia e a musicoterapia. A conversa com pessoas de confiança tende a minimizar os anseios e os medos, quando se coloca para fora os problemas, como também, a interação com animais de estimação, pois o ato de acariciá-los pode ser terapêutico.

1.2 Estudantes Universitários: Condições de vida e situação de saúde

A condição pessoal de estar estressado pode acontecer em diversas idades, sexos e credos, atingindo significativamente os estudantes, diante das inúmeras dificuldades que tendem a enfrentar, a partir da escolha do futuro, da profissão que pretende seguir até a sua nova realidade, quando inserido na universidade.

Ainda no ensino médio, quando o adolescente tende a passar por problemas de identidade, já que é um processo de passagem para vida adulta, marcando o fim de uma etapa e início de outra e muitos tendem a relacionar o vestibular a esse rito de passagem,

então espera-se que eles sejam preparados para os novos desafios da vida adulta e vida universitária, e assim, foi em seu estudo que as autoras Paredes e Peroca (2004), afirmam que o futuro profissional, o emprego, a saúde e a felicidade, são as principais preocupações dos adolescentes.

Oliveira, Pinto e Souza (2003), dizem que os estudantes de escola privada ou pública mostram-se otimistas quanto à realização profissional e também interessados em orientações, porém nas escolas privadas sentem maior pressão em acertar a escolha, podendo ter relação, muitas vezes, ao elevado custo de investimento dos pais ou para manter honrosamente o nome da instituição, ainda, preocupam-se com o "status" comparativo aos alunos da rede pública, esses outros mostram-se pessimistas quanto ao ingresso no ensino superior. Vale ressaltar que, ambos têm o ensino superior apenas como uma continuação do ensino médio, deixando o emprego em menor evidência, destacando a realização profissional.

Os medos e angústias tendem a acompanhar os estudantes até o ingresso à universidade, questões como amizades, manter as velhas e conquistar novas, ter aptidão a estudar e se esforçar mais, aí vêm os questionamentos: "será se irei conseguir aprender tudo?", até a autonomia, a liberdade e a independência tão almejadas por todos, mas que quando se veem sozinhos podem se perder em si mesmos, as cobranças, a falta de tempo e se caso vá morar sozinho também tem o afastamento da família (AGUIAR; CONCEIÇÃO, 2009).

Como citam Gomes, Angerami e Mendes (1995), sendo, então, a universidade um ambiente desafiador, será necessário pulso firme de todos que ingressam. Todo esse desafio pode levar efeitos negativos como, a reprovação, o absenteísmo, o trancamento de disciplinas ou mesmo do curso.

Santos et al (1992 apud Saraiva; Quixadá, 2013) consideram o momento mais crítico, o primeiro semestre, tudo novo, adaptação, troca de ambiente, a necessidade de adotar uma nova postura com linguagem adequada, dizem. Ainda, deve-se considerar os problemas pessoais de crises acidentais, como morte na família, gravidez, rompimento de relacionamento amoroso, doenças e drogadição que poderá afetar o desenvolvimento destes dentro da instituição.

E, ao final do curso, os estudantes sentem-se angustiados por perderem a tutela da instituição, o amparo dos professores, pois é um momento em que se sentem inseguros ainda, dizem Saupe e Geib (2002).

Os estudos de Jorge e Rodrigues (1995), afirmam que a universidade pouco faz

para proteger o aluno dessas circunstâncias, seu apoio limita-se ao pedagógico e/ou assistência emergencial e curativa. Saraiva e Quixadá (2013), concluem que para solucionar tais problemas, as instituições deveriam desenvolver espaços para o acompanhamento da trajetória de seus estudantes, desde o ingresso ao final do curso.

Sob toda liberdade e vulnerabilidade, após ingresso a universidade, os alunos tendem a conhecer novos mundos, tanto por curiosidade pelos efeitos que estes propiciam, quanto para se igualarem aos demais, como por exemplo, o uso das drogas, álcool e tabaco, cada vez mais precocemente aparentes e mais pesados.

A grande maioria dos estudantes consome ou já consumiram algum tipo de droga, seja lícita ou ilícita, sendo o ambiente universitário de apologia as drogas (PEIXOTO et al, 2007). A intervenção deste problema deve começar a partir do conhecimento da perspectiva do usuário, se já pensou em largar as drogas, se já ficou chateado com comentários críticos ou se já se sentiu culpado.

Quanto ao uso do álcool, estudos mostram que grande maioria diz ter usado ao tabaco e minoria faz uso diário, outras drogas como maconha, cocaína, anfetaminas e benzodiazepínicos também estão nas listas dos universitários. O sexo masculino tem maiores índices quanto ao uso das drogas. Quando relacionado à religião católica e por residirem com familiares, favorece a interrupção. (PEIXOTO et al 2007).

Porém, é de conhecimento de todos que seu consumo abrange não só homens, mas também mulheres, ricos e pobres, pessoas com ou sem instrução. As principais drogas usadas entre universitários são, o próprio álcool, o tabaco, a maconha, os solventes e os tranquilizantes, eles afirmam que consomem como forma de relaxantes, para diminuir o nervosismo ou “ressaca”, afirmam os autores citados anteriormente.

Ainda, diz Zaitter (1994, apud Chiapetti; Serbena, 2007), que na maioria dos casos, esses usuários estão passando por problemas emocionais, como o relacionamento familiar abalado, crise existencial ou mesmo dificuldade de adaptação, sendo então uma forma de autoafirmação. Esse risco também pode aumentar, caso o universitário more sozinho ou com amigos e seus pais sejam separados, sendo o seu falso refúgio utilizá-las.

O estudo formado por Chiapetti e Serbena (2007), traz que a introdução ao consumo se dá através de amigos ou colegas e o motivo do consumo pela primeira vez é a busca de diversão e prazer, curiosidade, melhorar desempenho sexual, social ou no estudo. Como consequência, além todos os males e degenerações que causam a saúde, as drogas tendem a afastá-los do seu foco do momento, levando a déficit de atenção

durante as aulas, euforia, absenteísmo, entre outros.

Outro conflito enfrentado pelos universitários, em especial os adolescentes em transição, é o comportamento sexual. Segundo Moser, Reggiani e Urbanetz (2007), este se buscado precocemente, tende a ser inadequado, sem boas orientações quanto a prevenções, levando a situações indesejáveis, como a gravidez ou alguma doença sexualmente transmissível (DST).

Após a pesquisa, os mesmos estudiosos citados acima, consideram que os jovens que iniciam antecipadamente atividades sexuais terão um número maior de parceiros, e assim maior risco de adquirir DST. Eles dividiram em três as condutas sexuais: Abstinência, para aqueles que nunca tiveram relação sexual ou para quem não teve relação nos últimos doze meses; Sexo seguro, para quem refere usar “quase todas às vezes” ou “todas às vezes” o preservativo; E sexo inseguro, para quem respondeu usar preservativo “de vez em quando” ou “nunca”, identificaram que mais da metade da população universitária tem atividade sexual, sendo maior entre o grupo de 21 a 24 anos

O comportamento sexual vem ligado ao tipo de relacionamento com os pais, se são filhos de pais separados, se praticam alguma religião, morar sozinho ou com familiares e se já teve alguma vez na vida aulas sobre educação sexual. Foi concluído que filhos de pais separados têm percentuais mais elevados de relações sexuais, é possível dizer que isso ocorre por não se sentirem amados em casa, procurando afeto fora da família, além disso, estabilidade emocional, caso os pais vivam em constantes desavenças, e aquelas que se sentem amadas, evidenciam abstinência (MOSER; REGGIANI; URBANETZ, 2007).

Continuam relatando que, universitários que frequentam cultos religiosos mostram percentuais elevados de abstinência, um indicador de seguidor da religião. Os maiores índices de abstinência estão entre os alunos que têm aulas de educação sexual, indo contra a afirmativa de que supostamente fosse um estímulo, isso ocorre devido à mudança no comportamento, após programas bem orientados entre os próprios alunos. Quanto ao sexo seguro, os estudantes que moram sozinhos têm percentuais maiores, de fato, por não precisarem esconder-se de seus pais, e aos que seguem a religião e aos que não, os números são parecidos, ambos têm menor prática de sexo seguro.

A partir do ingresso a faculdade, os jovens podem enfrentar uma mudança nos hábitos alimentares, principalmente do que diz respeito à falta de tempo, questão financeira, lugar e variedade de alimentos.

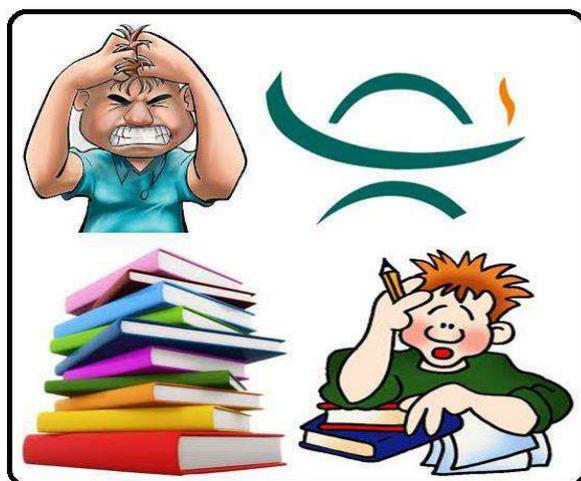
Na pesquisa de Borges e Lima Filho (2013), diz que o café da manhã parece ser

o mais afetado, por falta de costume ao novo ritmo ou por morarem sozinhos, levando-os a trocarem esta refeição por algo mais rápido na própria universidade. Os alimentos mais comuns são: o pão, ovo, iogurte, cereal e queijo.

No almoço, consta uma rotina comum nos alimentos: o arroz, feijão, salada e carne ou frango, mas também sofrem com a falta de espaço, são verdadeiros “escravos do tempo”, tendo que se dividirem entre aulas, estágios e trabalhos. Outro problema é a escolha de onde fazer a refeição, que na verdade, muitas vezes não há escolha, ou vão ao redor da universidade, ou mesmo os oferecidos na própria instituição, considerados não saudáveis, sendo as refeições de casa as ideais (BORGES; LIMA FILHO, 2013).

Concluíram que o cardápio geralmente não altera, o problema é encaixar a alimentação entre as obrigações. Em contra partida, o jantar é a refeição de maior disposição e tempo, sendo considerada a mais importante pelos universitários, independente do horário. Neste ponto, a influência do amigo também está presente. Continuam Borges e Lima Filho (2013), que através das entrevistas notaram a relação dos universitários com suas refeições como sendo algo de preocupação, pois desejam manter bons hábitos, mas nem sempre conseguem, relatando insatisfação diversas vezes, salvando os finais de semana, quando conseguem comer o que realmente desejam.

Diante de tudo, o adolescente que ingressa em uma universidade, perante o mundo novo, período de transformação, se não tiver suporte psicológico, força física e mental, tende a se perder no seu objetivo, tornando-se ansioso e estressado, pois na universidade pouco se observa uma formação humanizada do jovem, desfocando da pessoa, diz Saraiva e Quixadá (2013). Podendo ter como resultado, a formação de um profissional pouco preparado para lidar com o outro.



4. CAMINHO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de abordagem e pesquisa

Segundo Gil (2008), a pesquisa é um processo formal e sistemático, com objetivo de desvendar respostas para o problema, a partir de estudos científicos. Este estudo, portanto, se apresenta com uma abordagem quantitativa e de cunho transversal exploratório e comparativo.

De acordo com Minayo (2010), a abordagem quantitativa tem como campo de práticas e objetivos trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis. Devendo ser utilizada para abarcar aglomerados de dados e/ou conjuntos demográficos, classificando-os e tornando-os inteligíveis através de variáveis.

Rodrigues (2007), refere estudo transversal como aquele que desvendam os indivíduos de uma dada população com relação às suas características pessoais e suas histórias de exposição a fatores causais suspeitos.

Sobre os estudos exploratórios Gil (2008), diz que eles têm como principal alvo desenvolver e esclarecer ideias, tendo em vista a formulação de problemas. São utilizadas com o objetivo de gerar visão total acerca do fato. De todos os tipos de pesquisa, esta é a que apresenta menor rigidez no planejamento.

As pesquisas de cunho comparativo visa a investigação de indivíduos, classes, fatos com vista a ressaltar as diferenças e similaridades entre eles (GIL, 2008).

4.2 Local da Pesquisa

A pesquisa foi realizada na Universidade Federal de Campina Grande, no Centro de Educação e Saúde, na Unidade Acadêmica de Saúde, através do respaldo do Curso de Bacharelado em Enfermagem. A universidade está localizada no Olha D'água da Bica, na cidade de Cuité, na região do Curimataú paraibano.

O curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité teve seu início em agosto de 2007, com uma entrada semestral de 40 discentes. Atualmente existem 359 discentes matriculados entre o primeiro e último período do curso.

4.3 Participantes do estudo

A população compreende o conjunto de elementos possuidores de pelo menos uma característica em comum, enquanto a amostra é o subconjunto, ou seja, a limitação

da população para observação, assim através da amostragem determinar o interesse do estudo, Gil (2008).

A população do estudo é formada pelos acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, que estavam matriculados até o momento da pesquisa no primeiro (2013.1) e nono período (2009.1) do referido curso. Amostra correspondeu a 20 (40%) discentes matriculados no primeiro período e 17 (53%) matriculados no penúltimo período, inseridos nos critérios de inclusão.

4.3.1 Critérios de inclusão

- Discentes com mais de 18 anos;
- Ser acadêmico de enfermagem;
- Está matriculado e cursando o primeiro ou nono período do curso de enfermagem;
- Aceitar participar da pesquisa.

4.3.2 Critério de exclusão

- Discentes que abandonaram, trancaram o curso ou foram transferidos para outra instituição no momento da pesquisa.

4.4 Coleta e análise do material

A coleta de dados foi realizada através do instrumento AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM (AEEE), validado por Costa, Polak, (2008) (ANEXO A). Essa construção foi baseada no modelo de Pasquali e o referencial teórico de estresse foi o de Lazarus e Folkman. O mesmo é composto de 30 itens, agrupados em seis domínios, estes são: Domínio 1, nível de estresse relacionado as atividades práticas; Domínio 2, relacionado a comunicação e relacionamento interpessoal; Domínio 3, relacionado a dificuldade de convívio social e lazer; Domínio 4, relacionado a dificuldade de acessibilidade; Domínio 5, relacionado ao futuro profissional; Domínio 6, relacionado as atividades teóricas do curso. A análise aprovou o molde conceitual e os domínios propostos. A consistência interna dos domínios estimada pelo alfa de Cronbach variou de 0,71 a 0,87. Foram criados 4 pontos de corte para os escores de cada domínio (baixo, médio, alto e muito alto). Sendo assim, o

instrumento pode ser usado para avaliar a intensidade dos fatores de estresse entre os estudantes de enfermagem.

Bem como de uma entrevista semi-estruturada (APÊNDICE B) com questões relativas aos sintomas de estresse e suas formas de enfrentamento.

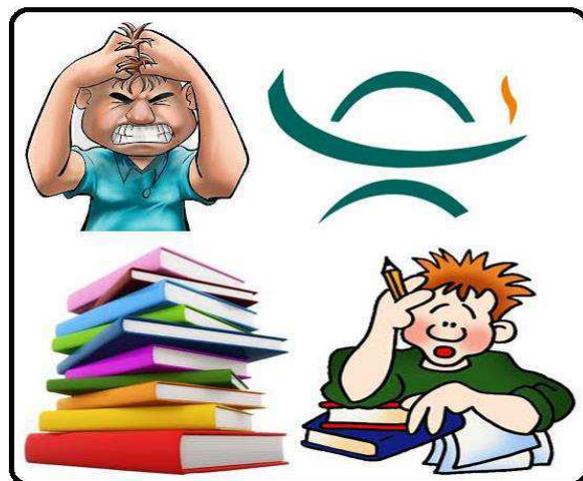
A análise do material foi feita através da tabulação dos dados e discutido através de literatura pertinente.

4.5 Aspectos éticos da pesquisa

Por se tratar de uma pesquisa realizada com estudantes de enfermagem e envolver seres humanos, o estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) para apreciação e só foi iniciada a coleta de dados após aprovação, conforme exigências estabelecidas pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que norteia a prática de pesquisa com seres humanos. Embora a resolução 196/96 tenha sido revogada pela resolução 466/12, o envio desse estudo ao comitê de ética se deu ainda nos preceitos do documento anterior.

As informações sobre a pesquisa foram repassadas aos participantes, com a assinatura seguida do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A), em que as mesmas atestaram a voluntariedade de participação na pesquisa, podendo se retirar, antes, durante ou depois da finalização do processo de coleta dos dados, sem riscos de qualquer penalização ou prejuízo pessoal.

Foi assegurado aos participantes o anonimato, quando da publicação dos resultados, bem como o sigilo de dados confidenciais.



5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este capítulo compreenderá a apresentação e análise dos dados obtidos dos acadêmicos de enfermagem. Para iniciar, foi feita uma caracterização dos participantes do estudo e em seguida os dados relativos ao estresse na vivência dos acadêmicos, os sintomas apresentados e as formas de enfrentamento foram dispostas através de gráficos e discutidos a luz da literatura.

5.1 Caracterização dos participantes do estudo

Foram entrevistados 37 estudantes do curso de enfermagem do *Campus Cuité*, destes, maioria do sexo feminino (84%), que se distribuíram da seguinte forma:

Tabela 1: Distribuição dos participantes do estudo

Períodos	Nº de discentes	Participantes	Percentual
Pesquisados	Matriculados	pesquisa	Representativo
1º	50	20	40%
9º	32	17	53%

Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013.

As idades dos participantes estão entre 18 e 46 anos e média nos 23 anos. A maioria (84%) é proveniente de outras trinta e uma (31) cidades, ou seja, apenas seis (6) alunos são da cidade que está instalada a instituição.

Segundo a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES, 2011), 75% dos estudantes universitários são jovens na faixa etária de até 24 anos. A média de idade manteve-se em 23 anos, porém, o maior agrupamento de estudantes está na faixa dos 21 anos de idade. Assim, verifica-se que há uma queda no percentual dos jovens com idade inferior a 20 anos e um aumento no percentual dos estudantes com idade entre 20 e 25 anos.

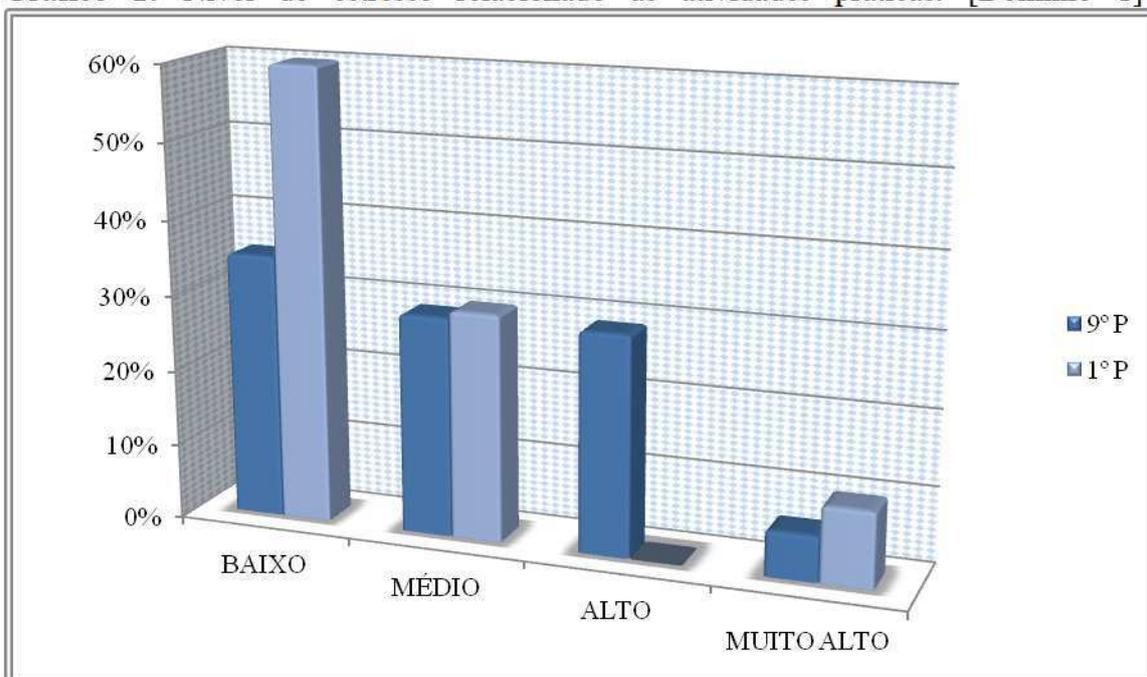
A distribuição das universidades federais pelo país leva à necessidade do deslocamento dos jovens a outras cidades, em busca do estudo. Assim, cidades universitárias tendem a receberem grandes levas de estudantes a cada semestre. Nos dados da ANDIFES (2011), trazem que mais estudantes moram em casas mantidas pelos responsáveis, configurando que a renda familiar propicia condições financeiras favoráveis para que estas famílias possam manter pensões, repúblicas particulares e apartamentos para seus filhos.

No ambiente universitário, a resolução de problemas se faz imperiosa, pois é sabido que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Dessa forma, sendo a universidade o local que contribuiria na edificação do conhecimento e ser a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes (MONTEIRO, FREITAS, RIBEIRO, 2007).

Sendo assim, com base na escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), pôde-se identificar dentro das situações vivenciadas por estes discentes, qual delas provoca uma maior sobrecarga de estresse. Os gráficos foram divididos conforme as situações que possam vir a ser consideradas estressoras, como: atividades práticas, relacionamento interpessoal, convívio social e lazer, acessibilidade, futuro profissional e atividades teóricas.

No Gráfico 1 observa-se o nível de estresse relacionado ao desenvolvimento de atividades práticas, referindo-se ao conhecimento instrumental adquirido pelo aluno para a realização dos procedimentos e os sentimentos envolvidos na oferta do cuidado ao paciente.

Gráfico 1: Nível de estresse relacionado as atividades práticas. [Domínio 1]



Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de campina Grande, Cuité.

No tocante as atividades práticas, foi-se evidenciado que o nível de estresse não é tão expressivo entre os discentes do primeiro período, onde observou-se os índices mais elevados no escore de baixo estresse, o que não implica dizer que os mesmos não se sintam livres do problema. Os discentes do primeiro período mostraram-se mais tranquilos quando comparados aos do nono. No entanto, as atividades práticas exercidas em ambos os períodos mostrou produzir um nível de estresse de intensidade média na proporção de 29% para os discentes do nono período e 30% para os discentes do primeiro período.

Vale destacar que as atividades práticas produzidas nos períodos estudados, são diferentes. Enquanto que os discentes do primeiro período estão em atividades práticas das disciplinas básicas, como anatomia, biologia celular, os discentes do 9º período estão em atividades práticas específicas da área de enfermagem.

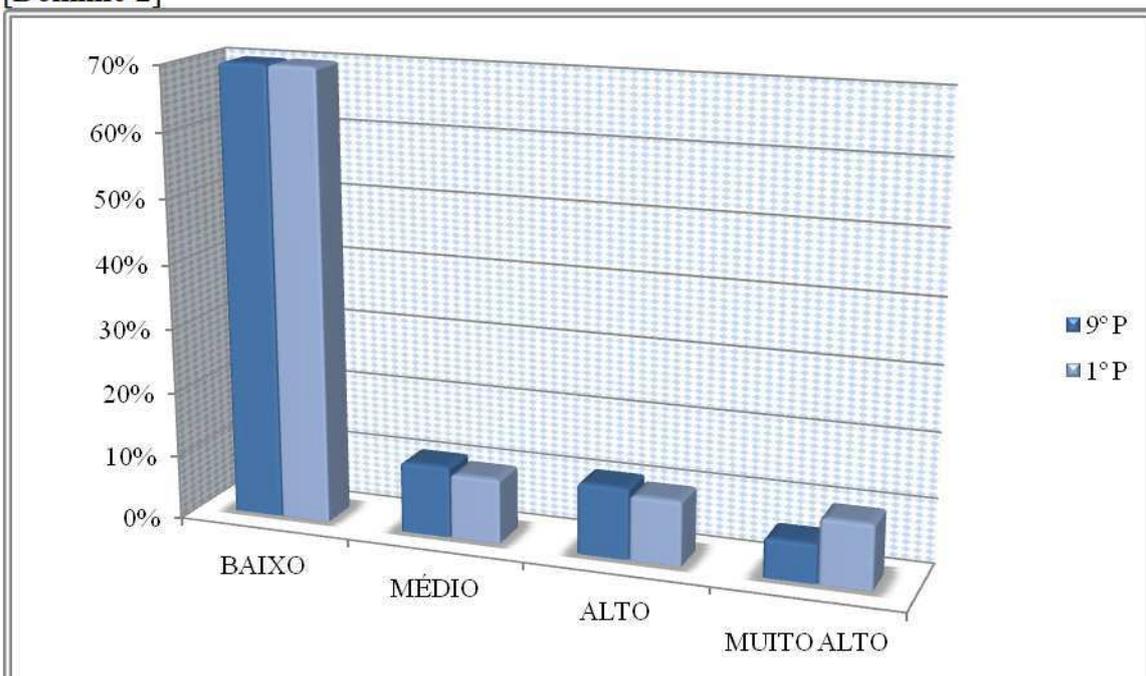
Considerando o nível alto de estresse, verifica-se uma discrepância maior entre os discentes do 9º (29%) e 1º (0%) período. Geralmente nos últimos períodos do curso as disciplinas obrigatórias incluem os estágios supervisionados em serviços de saúde, em contato direto com o usuário/paciente. Costa (2007), refere que os alunos sentem-se inseguros para desempenhar atividades que poderão surgir durante o período de estágio supervisionado, podendo gerar angústia e insegurança aos mesmos. Enquanto aos novos ingressos da universidade estariam mais preocupados em adaptar-se as novas exigências e obrigações acadêmicas.

O Gráfico 2 refere-se as dificuldades sentidas na comunicação e na relação do indivíduo com os elementos do convívio profissional e as situações conflitantes que surgem.

Braga (2004 apud Costa, 2007), afirma que a comunicação é uma habilidade que tende a ser desenvolvida através do conhecimento, o discente deve apanhar e aprofundar os conceitos de uma boa comunicação, correta e eficaz para que possa ser certamente terapêutico na prática do cuidar.

A qualidade das relações interpessoais é fator relevante na hora de determinar o potencial estressor, essa visão vem nos mostrar que diferenças individuais podem manifestar-se em diversos ambientes, entre eles, o acadêmico, e sob várias formas, comportamentos, atitudes, interesses e opiniões, segundo Silva et al (2011).

Gráfico 2: Nível de estresse relacionado a comunicação e relacionamento interpessoal. [Domínio 2]

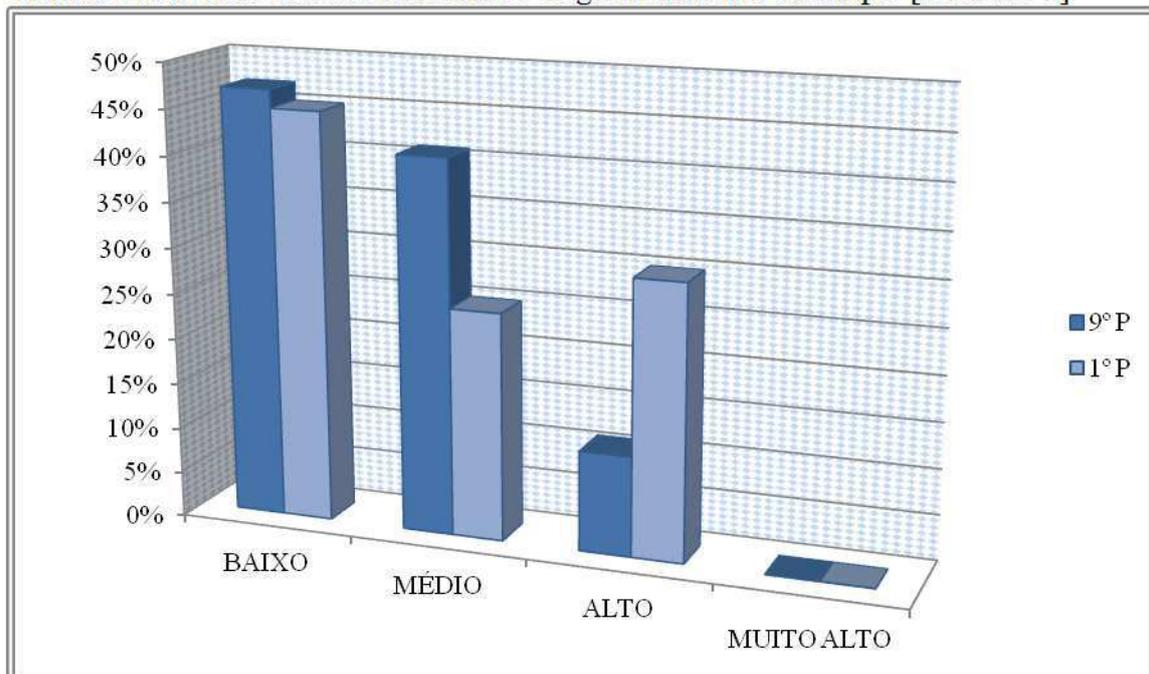


Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité.

Neste gráfico, ambas as turmas entrevistadas mostraram baixo nível de estresse sendo de 70%, no que se refere ao relacionamento interpessoal, configurando que os mesmos não consideram como eventos estressores possíveis problemas em lidar com as outras pessoas, em se relacionar com outros profissionais da área, em trabalhar com colegas no mesmo grupo, ou relacionados a comunicação com paciente, com professor.

O maior nível de estresse foi registrado em percentual de 10% pela turma do primeiro período, podendo nos dar a ideia de que estes se sentem menos aptos a se relacionarem, implicando em uma habilidade ainda não desenvolvida por parte deles. O vocabulário limitado, de maior circulação entre os jovens, é um dos motivos de obstáculo nesse processo de interação do novo acadêmico com as pessoas do meio que o cerca, é o que diz Braga (2004 apud Costa, 2007).

O Gráfico 3 trata do estresse direcionado ao gerenciamento do tempo consideram as dificuldades relatadas pelos estudantes para conciliar as atividades estabelecidas na grade curricular com as exigências pessoais, emocionais e sociais, ou seja, saber dividir o tempo entre as atividades acadêmicas e aquelas relacionadas ao convívio familiar/afetivo e de lazer.

Gráfico 3: Nível de estresse relacionado ao gerenciamento do tempo. [Domínio 3]

Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité.

Neste gráfico pode-se observar que o estresse apresenta índices satisfatórios no que corresponde aos níveis médio (41%) e alto (30%) nos acadêmicos do 9º e 1º período respectivamente. Silva et al (2011), destaca que para os alunos que acabam optando por fazer as duas atividades ao mesmo tempo, trabalhar e estudar, a rotina acaba sendo muito corrida, deixando pouco tempo para práticas de lazer e socialização.

O elevado percentual expresso pela turma do primeiro período, em 30%, pode ser explicado pela inexperiência em organizar o tempo e suas tarefas, sabe-se por Costa (2007), que todo processo em que o aluno é exposto a novos conhecimentos e com necessidade de desenvolver habilidades implica submetê-lo a vivências estressoras (COSTA, 2007).

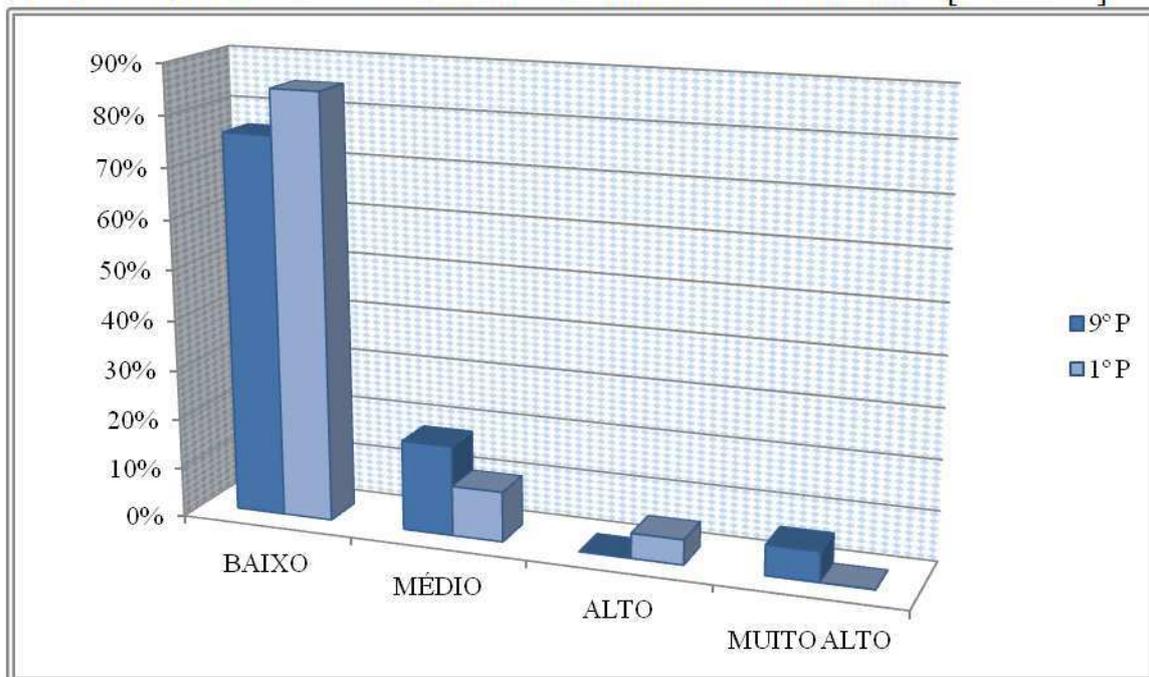
Ainda, a autora acima, relata que necessariamente a adaptação às novas exigências e obrigações acadêmicas, as responsabilidades sociais e ocupacionais que surgem nesse novo momento de aprendizagem, a necessidade de melhor organização das tarefas diárias, e os desafios frequentes contribuem para o surgimento de situações de ansiedade e estresse, assim dificultando a socialização nesta primeira etapa da faculdade.

Os estudantes do nono período têm menor dificuldade em aperfeiçoar o tempo de suas tarefas, visto que estão há mais tempo no âmbito acadêmico e não têm atividades que possam ser consideradas excessivas. Estes estão passando pelo Estágio

Supervisionado I e pela produção do Projeto do Trabalho de Conclusão do Curso, tendo, portanto, maior disponibilidade no horário acadêmico, configurando, assim, estresse em nível médio.

O gráfico 4 retrata o grau de dificuldade sentido no acesso aos campos de estágio ou universidade e as situações de desgaste percebidas pelos alunos com os meios de transportes utilizados.

Gráfico 4: Nível de estresse relacionado a dificuldade de acessibilidade. [Domínio 4]



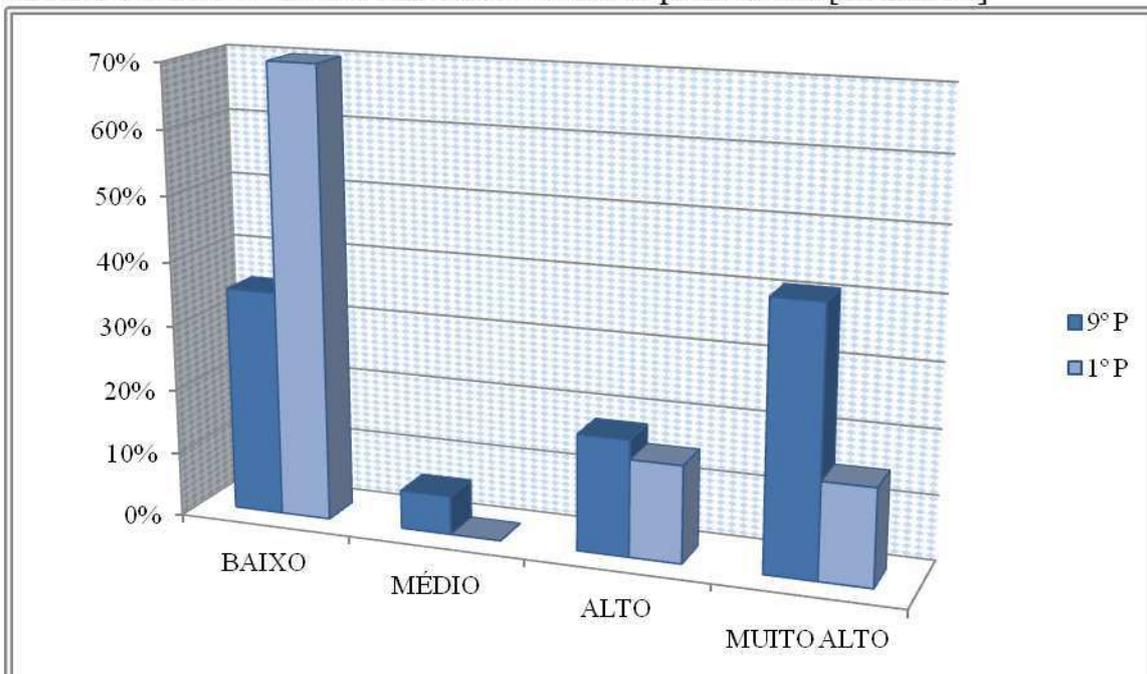
Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité.

Os dados da pesquisa mostraram que não existe nível considerável de estresse relacionado a dificuldade de deslocamento da moradia para universidade ou para os campos de estágio, sendo 76% e 85% baixo nível citados pelos acadêmicos dos 9º e 1º períodos. Ainda que o campus, no qual foi realizado a pesquisa, é localizado no interior, e algumas atividades práticas de disciplina sejam realizadas em cidades circunvizinhas, esta realidade não foi considerada como evento estressor pelos discentes participantes do estudo.

No entanto, segundo Silva et al (2011), as horas são gastas em viagens impedem a dedicação necessária/exclusiva aos estudos, sendo esta uma das suposições quanto à existência de evento estressor para os estudantes que precisam viajar para estudar. Neste caso, acredita-se que como a maioria dos discentes reside em Cuité, não houve uma identificação de estresse considerável.

O gráfico 5 apresenta o nível de estresse relacionado a formação profissional, que diz respeito à preocupação do aluno sobre o conhecimento adquirido em sua fase de formação acadêmica e o impacto que este exerce sobre sua futura vida profissional. Inclui, ainda, a percepção das situações que poderá vivenciar quando profissional.

Gráfico 5: Nível de estresse relacionado ao futuro profissional. [Domínio 5]



Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité.

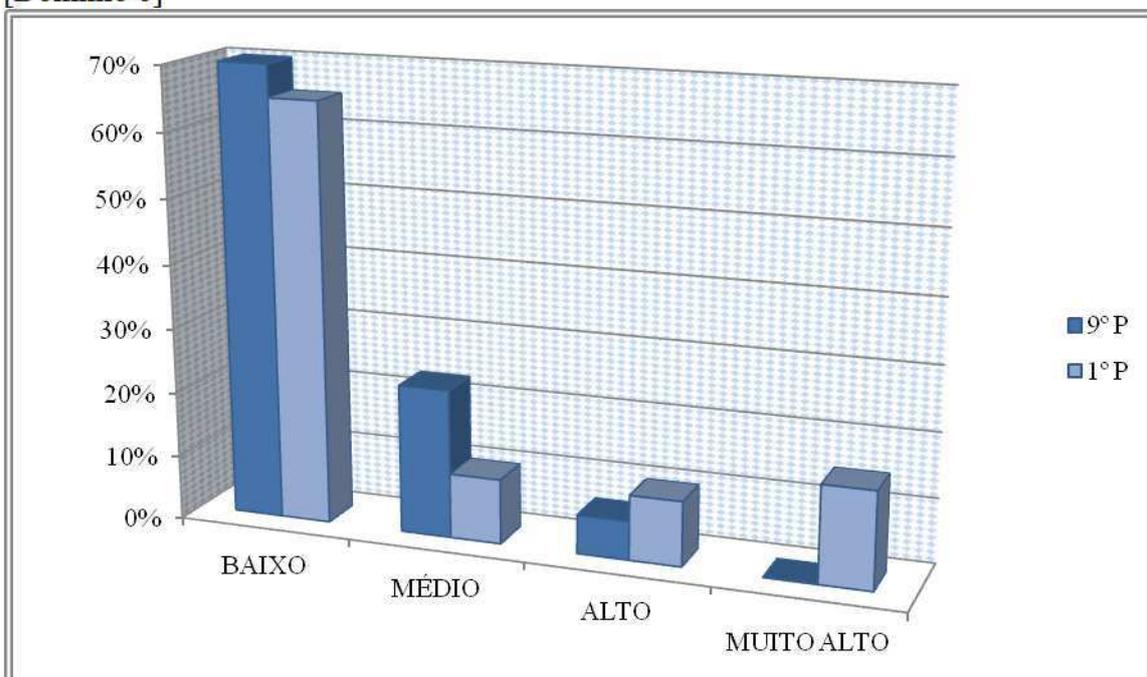
A percentagem da preocupação com o futuro profissional tem valores significativos. Os estudantes do 9º período expõem maior nível de estresse relacionado a carreira profissional (41%), enquanto que os estudantes ingressos apresentaram um índice de 70%, relacionados a baixo nível de estresse.

No último ano da graduação em enfermagem os discentes se deparam com o medo quanto ao futuro profissional, com o atual mercado de trabalho, com a insegurança quanto à sua formação, então estas situações são destacadas como provocadoras de estresse (SILVA et al, 2011).

Ainda em consonância com os referidos autores, a competitividade do mercado de trabalho leva ao medo e angústia, que está diretamente relacionado a crescente expansão dos cursos de enfermagem no país. Os estudantes também demonstram insegurança nos primeiros meses após a formação, principalmente em atuar sem o apoio do professor. Enquanto que, quem está no primeiro período tem preocupações distintas, como completar o ciclo de disciplinas obrigatórias de formação básica.

O gráfico 6 refere-se ao grau de dificuldade sentido pelos estudantes com o conteúdo programático, às atividades desenvolvidas e à metodologia de ensino adotada.

Gráfico 6: Nível de estresse relacionado a atividades teóricas relacionadas ao curso. [Domínio 6]



Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013.

Tendo em vista a grade curricular do Curso de Enfermagem da UFCG, sabe-se que no primeiro período, predominam as disciplinas teóricas, e as disciplinas práticas são vivenciadas em laboratórios. Enquanto no 9º período é ofertado estágio supervisionado I e o projeto do Trabalho de Conclusão do Curso (TCC), ficando o discente voltado principalmente as atividades práticas exclusivas da enfermagem.

A partir das porcentagens advindas da pesquisa, nota-se que os níveis de estresse são condizentes com a grade do curso, ou seja, os alunos do primeiro período referenciaram 15% de estresse muito alto e o nono período apresentou 0% de estresse muito alto nas atividades teóricas.

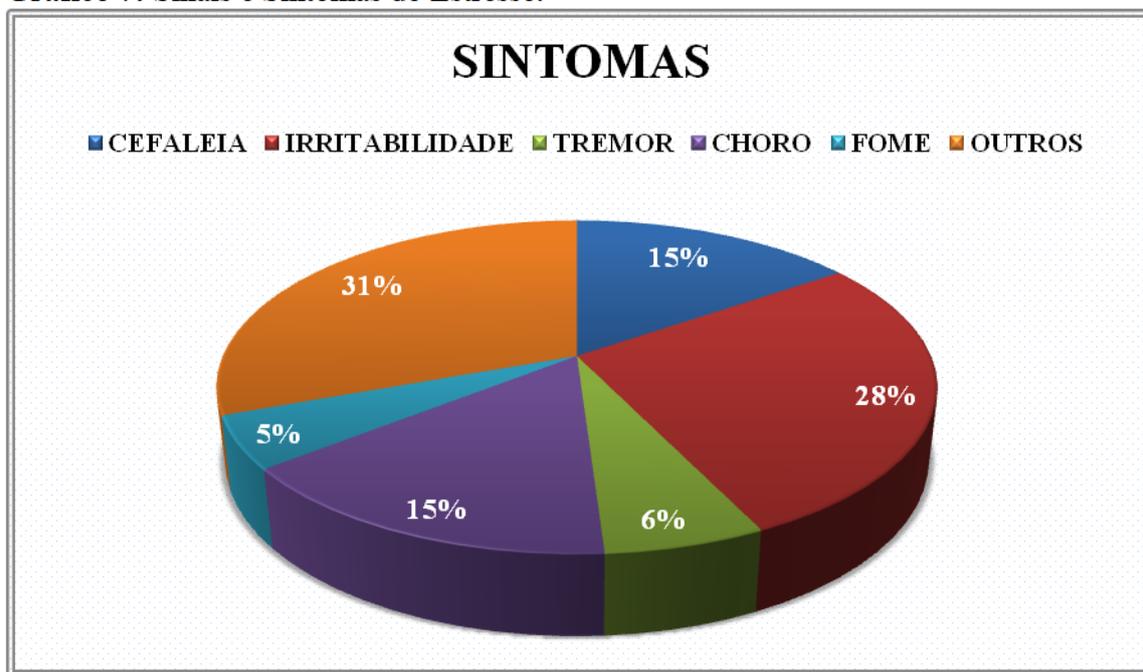
Costa (2007), diz que o aluno, ao relatar que o conteúdo teórico é um evento estressor, cita, indiretamente, sua dificuldade em implantar novos conhecimentos aos já existentes, sendo assim, o binômio ensino-aprendizagem deve levar em consideração as distinções pessoais de cada indivíduo, como individualidade, as habilidades, experiências prévias e estilos de vida.

Sabe-se, portanto, que ao vivenciar o estresse, os indivíduos podem apresentar uma variedade de sintomas, e essa manifestação se apresenta de forma singular em cada pessoa. Dessa forma, sentiu-se a necessidade de conhecer quais os sintomas de estresse relatados pelos entrevistados, como mostra o tópico a seguir.

5.2 O estresse e seus sintomas

A entrevista semi-estruturada detinha de três questionamentos, todos de cunho pessoal a cerca do estresse, sinais, sintomas e enfrentamento. A partir dela, foi possível extrair os dados que serão expostos a seguir:

Gráfico 7: Sinais e Sintomas do Estresse.



Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de campina Grande, Cuité.

Foi possível determinar 21 (vinte e um) tipos de sintomas do estresse relatados pelos estudantes durante a entrevista. Dentre eles os mais citados estão definidos no gráfico e foram comuns em ambos os períodos.

Destacou-se que a irritabilidade está presente na maioria dos estudantes quando estressados, seguido de choro e cefaleia igualmente em mesmo percentual. Para dispor os sintomas no gráfico, foram considerados aqueles que foram citados pelo maior número de entrevistas. Os outros sintomas, como: falta de apetite, roer unhas, isolamento, tiques, sudorese, insônia e náuseas, foram citados em menor número,

Assim, percebe-se que o estresse detém da etapa fisiológica que não é conduzida voluntariamente pelo indivíduo e pela fase das funções cognitivas, emocionais e comportamentais.

É atribuído um significado à situação estressora e assim ocorre o desencadeamento de uma consequência efetuada por meio de mecanismos neuroquímicos, ocorrendo à descarga inicial na fase de alarme, esta é acompanhada do aumento da frequência cardíaca, dilatação das pupilas, elevação da pressão arterial e há a constrição de vasos sanguíneos da pele e extremidades, por esta razão, a pessoa menciona sentir pele e membros frios e pegajosos, calafrios e palpitações (FREITAS; MONTEIRO; RIBEIRO, 2007).

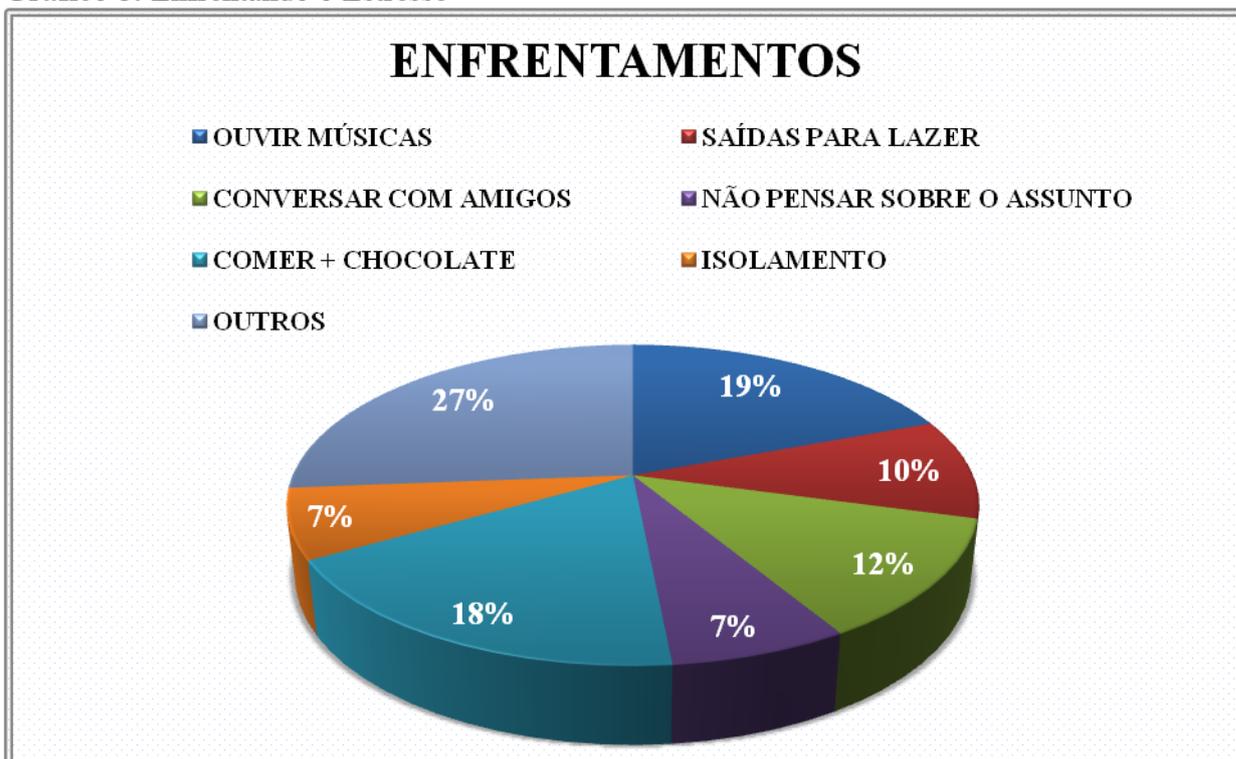
Em seguida, na fase de resistência, é comum que as pessoas sintam cefaleia, sonolência, desânimo, fraqueza, falta de concentração, pois estão tentando ajustar-se a situação que estão vivenciando, caracterizadamente por reações de manutenção, havendo grande desgaste de energia, fazendo com que o corpo emita estes sinais, sendo difícil a verbalização, em comunhão com os autores anteriormente citados.

É sabido que o estresse é um processo de adaptação e faz desencadear no organismo reações, sendo assim, espera-se respostas positiva ou negativas. Quando o corpo não consegue adaptar-se as novas situações, ocorrerá ineficácia resultando em crise e será a vez da sintomatologia emocional, trazendo consigo toda subjetividade dos fatos, onde o indivíduo consegue transcorrer com maior precisão os sinais advindos do estresse. Por exemplo, o mau humor, a irritabilidade, a agressividade, o cansaço, todos são típicos desse estágio, concluem Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007).

5.3 Combatendo o estresse

Ainda durante a entrevista, foram questionadas quais as estratégias os estudantes utilizam para minimizar os sintomas de estresse, onde foram dispostas no gráfico a seguir.

As formas de enfrentamento expressadas pelos acadêmicos estão dispostas no gráfico, foram seis (06) as mais citadas para minimizar e enfrentar os sintomas do estresse, além dessas ainda foram referidas: procurar soluções para os problemas, fazer exercício físico, estar com a família, auto medicação, ler e dentre outras.

Gráfico 8: Enfrentando o Estresse

Fonte: Dados da pesquisa, julho/agosto, 2013. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité.

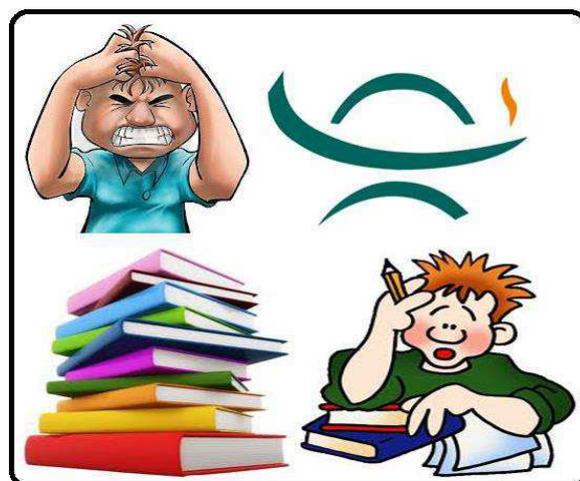
Segundo Bueno et al (2011), chama-se de enfrentamento a convivência positiva com uma ocasião contraditória, que se dar no conjunto de habilidades comportamentais e cognitivas utilizadas pelas pessoas para conter demandas internas e externas, neste caso, o estresse. Portanto, o enfrentamento pode ser uma das maneiras de resolução do estresse, não a única, mas acredita-se que seja aquela que conduza ao autoconhecimento e, assim, ao aprendizado de como lidar.

O enfrentamento aparece focado na emoção, que consiste em ajustar o estado emocional por meio de atitudes que permitam pensar e agir, por exemplo, exteriorizar falando com alguém e não recorrer ao evitamento ou chegar a extremos comportamentos patogênicos. Ainda, pode ser focado no problema, que está referente a alteração do indivíduo e sua relação com o ambiente por meio de esforços que permitam lidar adequadamente com as situações estressoras, formulando planos de ação, dito por Ramos e Carvalho (2007).

Os principais tipos são a valorização dos relacionamentos interpessoais, a relação estudo-lazer equilibrada, a coordenação do tempo, os cuidados com a saúde, alimentação e o sono, o exercício físico, a religiosidade e procura por assistência psicológica, relatados por Bardagi e Hutz, (2011), corroborando com esta pesquisa.

Os acadêmicos de enfermagem participantes dessa pesquisa, tentam enfrentar e modificar as situações estressoras “cantando, tocando, ouvindo músicas, comendo além do comum”, tentam controlar as consequências do estresse utilizando-se da medida “não pensar no assunto, conversar com amigos, saídas para lazer”.

Contudo, é de extrema necessidade reconhecer o estado de “estar estressado” para então criar ou aplicar estratégias que busquem diminuir ou amenizar os sintomas. Através das formas de enfrentamento já utilizadas pelos acadêmicos, se torna evidente que o estresse é um fator presente na vida desses jovens e que se torna de suma importância que a universidade possa também oferecer outras estratégias de cuidado.



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acadêmicos das universidades estão expostos a sofrerem de estresse e desencadear consequências que poderão atrapalhar o desenvolvimento ensino-aprendizagem. A graduação de enfermagem, por si só, tem grande potencial de desencadear sinais e sintomas deste problema, pois há grande quantidade de disciplinas ofertadas a cada período, os horários são dispostos durante toda manhã e tarde, com regras de assiduidade, a ideia de extrema responsabilidade que emerge logo ao ingressar e que tende a aumentar ao longo dos anos com o atendimento ao público e ainda, o anseio por não cometer erros.

Para manter o equilíbrio, os alunos precisam compreender a importância de tudo que lhes forem impostos, como também, adequar-se a nova realidade de estudos, de vivências, de relações interpessoais, de alimentação, de moradia, de transportes, portanto, de todas as questões correspondentes as novas experiências. Não havendo concomitância destes casos, o indivíduo poderá estressar-se comprometendo a realização de suas tarefas.

O estudo atingiu seus objetivos propostos, qualificando o estresse e abordando os principais sinais e sintomas da população dada e relatando suas principais formas de enfrentamento, deste modo, foi possível discutir os dados obtidos corroborando com demais estudiosos.

Os resultados da pesquisa foram satisfatórios e não surpreenderam os pesquisadores. À análise, verificou-se que ambas as turmas apresentam em sua maioria baixo nível de estresse, sem apresentarem índices alarmantes que correspondam à necessidade de acompanhamento psicológico ou alteração do estilo de vida e/ou da metodologia disciplinar da instituição, ainda assim, todos merecem sensibilizar-se acerca da problemática, tanto os alunos quanto os professores, podendo-se fazer por ações de prevenção ao estresse.

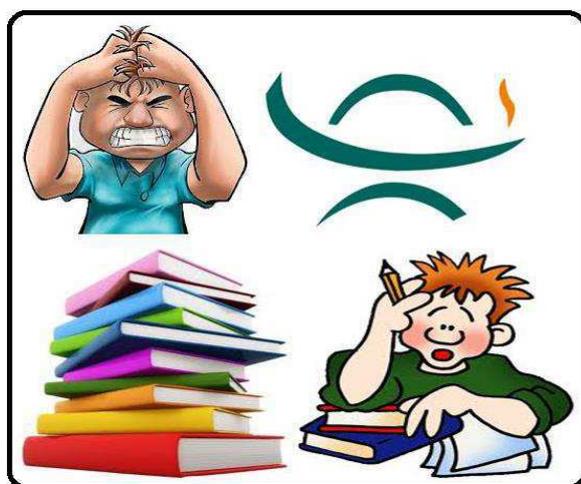
Os números referentes aos níveis de estresse encontrados estão relacionados ao grau de importância que determinado domínio tem para cada entrevistado, assim, conformando os dados finais.

Desta forma, as categorias em que os discentes do primeiro período apresentaram maior percentagem foram aquelas ligadas a comunicação e relacionamento interpessoal, a dificuldade de convívio e lazer social e atividades teóricas do curso. Enquanto os do nono período exibiram aumento nos domínios referentes às atividades práticas do curso e ao futuro profissional. Com relação a acessibilidade ambas as turmas apresentaram baixo nível de estresse.

Em resposta a isso, os acadêmicos de enfermagem apresentam diversidade nos sinais e sintomas. Eles referiram apresentar tanto consequências fisiológicas, quanto emocionais, sendo esta última de maior destaque, como por exemplo, a fome excessiva ou falta do apetite, ansiedade, mau humor, roer as unhas, inquietação, isolamento e tiques nervosos. Não menos expressivos, os sintomas fisiológicos também foram relatados, como, cefaleia, sudorese e náuseas.

Para tentar controlar essas respostas, os alunos evidenciaram que tentam agir de maneira a burlar a situação que estão causando o estresse, mudar o foco e variar a rotina. Fazem isso da maneira que é particularmente individual de cada um, deixando claro que, o que pode acalmar um indivíduo não necessariamente servirá para o outro. Foram citados estratégias, como: cantar, dançar, estar com a família, conversar com amigos, tentar não pensar no problema, ler, entre outros.

Dessa forma, espera-se que este estudo possa contribuir de maneira significativa para um maior conhecimento sobre o estresse pela comunidade acadêmica, incluindo principalmente os professores e gestores da universidade, para que possam investir em estratégias de atenção e cuidado para a clientela discente.



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. **Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais Brasileiras**, 2011.

AGUIAR, F. H. R.; CONCEIÇÃO, M. I. G. Expectativas de Futuro e Escolha Vocacional em Estudantes na Transição para o Ensino Médio. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. São Paulo, n. 2, vol. 10, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S167933902009000200011&script=sci_arttext> Acesso em: 17 fev. 2013.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 14724: **informação e documentação – trabalhos acadêmicos – apresentação**. Rio de Janeiro, 2011.

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos Estressores no Contexto Acadêmico: Uma Breve Revisão da Literatura Brasileira. **Interação em Psicologia**. Florianópolis-SC. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/17085/16424>> Acesso em: 20 ago. 2013.

BAUER, M. E. Estresse, como ele abala as defesas do corpo? **Ciência hoje**. Rio Grande do Sul, 2002. vol. 30.

BENKE, M. R. P.; CARVALHO, E. Estresse x qualidade de vida nas organizações: Um estado teórico. **Rio Verde**. Disponível em: <<http://www.faculdadeobjetivo.com.br/arquivos/Estresse.pdf>> Acesso em 17 fev. 2013.

BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos Alimentares dos Estudantes Universitários: Um Estudo Qualitativo. **VII Seminários em Administração** Disponível em: <http://www.ead.fea.usp.br/Semead/7Semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37_-_H%C3%94bitos_Alimentares_dos_Estudantes_Uni.PDF> Acesso em: 17 fev. 2013.

BUENO, S. M. V. et al. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. **Invest Educ Enferm**. Disponível em: <<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/view/6595/7923>> Acesso em: 16 ago. 2013.

CHIAPETTI, N.; SERBENA, C. A.; Uso de Álcool, Tabaco e Drogas por Estudantes da Área de Saúde de uma Universidade de Curitiba. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, n. 2, vol. 20, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722007000200017&script=sci_arttext> Acesso em: 17 fev. 2013.

COSTA, A. L. S. Estresse em Estudantes de Enfermagem: Construção dos Fatores Determinantes. **REME – Rev. Min. Enf**, pág. 414-419, 2007. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=525516&indexSearch=ID>> Acesso em: 13 dez. 2012.

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e Validação de Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo-SP. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/a05v43ns.pdf> > Acesso em: 16 ago. 2013.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito estresse. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, n. 3, v. 19, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98931999000300005&script=sci_arttext.> Acesso em: 13 dez. 2012.

FILHO, P. C. P. T.; PIRES, E.; ARAÚJO, G. A. Características Evidenciáveis de Estresse em Discentes de Enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, n. 2, v. 7, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11691999000200014&script=sci_arttext.> Acesso em: 13 dez. 2012.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. - São Paulo : Atlas, 2008. Disponível em: <http://www.moodle.ufba.br/file.php/12618/Livro_Antonio_Carlos_Gil.pdf > Acesso em: 18 mar. 2013.

GOMES, D. L. S.; ANGERAMI, E. L. S.; MENDES, I. J. M. Acompanhamento da vida escolar dos alunos ingressantes no curso de graduação em enfermagem numa escola. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto, 2005. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/1177/1196>> Acesso em: 17 fev. 2013.

JORGE, M. S. B.; RODRIGUES, A. R. F. Serviços de apoio ao estudante oferecidos pelas escolas de enfermagem no Brasil. **Rev. Latino-america de enfermagem** - Ribeirão Preto, 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v3n2/v3n2a05.pdf>> Acesso em: 17 fev. 2013.

LOPES, C. S.; FAERSTEIN, E.; CHOR, D. Eventos de vida produtores de estresse e transtornos mentais comuns: resultados do Estudo Pró-Saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, pág. 1713-1720, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v19n6/a15v19n6.pdf>.> Acesso em: 13 dez. 2012.

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, pág. 65-74, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1.pdf>.> Acesso em: 13 dez. 2012.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12 ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

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. **Esc Anna Nery R Enferm**. Piauí, 2007. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf> > Acesso em: 16 ago. 2013.

MOSER, A. M.; REGGIANI, C.; URBANETZ, A.; Comportamento Sexual de Risco Entre Estudantes Universitárias dos Cursos de Ciências da Saúde. **Revista da Associação Médica Brasileira**. São Paulo, vol. 53, n. 2, pág. 116-121, 2007.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302007000200014&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 17 fev. 2013.

OLIVEIRA, M. C. S. L.; PINTO, R. G.; SOUZA, A. S. Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta.

Temas em psicologia. Ribeirão Preto, 2003. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2003000100003&script=sci_arttext> Acesso em: 17 fev. 2013.

PAREDES, E. C.; PECORA, A. R. Questionando o futuro: As representações sociais de jovens estudantes. **Psicologia: Teoria e Prática**. 2004. Disponível em:

<<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/1174/873>> Acesso em: 17 fev. 2013.

PEIXOTO, et al. Uso de Drogas: Sentimento sobre o consumo por estudantes universitários. **Convibra Saúde**, Alagoas, 2007. Disponível em:

<http://www.convibra.com.br/upload/paper/2012/77/2012_77_4311.pdf> Acesso em: 17 fev. 2013.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R. Nível de *stress* e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Portal dos Psicólogos**.

Coimbra. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>> Acesso em: 16 ago. 2013.

RODRIGUES, W. C. Metodologia Científica. FAETEC/IST. Paracambi, 2007.

Disponível em:

<http://pesquisaeducacaoufrgs.pbworks.com/w/file/fetch/64878127/Willian%20Costa%20Rodrigues_metodologia_cientifica.pdf> Acesso em: 21 set 2013.

SARAIVA, A. M.; QUIXADÁ, L. M. **Realização, Sofrimento, Saúde e Adoecimento:**

Algumas Reflexões sobre o Estudante e sua Trajetória Universitária. Disponível em:

<<http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/988-07082010-135554.pdf>>

Acesso em: 17 fev. 2013.

SAUPE, R.; GEIB, L. Programas tutoriais para os cursos de enfermagem. **Revista**

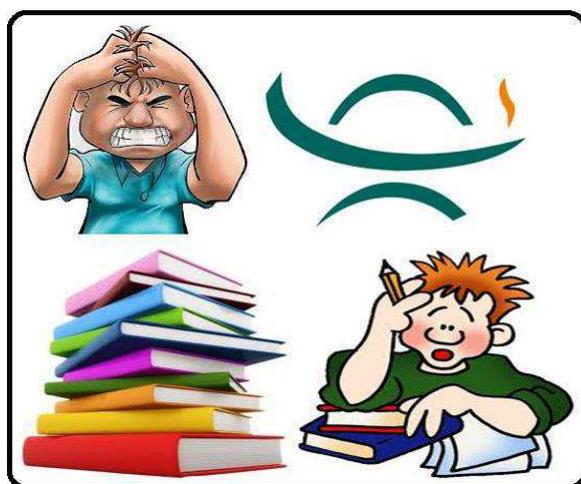
Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 10, 2002. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n5/v10n5a15.pdf>> Acesso em: 17 fev. 2013.

SILVA, V. L. S. et al. Fatores de estresse no último ano do curso de Graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Rev. enferm.** UERJ, Rio de Janeiro, 2011.

Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>> Acesso em: 16 ago. 2013.

TOWNSEND, M. C. Conceitos de Cuidados. **Livro Enfermagem Psiquiátrica**, ed. 3ª, editora Guanabara Koogan, cap. 1, pág. 03-10, 2002.



APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PESQUISA: “Entre lápis, livros e estressores”: O estresse entre os acadêmicos de enfermagem.

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

Eu _____, portador da Cédula de identidade, RG _____, e inscrito no CPF/MF _____ nascida em _____ / _____ / _____, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário(a) do estudo “**Entre lápis, livros e estressores**”: **O estresse entre os acadêmicos de enfermagem**, que tem como **objetivo principal**: Conhecer os eventos causadores de estresse, bem como suas formas de enfrentamento entre os estudantes de enfermagem.

Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas.

Estou ciente que:

- I) O estudo se faz necessário para que se possa conhecer as repercussões dos níveis de estresse entre estudantes de enfermagem;
- II) A participação neste projeto não tem objetivo de me submeter a um tratamento, bem como não me acarretará qualquer ônus pecuniário com relação aos procedimentos clínicos-terapêuticos efetuados com o estudo;
- III) Tenho a liberdade de desistir ou de interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação;
- IV) A desistência não causará nenhum prejuízo à minha saúde ou bem estar físico. Não virá interferir no atendimento ou tratamento médico;
- V) Durante a entrevista será feito o uso do gravador de voz, para melhor compreensão das informações, podendo eu, solicitar a qualquer momento para que o entrevistador pare de gravar, sem nenhum prejuízo a mim;
- VI) Os resultados obtidos durante este ensaio serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados;
- VII) Caso eu desejar, poderei pessoalmente tomar conhecimento dos resultados, ao final desta pesquisa.
 - () Desejo conhecer os resultados desta pesquisa.
 - () Não desejo conhecer os resultados desta pesquisa.
- IX) Observações Complementares.

X) Caso me sinta prejudicada por participar desta pesquisa, poderei recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos, ao Conselho Regional de Enfermagem da Paraíba e a Delegacia Regional de Campina Grande.

Cuité, _____ de _____ de 2013.

() Acadêmico: _____

Testemunha 1 (nome/RG/Tel.): _____

Alyne Mendonça Saraiva
Pesquisadora responsável

Isabelle Araújo de Medeiros
Pesquisador autor

Endereço Profissional: Universidade Federal de Campina Grande-Campus, Centro de Educação e Saúde. Olho D'Água da Bica S/N, CEP: 58175-000 – Cuité, PB – Brasil. Telefone: (83) 33721900 Ramal: 1954 ou (83) 33721950.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP, Hospital Universitário Alcides Carneiro – HUAC. Rua. Dr. Carlos Chagas, s/ n, São José, Campina Grande – PB. Telefone. (83) 2101 – 5545. E-mail. cep@huac.ufcg.edu.br

APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

PESQUISA: “Entre lápis, livros e estressores”: O estresse entre os acadêmicos de enfermagem.

PESQUISADORA RESPONSÁVEL: Alynne Mendonça Saraiva

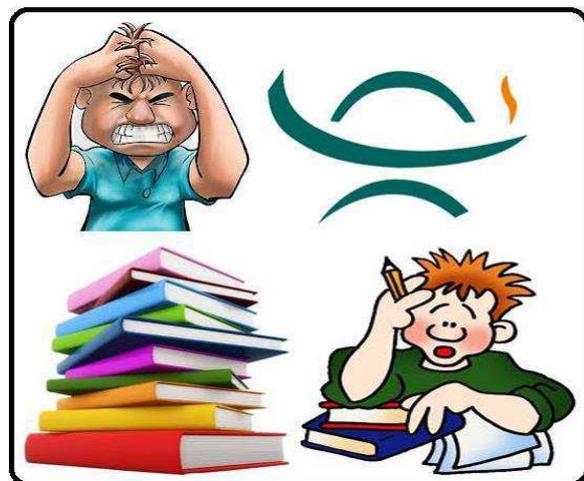
PESQUISADORA AUTORA: Isabelle Araújo Medeiros

INICIAIS DO NOME: _____ IDADE:

PERÍODO DO CURSO:

CIDADE PROVENIENTE:

- 1) Quais os sinais ou sintomas que você apresenta quando está estressado?
- 2) O que você faz para aliviar o estresse?
- 3) Em sua opinião, quais as estratégias que podem ajudar a minimizar o estresse?



ANEXO A- INSTRUMENTO PARA AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Escala para “Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem” (AEEE), Costa, Polak, 2008.

Leia atentamente cada item abaixo e marque com um “X” o número correspondente com a intensidade de estresse que a situação lhe provoca, conforme a legenda a seguir:

- 0 = não vivencio a situação
- 1 = não me sinto estressado com a situação
- 2 = me sinto pouco estressado com a situação
- 3 = me sinto muito estressado com a situação

Nova Numeração	Itens	0	1	2	3
1.	Ter preocupação com o futuro profissional				
2.	A obrigatoriedade em realizar os trabalhos extraclasse				
3.	Estar fora do convívio social traz sentimentos de solidão				
4.	Realizar os procedimentos assistenciais de modo geral				
5.	As novas situações que poderá vivenciar na prática clínica				
6.	Comunicação com os demais profissionais da unidade de estágio				
7.	O ambiente da unidade clínica de estágio				
8.	Comunicação com os profissionais de outros setores no local de estágio				
9.	Ter medo de cometer erros durante a assistência ao paciente				
10.	A forma adotada para avaliar o conteúdo teórico				
11.	Distância entre a faculdade e o local de moradia				
12.	Executar determinados procedimentos assistenciais				
13.	Sentir insegurança ou medo ao fazer as provas teóricas				
14.	O grau de dificuldade para a execução dos trabalhos extraclasse				
15.	A semelhança entre as situações que vivencia no estágio e aquelas que poderá vivenciar na vida profissional				
16.	Perceber as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros profissionais da área				
17.	Pensar nas situações que poderá vivenciar quando for enfermeiro				
18.	Tempo reduzido para estar com os familiares				
19.	Perceber a responsabilidade profissional quando está atuando no campo de estágio				
20.	Observar atitudes conflitantes em outros profissionais				
21.	Sentir que adquiriu pouco conhecimento para fazer a prova prática				
22.	Transporte público utilizado para chegar à faculdade				
23.	Tempo exigido pelo professor para a entrega das atividades extraclasse				
24.	Distância entre a maioria dos campos de estágio e o local de moradia				
25.	Vivenciar as atividades, como enfermeiro em formação, no campo de estágio				
26.	Faltar tempo para o lazer				
27.	Perceber a relação entre o conhecimento teórico adquirido no curso e o futuro desempenho profissional				
28.	Assimilar o conteúdo teórico-prático oferecido em sala de aula				
29.	Transporte público utilizado para chegar ao local do estágio				
30.	Faltar tempo para momentos de descanso				