



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

NAYLA JARIA DE SOUSA DANTAS

**PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM SOBRE FATORES
RELACIONADOS AO ESTRESSE DURANTE O ÚLTIMO ANO DA GRADUAÇÃO**

CAJAZEIRAS-PB

2015

NAYLA JARIA DE SOUSA DANTAS

**PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM SOBRE FATORES
RELACIONADOS AO ESTRESSE DURANTE O ÚLTIMO ANO DA GRADUAÇÃO**

Projeto de pesquisa concernente à
conclusão do curso de graduação em
Enfermagem pela Universidade Federal de
Campina Grande, Campus Cajazeiras -
PB.

Orientadora: Profa. Me. Roberta de Miranda Henriques Freire

CAJAZEIRAS-PB

2015

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação - (CIP)
Denize Santos Saraiva - Bibliotecária CRB/15-1096
Cajazeiras - Paraíba

D192p Dantas, Nayla Jaria de Sousa
Percepção dos estudantes de enfermagem sobre fatores
relacionados ao estresse durante o último ano da graduação. / Nayla
Jaria de Sousa Dantas. - Cajazeiras: UFCG, 2015.
44f.
Bibliografia.

Orientador (a): Prof.(a).Roberta Freire.
Monografia (Graduação) – UFCG.

1. Estresse. 2. Graduandos em Enfermagem. 3. Enfermagem.
I. Freire, Roberta. II. Título.

UFCG/CFP/BS

CDU –616-056.3

NAYLA JARIA DE SOUSA DANTAS

**PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM SOBRE FATORES
RELACIONADOS AO ESTRESSE DURANTE O ÚLTIMO ANO DA GRADUAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Formação de Professores – CFP, da Unidade Acadêmica de Enfermagem – UAENF como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel em Enfermagem.

Aprovada em ___/___/_____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Roberta de Miranda Henriques Freire
Orientadora (UAENF/UFCG)

Profa. Dra. Anúbes Pereira de Castro
Membro (UAENF/UFCG)

Profa. Dra. Aissa Romina Silva do Nascimento
Membro (UAENF/UFCG)

DEDICATÓRIA

Dedico aos meus pais, João e Raimunda, às minhas ‘irmãs’ adotadas Vanessa, Carol e Priscila, a minha doce e gentil irmã de sangue ‘Nany’, e a mulher que fez tudo isso nascer e florescer, Cláudia Jeane. E também a todos que disseram que eu não conseguiria.

Essa é pra vocês, queridos.

AGRADECIMENTOS

Eu acredito piamente no propósito das pessoas.

Que cada um de nós esta aqui, nesta Terra, para ser instrumento ou executor de um plano maior. Um gesto simples que seja e que pode e com certeza será capaz de causar um efeito maior. Eu creio nisso. E agradeço á Deus pela oportunidade e a capacidade de poder executar o seu plano, seja ele qual for. E sei que o curso de Enfermagem foi uma ferramenta á mais no meu caminho para o objetivo maior. Qual é ele? Eu ainda não sei. Mas agora mesmo me sinto pronta para ser o Seu instrumento. Quanta arrogância não é mesmo? A criação que os meus pais me deram me fez assim; confiante nas minhas capacidades.

Eu sempre serei grata a eles pelas lições duras e pelas recompensas merecidas.

Enfermagem foi e sempre será um degrau que eu subi não sem ajuda, mas com uma dificuldade que as vezes beirava o impossível.

Eu nunca pensei em desistir.

Desenvolvi insônia, gastrite nervosa, e uma estranha tendência a saber quando alguém precisa de mim. Também uma perturbadora capacidade de ser gentil, mesmo em face de tanta brutalidade. Aprendi disso durante ás noites acordada escrevendo relatórios, fichamentos, e deitada sobre o estomago, lendo livros com um quarto do meu peso corporal. Anotações, rabiscos, desenhos da anatomia humana. Eu não fui nem de longe a melhor aluna da minha turma, mas percebia em mim mesma uma gentileza quase cálida ao ver os pacientes acamados. Eu poderia ouvi-los por horas, sentar junto ao seu leito e tomar suas mãos nas minhas, murmurando que tudo logo ficaria bem. Que as dores passariam. E quando seus olhos encontravam os meus num doce agradecimento, eu compreendia que este era o meu lugar, e que eu nunca poderia fazer nada mais além disto. Eu nunca poderia ser feliz fazendo outra coisa além de cuidar destas pessoas. Que o meu cansaço na verdade não era nada além de um sopro quente na nuca.

Eu agradeço aos meus professores por isso. Em especial á alguns que fizeram toda a diferença com seus discursos inspiradores, e que viram em mim um pouco mais além da menina que sentava no fundo, no canto, e passava a maior parte das aulas rabiscando; em ordem de encontro: Professor Éder Freire, aquele que me disse pela primeira vez: ‘você não é estranha, é diferente, e diferente quer dizer raro’. Professora Patrícia Marega, que me disse que ‘os artistas são os melhores profissionais da saúde, pois sentem as necessidades humanas

como ninguém mais’, ao Professor Humberto, de Genética, com seu humor um pouco ácido e cativante, a Professora Daisy, de Inglês, que olhava pra mim com um tipo de esperança que se impregnou na minha alma de tal forma que ainda agora posso sentir sua intensidade, ao Professor George, que me mostrou que na simplicidade das coisas a gente enxerga o verdadeiro significado da vida, a Professora Rosi, que me ensinou que um trabalho bem feito deve ser acompanhado do início ao fim, com fervor quase religioso, e que se não pode fazer algo da melhor forma possível, permita que alguém com mais dedicação o faça, ao Professor Luciano Nobrega, por me ensinar que paciência é tempero da perfeição, e que só se engana aos outros, nunca á si mesmo. Á Professora Milena, que me ensinou lições valiosas sobre concentração, paciência, dedicação, e humildade. Á Professora Mary Luce, por acreditar em mim só de olhar nos meus olhos.

Um agradecimento especial na ala de professores á Professora Aissa, que me ensinou que mesmo o humor deve ser levado á sério. Também a Professora Anúbes, pela paciência nessa fase final com o meu ‘caso especial’. E não menos importante um agradecimento á Professora Roberta Freire que aceitou me orientar ainda que eu viesse cheia de problemas.

Aqui, neste ponto, eu agradeço finalmente as minhas amigas e quase irmãs, que estiveram comigo do início do curso até aqui, Cláudia Jeane, que soube que eu tinha passado no curso antes mesmo de mim, e me emprestou seus conselhos sábios e suas apostilas caras. Vanessa ‘Bunny’ Quintino, que me odiou tanto até me amar, e esteve lá pra mim, me viu crescer, e não hesitou em gritar comigo quando eu saía da linha. Priscila ‘Lilo’ Tavares, que me ensinou a abraçar, e por minha vez, lhe ensinei a confiar em si mesma. Carol ‘Cacau’ Silva, que me encontrou no meio do caminho e nunca mais soltou a minha mão, e estava lá pra mim mesmo nas minhas madrugadas acordada, ou quando tudo ficou escuro pra mim. Alessa ‘Ms. Grey’ Meireles, com as suas manias e o seu riso histérico e contagiante, e seu coração suave. Danielly ‘Danny’ Benício, a mulher mais forte, decidida, independente e sensível que eu conheço.

Vocês me fizeram quem sou me emprestando um pouco de quem vocês são.

Eu nunca esquecerei.

“Minha mãe dizia que eu era como a água. A água pode encontrar o seu caminho mesmo entre as pedras. E, quando encurralada, a água sempre encontra um novo caminho.”

Memórias de uma gueixa – Arthur Golden

DANTAS, N.J.S. **Percepção dos estudantes de Enfermagem sobre fatores relacionados ao estresse durante o último ano da graduação.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Campina Grande, 2015

RESUMO

O termo estresse “denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse”. (HOUASS, 2001, p 1264). O endocrinologista Hans Selye foi o primeiro a usar o termo estresse como um modelo trifásico já em 1952; por conseguinte, Lipp propôs o modelo quadrifásico em 2000. Os três estágios de estresse apontados por Selye são: alarme, resistência e exaustão. Na *fase de alarme*, o organismo percebe o fator estressor e tenta lutar com ele para eliminá-lo, adaptar-se e poder voltar a sua homeostasia. O organismo então, ou suprime o fator estressor e consegue superar, ou passa para a fase seguinte, chamada *fase de resistência* onde o corpo elimina os sinais de alerta e continua lutando com o fator estressor, e não havendo ainda adaptação, o organismo entra na *fase de exaustão*, sucumbindo. (PELEGRINI, CALAIS & SALGADO, 2012). Assim, há certa importância no interesse do aprofundamento do comportamento de novas gerações de graduandos frente ao estresse, e sua relação com outras vertentes não abordadas aqui, como qualidade do sono, respostas cognitivas em picos de estresse, e mesmo acompanhamento psicológico para os casos mais graves, e sua evolução. Isso é imprescindível para a investigação e manutenção das novas gerações de profissionais da saúde, o que gera um impacto direto em toda a saúde brasileira.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse. Percepção. Graduandos. Enfermagem. Fatores.

DANTAS, N.J.S. **Perception of nursing students about factors related to stress during the last year of graduation.** Completion of course work (Undergraduate Nursing) - Federal University of Campina Grande, 2015

ABSTRACT

The term stress "denotes the state generated by the perception of stimuli that cause emotional excitement and, to disturb homeostasis, shoot a featured adaptation process, among other changes, the adrenaline secretion increase producing several systemic manifestations with physiological and psychological disorders . The term stressor in turn sets the event or stimulus that causes or leads to stress. " (HOUASS, 2001, p 1264). The endocrinologist Hans Selye was the first to use the term stress as a three-phase model already in 1952; therefore Lipp proposed quadrifásico model in 2000. The three stages of stress appointed by Selye are: alarm, resistance and exhaustion. The alarm stage, the body perceives the stressor and tries to fight him to eliminate it, to adapt and be able to return its homeostasis. Then-organism, or delete the stressor and can overcome or to move to the next phase, called resistance phase where the body eliminates the warning signs and continue fighting the stressor, and there is no further adaptation, the body enters exhaustion phase, succumbing. (PELEGRINI, CALAIS & SALGADO, 2012). Thus, there is some importance in the interest of deepening the behavior of new generations of graduates against stress and its relation to other aspects not covered here, such as sleep quality, cognitive performance in stress peaks, and even counseling to more cases serious, and its evolution. This is essential for research and maintenance of the new generations of health professionals, which creates a direct impact on the entire Brazilian health.

KEYWORDS: Stress. Perception. Graduates. Nursing. Factors.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	11
2.	OBJETIVOS.....	13
2.1	Geral.....	13
2.2	Específicos.....	13
3.	REVISÃO DA LITERATURA.....	14
3.1	Estresse: conceito e fatores relacionados.....	14
3.2	Estresse na vida acadêmica.....	15
4.	MATERIAL E MÉTODOS.....	19
4.1	Tipo de estudo.....	19
4.2	Caracterização do local de pesquisa.....	19
4.3	População e amostra.....	19
4.4	Critérios de inclusão e exclusão.....	19
4.5	Instrumento de coleta de dados.....	20
4.6	Procedimento de coleta de dados.....	20
4.7	Processamento e análise dos dados.....	20
4.8	Aspectos éticos.....	21
5.	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	22
5.1	Caracterização da amostra.....	22
5.2	Categorias de análise temática.....	24
5.2.2.	Conhecimento sobre estresse.....	24
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
7.	CRONOGRAMA.....	33
8.	ORÇAMENTO.....	34
9.	REFERÊNCIAS.....	35
10.	APÊNDICES.....	

1. INTRODUÇÃO

Segundo BENAVENTE & COSTA (2011), a nossa era tecnológica é, de longe, a mais atingida pelo estresse, e este passa a ser o fator responsável por patologias graves de cunho não só patológico quanto psicológico, podendo predispor, desencadear ou coadjuvar essas patologias em infinitos graus.

Os autores ainda argumentam que frente ao estresse situacional, o organismo vê-se compelido á reagir para adaptar-se, superar e evoluir. O processo de adaptação ao estresse opressor é visto como uma característica natural e inata dos seres vivos como forma de sobrevivência. O homem moderno, porém, esbarrou em algumas complexidades quanto ao modo de lidar com os fatores estressantes, de modo que este fator vem, quase que invariavelmente, a coloca-lo em risco grave de saúde, podendo se tornar psicossomático e então patológico e autodestrutivo.

O termo estresse “denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse”. (HOUASS, 2001, p 1264)

Como tema de uma geração cada vez mais conectada tecnologicamente e afastada fisicamente, o estresse passou a ser amplamente debatido por cientistas das mais diversas áreas, tendo em vista que o estresse anda atingindo o individuo não apenas no contexto social, mas acadêmico/ocupacional e na área da saúde. No contexto acadêmico, a cobrança, a pressão social e pessoal que o aluno coloca sobre si mesmo acarreta diversos malefícios para o seu convívio com as pessoas que o cercam e até consigo mesmo. (MALAGRIS, et. al., 2009).

Os autores apontam também a existência de uma série de estudos que enfoca principalmente no comportamento do graduando no final da vida acadêmica, ás portas do mercado de trabalho, e as pesquisas mostram que entre calouros e veteranos do curso de Jornalismo e concluiu-se que a maioria daqueles atingidos por picos de estresse eram calouros, assim. Os veteranos já haviam passado pelas fases de alarme e resistência e aprendido a lidar com o estresse da vida acadêmica. O estudo mostrou também que a maior parte dos graduandos sobre altos níveis de estresse eram mulheres.

Entre os estressores externos apontados por MALAGRIS, et. al. 2009, responsáveis pelos picos de estresse que atingiam os graduandos, estavam: alta competitividade, cumprimento de prazos, sobrecarga de atividades, inserção no mercado de trabalho, incertezas quanto ao futuro profissional, preocupação com o tempo médio de titulação, curso das disciplinas, situações de avaliação (seleção, exame de conhecimentos, qualificação e defesa da dissertação ou tese), relacionamento com o orientador e demais professores, procedimentos do Comitê de Ética, uso da língua inglesa, desenvolvimento da dissertação ou tese (busca de material bibliográfico, coleta e análise dos dados, redação), cobrança de produtividade (principalmente publicações), falta de autodisciplina, problemas na obtenção de bolsa ou financiamento, mudanças nas diretrizes da universidade e crescente número de orientandos por professor, somando-se á tudo isso, os problemas interpessoais e preocupações financeiras, problemas estes experimentados não apenas por alunos da graduação como da pós-graduação, e conseguinte no mercado de trabalho.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

- Conhecer a percepção dos alunos da saúde sobre o estresse causado no último ano da graduação.

2.2. Específicos

- Entender a visão dos estudantes relacionando a graduação e o estresse;
- Identificar o conhecimento dos estudantes da área da saúde a respeito do estresse e dos males causados por ele no organismo;
- Analisar o modo como o estresse influenciou nos seus hábitos de vida atuais;
- Alertar para os males que o estresse pode acarretar na vida do graduando á curto e longo prazo.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Estresse: conceito e fatores relacionados

O aparelho sensorial dos organismos vivos percebe o estresse como um fator ameaçador ao seu bem estar, físico ou psicológico. Essa reação natural adaptada em cada célula viva foi preparada como um tipo de botão de alarme, que é acionado e prepara o indivíduo para ação, enfrentamento ou fuga. O estresse é e sempre foi parte do arsenal humano para a sobrevivência, desde os primórdios da humanidade, onde os homens ainda lutavam pela sobrevivência, pela evolução e adaptação, e foi responsável pela não-extinção da espécie e o seu triunfo sobre os predadores e as intempéries. O organismo exigia do homem ação, movimento, adaptação constante e também criatividade para enfrentamento das adversidades. Na era moderna o homem não precisa mais passar por situações como as dos primórdios, porém, uma nova gama de situações estressantes veio com todas as facilidades da modernidade, obrigando o organismo a manter-se pronto para novas adaptações, lutas, e às vezes, fuga. (MILTED, AMORIN & SANTOS, 2009).

O endocrinologista Hans Selye foi o primeiro a usar o termo estresse como um modelo trifásico já em 1952; por conseguinte, Lipp propôs o modelo quadrifásico em 2000. Os três estágios de estresse apontados por Selye são: alarme, resistência e exaustão. Na *fase de alarme*, o organismo percebe o fator estressor e tenta lutar com ele para eliminá-lo, adaptar-se e poder voltar a sua homeostasia. O organismo então, ou suprime o fator estressor e consegue superar, ou passa para a fase seguinte, chamada *fase de resistência* onde o corpo elimina os sinais de alerta e continua lutando com o fator estressor, e não havendo ainda adaptação, o organismo entra na *fase de exaustão*, sucumbindo. (PELEGRINI, CALAIS & SALGADO, 2012)

MALAGRIS, et. al., 2009 atentam para os estudos de Lipp onde foi-se determinado que as fontes de estresse são chamadas de estressores e que podem se referir a qualquer estímulo, negativo ou positivo, que provoque um estado emocional forte e descontrolado, desencadeando em sequencia a quebra da homeostase interna e exigindo alguma adaptação imediata do organismo para a restauração do equilíbrio. Essas fontes podem ser classificadas em internas tais como pensamentos rígidos, valores antigos que não se adequam à realidade atual e expectativas impossíveis de serem preenchidas. Existem também as fontes externas,

que podem ter o seu potencial de ação alterado para mais ou para menos, dependendo de conjugação ou não com fontes internas.

Segundo os autores, o trabalho de Lipp faz-se refletir-se seriamente sobre as implicações macrossociais do estresse onde há sempre o surgimento da necessidade de preveni-lo e tratá-lo para prevenir com que a influência dele cause no organismo uma descompensação maléfica que pode chegar a ser letal. Assim, a qualidade de vida é sempre buscada entre adultos resistentes com capacidade de se adaptarem tanto a mudanças na vida pessoal quanto a mudanças que afetem a sociedade de modo geral, incluindo aquelas relacionadas ao meio científico e acadêmico, alvo do nosso estudo.

PELEGRINI, CALAIS & SALGADO, 2012 dissertam ainda sobre o estudo de Lipp (1999), que apontava que a natureza humana é baseada em procurar sempre o próprio equilíbrio, e que o estresse se mostra como ponto descompensador dessa balança. O organismo, então, se reorganiza para combatê-lo e voltar ao equilíbrio inicial. Se, contudo, as estratégias de reorganização não conseguem suprimir e liminar o estresse, a tendência natural do organismo é sucumbir á ele e então parar de combatê-lo. O passo seguinte seria o desequilíbrio e desgaste.

Os autores apontam ainda a singularidade de cada indivíduo para lidar com o estresse e atingir seu equilíbrio novamente, como uma maior resistência pessoal advinda de uma série de fatores próprios, únicos e singulares, e maior capacidade para lidar com situações adversas, mais ele resistirá e mais chances terá de eliminar o fator estressante. Quando, porém, o organismo não possui tanta resistência, ou ainda quando sua resistência é mais fraca, dá espaço para que o estresse assuma o comando da situação e o enfraqueça, abrindo portas para doenças oportunistas, como a gripe, gastrite, problemas dermatológicos, etc. bem como reações psicológicas como a ansiedade, cólera, depressão, apatia, angústia e etc.

3.2. Estresse na vida acadêmica

O início da vida acadêmica marca para a maioria dos jovens também o início da vida adulta. Agora ele será o responsável direto por todas as decisões tomadas e sofrerá com o que virá com elas. Os principais dos desafios a serem enfrentados, nesta nova etapa de suas vidas, incluem a adaptação a novos saberes, a exigência de autonomia, a responsabilização no processo de construção do conhecimento, e as expectativas quanto à inserção no mercado de

trabalho já nos últimos anos da universidade. Por conseguinte a maior parte dos estudantes também passará por problemas financeiros, principalmente aqueles que vivem fora de casa e precisam aprender a administrar a mesada que os pais enviam, ou terão que enfrentar um emprego e as responsabilidades dele junto às que vem com a nova vida acadêmica. (BONIFÁCIO, et. al, 2011).

A vida universitária exige do novo estudante uma gama de recursos emocionais, cognitivos, sensoriais e psicológicos que ele precisará ter para enfrentar tudo isso e manter-se são em suas faculdades mentais sem sucumbir. Ele terá que adaptar-se rapidamente a este novo ambiente e estar pronto para enfrentar todas as adversidades, pois é delas que sua carreira acadêmica será feita. Manter-se firme, centrado, e formar um limite claro no seu subconsciente do que ele está pronto para enfrentar, afim de não criar expectativas ilusórias sobre a sua nova condição que ele sabe que não poderá nunca alcançar. Isso lhe poupará estresse. Na sociedade tecnológica na qual vivemos, inúmeros estudiosos se focaram nas reações que o estresse moderno causa nesse grupo particular de indivíduos, e muitos estudos sobre isso são lançados a cada ano com objetivo de comprovação e alerta. (BONIFÁCIO, et. al, 2011).

O tema estresse abrange uma série de outras vertentes, entre elas teorias de enfrentamento basicamente importantes para a melhor compreensão de patologias pelo futuro profissional da saúde, para melhor lidar com o seu público; os pacientes. “Nessa relação complexa de enfrentamento, há a possibilidade de envolvimento do sujeito com substâncias psicoativas, as quais podem ser utilizadas como formas de enfrentamento ao estresse ou outro sofrimento psicológico pelo qual o estudante esteja vivenciado.” O curso de graduação em enfermagem oferece ao estudante um leque amplo de situações limites e estressoras, colocando-o face à complexidade teórica e prática, e mostra a característica prevalente de ser um curso com momentos variados de intensidade e fontes de estresse. (SOARES & OLIVEIRA 2012).

BENAVENTE & COSTA, 2011 afirmam que os alunos da área da saúde experimentam índices ainda mais altos de estresse do que os graduandos das demais áreas. Entre alunos dos cursos de medicina, obstetrícia e puericultura, enfermagem e tecnologia médica, percebeu-se claramente que as disciplinas curriculares e a condição pessoal para a realização das atividades curriculares causam maior impacto entre os estudantes de enfermagem. Comparando-se então estudantes universitários dos cursos de ciências da computação, direito, enfermagem e letras, pode-se notar que os transtornos mentais menores

foram prevalentes entre os de enfermagem. Ou seja, ainda que os estudantes deste curso estejam sob maior nível de estresse, eles também são os mais aptos lidando com esse tipo de situação adversa. Os distúrbios psicossomáticos de maior incidência foram tensão, estresse psíquico e baixa capacidade de desempenho. Essas alterações são responsáveis principalmente pelo baixo desempenho e consequências severas no estado de saúde desses estudantes, como uma maior incidência no envolvimento destes com drogas lícitas, ilícitas, picos de estresse, depressão e suicídio.

“O estresse relacionado ao trabalho é compreendido como uma resposta às situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador às necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física/mental, prejudicando a interação com o trabalho e com o ambiente” (SANCHES & SANTOS, 2012).

Ainda com esses autores, seu estudo demonstra que ambiente de trabalho tem por característica um duplo papel. Assim, quando um trabalho é realizado da melhor forma esperada, proporciona aos seus realizadores o seu desenvolvimento pessoal como indivíduos, aumenta a expectativa e a qualidade da vida, vira uma prazerosa fonte de sustento e favorecer e mantém em alta a realização pessoal e profissional do indivíduo. Por outro lado, se realizada de modo que o trabalhador não se sinta reconhecido, ou veja a si mesmo limitado ou subjugado, pode prejudicar a saúde, facilitar o desenvolvimento de doenças pela queda da imunidade diretamente relacionada ao bem estar psicossocial e assim encurtar a vida e até levar à morte. O Ministério da Saúde reconhece que o trabalho influencia diretamente nas alterações na saúde mental das pessoas a partir de vários aspectos envolvidos: desde fatores específicos, como a exposição a agentes tóxicos, até a articulação de fatores relativos à organização do trabalho, como a divisão e o parcelamento das tarefas, as políticas de gerenciamento das pessoas e a estrutura hierárquica.

Coping é então descrito como um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas. É o modo como o indivíduo muda e se adapta para superar as situações estressantes sejam elas crônicas ou agudas. O *coping* vai então vincular-se com uma série de comportamentos que têm sido ‘classificados como mais flexíveis e intencionais, adequados à realidade e orientados para o futuro, com derivações conscientes.’ O conceito de *coping* foi então redirecionado para melhor estruturar a relação entre pessoa e ambiente. O processo de coping entre a pessoa e o ambiente vai então determinar uma interação que tem como função administrar a situação da forma mais eficiente

possível o fator estressor, ao invés de controlá-lo ou dominá-lo. (SANCHES & SANTOS, 2012).

SOARES & OLIVEIRA, 2013, descrevem dois estudos sobre estresse em estudantes de enfermagem, que se identificaram que os fatores mais estressantes para o graduando estão diretamente relacionadas aos estudos e atividades acadêmicas e a preocupação com sua inserção ou não no mercado de trabalho tão próximo, igualmente como a sobrecarga no último ano do curso e, somado a esse fato, uma pesquisa identificou que o consumo de drogas ilícitas e lícitas aumentava consideravelmente com o passar dos períodos mais próximos da formatura, assim como práticas de automedicação, o que sugere que uma alta complexidade acadêmica justificava-se como fonte estressora, fazendo com que os estudantes utilizassem, como forma de aplacamento do estresse essas substâncias, além de um modo de vida pouco saudável.

4. MATERIAL E MÉTODOS

4.1. Tipo de estudo

Trata-se de um estudo de campo exploratório-descritivo com abordagem qualitativa, onde de acordo com Sampieri, Collado e Lucio (2006), selecionou-se uma série de questões e mediu-se ou coletou-se informações sobre cada uma delas, para que dessa forma, fosse descrito de forma mais detalhada o que se pretendia pesquisar.

4.2. Caracterização do local da pesquisa

Esta pesquisa foi desenvolvida na Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) que é uma instituição brasileira de ensino superior, pública e federal, criada pela Lei nº. 10.419 de 9 de abril de 2002, no campus do município de Cajazeiras no estado da Paraíba, foi fundada em 1952 como Escola Politécnica do Estado da Paraíba. Tornou-se parte da UFPB em 1970 e em 2002 desmembrou-se tornando-se a UFCG (HISTÓRIA DA UFCG, 2007).

4.3. População e amostra

A população dessa pesquisa foi formada por todos os estudantes do curso de graduação em Enfermagem que estão no último período pré-graduação. A seleção da amostra ocorreu de maneira aleatória simples, por meio de sorteio, onde foram escolhidos dez (10) alunos universitários que estejam cursando o último período do referido curso.

4.4. Critérios de inclusão e exclusão

Foram utilizados como critérios de inclusão estar devidamente matriculado no curso de graduação em Enfermagem do campus de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande e estar cursando o último período da graduação. Como critério de exclusão: não aceitar participar da pesquisa.

4.5. Instrumento de coleta de dados

O instrumento utilizado para a coleta foi um roteiro de entrevista semiestruturado, onde em sua primeira parte buscou caracterizar os participantes da pesquisa através das seguintes variáveis: idade, sexo, estado civil, cidade de origem, número de filhos, se reside na cidade que estuda, sobre deslocamento, tabagismo, alcoolismo e arranjo familiar. A segunda parte da entrevista foi composta por questões que abordaram a percepção desses universitários à cerca do estresse.

Com a finalidade de dinamizar a coleta foi utilizado um aplicativo de gravação de áudio para registrar todas as entrevistas, onde os dados serão arquivados de forma segura e prática, buscando facilitar posteriores análises e consultas.

4.6. Procedimento de coleta de dados

Em um primeiro momento, houve o contato com os universitários através de uma explicação do por que da realização deste estudo e conseguinte convite para a participação. Mediante a aceitação, foi entregue a cada participante o questionário inicial para preenchimento. Dando continuidade, esclareceremos que o conteúdo da entrevista foi gravado através de um dispositivo de gravação de áudio para posterior transcrição. Foi informado ao entrevistado a possibilidade de retorno, caso faça-se necessário para obtenção de novos dados ou esclarecimentos de eventuais dúvidas, sem, no entanto, trazer ônus algum ao mesmo. O início da coleta ocorreu logo após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro / Universidade Federal de Campina Grande (HUAC/UFCG).

4.7. Processamento e análise de dados

Os dados sociodemográficos dos sujeitos foram analisados pelo método estatístico descritivo, através da apresentação e tabulação dos dados pelo programa Microsoft Office Excel for Windows 2010. E os discursos dos participantes foram analisados qualitativamente utilizando a Técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011).

Para Bardin (2011), a análise de conteúdo se apoia em duas vertentes. A função heurística, que remete para o enriquecimento do trabalho do investigador frente as descobertas, sendo esta etapa responsável por evidenciar as mensagens subconscientes expressas nos discursos dos sujeitos e refletir acerca do significado oculto por trás de tal conteúdo. A segunda vertente é caracterizada pela função de administração da prova, a qual o investigador elabora hipóteses sob a forma de questões e diretrizes, recorrendo para o método de análise sistemática, em busca de uma confirmação ou negação da suposição a princípio postulada.

4.8. Aspectos éticos

A pesquisa seguiu as Diretrizes e Normas Regulamentadas de Pesquisa com Seres Humanos da Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Após estarem cientes e concordarem em participar da pesquisa, todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e neste termo, foram assegurados aos participantes do estudo esclarecimentos sobre os objetivos, justificativa, risco e benefícios e métodos que foram utilizados durante a pesquisa. Além disso, todos foram informados sobre o direito de desistir da participação na pesquisa em qualquer fase, sem prejuízo algum, e também sobre o direito ao anonimato, à confidencialidade e à privacidade, atentando ainda para o sigilo profissional e para a garantia da utilização das informações apenas para fins acadêmicos e científicos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados obtidos estão abaixo apresentados em fase única, caracterizada pela exposição da percepção do estresse pelos estudantes de enfermagem, causado no último ano de curso, com conteúdos de teor qualitativo, dispostos em quadros e discutidos segundo literatura pertinente.

5.1. Caracterização da amostra

Participaram do presente estudo 10 estudantes do último período de Enfermagem. A partir dos dados sociodemográficos colhidos, foram analisadas as variáveis sexo, idade, estado civil, possui filhos, arranjo familiar, residência na cidade onde estuda, tabagismo e etilismo.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos participantes do estudo, Cajazeiras – PB, 2015. (n=26)

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	8	80
Masculino	2	20
Idade		
19 – 22 anos	4	40
23 – 25 anos	3	30
≥ 25 anos	3	30
Estado civil		
Solteiro	10	100
Casado	-	-
Possui filhos		
Sim	-	-
Não	10	100
Mora sozinho		
Sozinho	1	10
1 – 2 pessoas	4	40
3 – 5 pessoas	5	50
Residência na cidade onde estuda		
Sim	5	50
Não	5	50
Tabagismo		
Sim	-	-
Não	10	100
Etilismo		
Sim	4	40
Não	6	60
Total	10	100

Fonte: Pesquisa de campo, 2014.

Seguindo a análise da Tabela 1, primeiramente nos deparamos com uma evidente diferença de percentual entre alunos do sexo masculino e feminino, 20% e 80%, respectivamente, o que corrobora como os estudos de Ojeda e Eidt (2007), em seu artigo **Saberes e verdades acerca da enfermagem: discursos de alunos ingressantes**, que indica uma crescente participação da mulher a partir da década de 90 no Ensino Superior, principalmente em cursos voltados para a saúde, como Nutrição, Serviço Social e Fonoaudiologia. E é bem verdade que além do aumento da participação feminina nas universidades, houve um aumento também no interesse masculino pela área. A maior parte dos entrevistados também compreende entre as idades de 19 á 22 anos (40%). Levando-se em consideração que estes estejam no ultimo ano da graduação, e que o curso escolhido tem uma duração média de quatro anos, admite-se que começaram a vida acadêmica ainda antes da fase adulta, e estiveram expostos á altas cargas de estresse sem ter para isso maturidade e experiência suficiente para lidar com certos fatores estressantes.

Segundo um ensaio de Tavares e Dias (2008), o ingresso de jovens que acabaram de sair do Ensino Médio direto para o Ensino Superior pode acarretar algum tipo de perda temporária de identidade, onde o sujeito se vê adotando uma nova identidade, desta vez mais autônoma, e ele passará por estresses como o da adaptação ao novo ambiente, ao contato com pessoas novas e desconhecidas, e sofrerá influencias em sua personalidade através delas, sendo também um agente influenciador.

A totalidade de alunos da amostra é solteira e sem filhos (100% em ambos os casos), e estão começando a vida adulta. A maioria não mora sozinha (90%) e apenas metade deles moram na cidade onde estudam (50%). Isso implica dizer que a metade inversa precisa se deslocar para outra cidade, e ficam responsáveis por si mesmos na maior parte do tempo. Isso confirma exatamente o que aponta o estudo de Tavares e Dias (2008), onde eles dizem que a adaptação do aluno á vida acadêmica não tem a ver principal e essencialmente com a universidade em si, mas com outros fatores como o fato de ele morar com a sua família ou não. 90% dos entrevistados moram com seus pais, mas por causa das longas viagens de ida e volta a cidade universitária, parte deles, 40%, se vê sob mais estresse que os demais, por, por exemplo, além de empregar exaustivas viagens todos os dias, ainda precisam lidar com a ausência familiar.

O estudo feito por Ramis (2012) sobre o uso de álcool e tabaco por estudantes universitários exemplifica um aumento no uso dessas duas drogas juntamente com a entrada na universidade, o que discorda em parte com a Tabela 1, que apesar de mostrar um uso de

álcool pela minoria dos entrevistados, aponta total repúdio da absoluta maioria (100%) no uso do tabaco. Mas concorda na parte em que indica o ingresso no Ensino Superior como fator determinante para o uso do álcool. De fato, durante a entrevista gravada, os entrevistados que afirmaram ingerir álcool regularmente (40%), também disseram que esta prática se iniciou junto com o início da vida universitária.

5.2. Categorias de análise temática

A análise do discurso dos entrevistados será exposta em tabela, demonstrando a percepção dos entrevistados acerca do tema em pauta. Em decorrência disto, houve a identificação de um grupo temático norteador: Percepção do estresse causado no último ano do curso, sendo posteriormente dividido em subcategorias para que a temática fosse explorada de forma abrangente, visando obter uma análise detalhada do conteúdo exposto no discurso de forma que cada entrevistado mostre ao leitor interessado sua própria visão acerca da temática.

5.2.1 Conhecimento sobre estresse

A caracterização do Quadro 1 possibilitou a identificação da categoria “Percepção do estresse causado no último ano do curso” e de cinco subcategorias: Conhecimento sobre estresse, Auto percepção sobre o estresse, Presença de situações estressoras, Hábitos adquiridos, e Estratégias para a Redução do Estresse.

Quadro 1: Discutindo sobre estresse.

Categoria: Percepção do estresse causado no último ano do curso:	
Subcategorias	Unidades de contexto

<p>Conhecimento sobre estresse</p>	<p><i>[...] Eu concilio estresse com alguma atividade que lhe causa cansaço, ou que te deixa irritada [...]. (E1)</i> <i>Estresse pra mim é quando você está numa situação assim... que você não consegue lidar com ela.[...].(E4)</i> <i>Sem paciência com tudo. (E6)</i> <i>[...] O estresse é você fazer muitas coisas. Você fica sobrecarregado por algumas coisas, e não tem aquele tempo pra fazer uma coisa que você quer muito.[...]. (E7)</i> <i>Estresse, pra mim, é uma agonia no juízo... [...]. (E8)</i> <i>Eu acho que... é um desequilíbrio emocional.[...]. (E9).</i></p>
<p>Autopercepção sobre o estresse</p>	<p><i>Sim. Com certeza. Muito.[...]. Eu sempre fui estressada. Desde o Ensino Médio. Bom, eu acho que é da minha natureza, na verdade[...]. Então eu não acho que tenha muito a ver com a faculdade. Pode ser que tenha piorado um pouco.(E1)</i> <i>Não. (E3)</i> <i>Sim. Um pouco assim... Não era tanto. Mas eu era também. Não era estressada. Era mais assim... nervosa. Agora eu sou estressada mesmo.(E5)</i> <i>De pavio curto não, mas eu me sinto uma pessoa estressada. (E7)</i> <i>Estressada? Pavio curto? Não. Sou uma pessoa bem tranquila. Calma. E tenho uma paciência boa.(E9)</i> <i>[...] Estressadíssima.[...] Mas essa rotina... de estar todos os dias... indo e voltando, não tendo tempo pra nada. Me deixa estressada demais. (E10)</i></p>
	<p><i>Pra mim, o momento de maior estresse foi o trabalho de conclusão de curso, por que tomou muito tempo, e eu tive algumas dificuldades para a coleta de dados e tudo, então eu me estressei muito com isso. E também a questão do estágio, questões de greve que atrasaram bastante o curso. Entrei na universidade e peguei duas greves, então já era pra eu estar formada, pelo menos desde o início do ano.[...]</i> <i>Acho que umas três vezes (crises de raiva, choro e/ou tristeza). Isso aconteceu agora no ultimo período com o TCC por que houve um probleminha lá e... acabou que eu fiquei tão irritada que chorei de raiva.(E1)</i> <i>A questão do estagio. Do supervisionado. Eu que... está sendo o maior fator estressante [...]. A questão do estagio. Do supervisionado. E que... está sendo o maior fator estressante.(E2)</i> <i>Eu acredito que a pior de todas seja o TCC. Pior período. TCC e segundo lugar o estagio. O período final.[...] Bom... Tive umas crises</i></p>

<p>Presença de situações estressoras</p>	<p><i>de raiva às vezes, mas eu não sei... Não chegou bem a ser uma crise. Eu diria que foi um momento limite assim... (E3)</i></p> <p><i>Eu acho... que aumenta o estresse quando a gente não tem um bom entendimento, uma boa relação com os professores, quando a gente não está satisfeito com os estágios...[...]. A pessoa tem uma raiva, aí a pessoa de tanta raiva pra desabafar chora... (E4)</i></p> <p><i>Assim... momentos que antecipam prova, quando você tá em final de período que tem que entregar tudo, principalmente agora, no final do curso que você tem que fazer o TCC pra entregar e cumprir o prazo. Tem que cumprir o prazo. A pessoa fica muito tensa[...]. (E5)</i></p> <p><i>A falta de colaboração de alguns professores e também de alguns alunos...[...]. Sim. Várias vezes. Algumas por causa do TCC, e outras mais por causa de coisas pessoais, mas as minhas maiores crises foram por causa do TCC. Só a insônia (doença adquirida no decorrer do curso).(E6)</i></p> <p><i>Quando tem sobrecargas de assuntos. Assuntos acumulados para provas, trabalhos, quando acumula aí é na mesma semana e tem muitas coisas, então é no mesmo dia...[...](E7).</i></p> <p><i>As cobranças de ultima hora dos professores, a falta de compromisso dos colegas, e... a burocracia exacerbada da instituição.[...] Sim, eu não fui diagnosticada ainda ne, mas em questão de postura, problemas de coluna, por que nos estágios a gente acaba ficando muito em pé, as cadeiras são muito duras, os profissionais... isso desgasta muito.(E8)</i></p> <p><i>Muitas atividades pra entregar no prazo, ter que vir todos os dias da minha cidade, sendo que o tempo do ônibus... [...] E o que estressa mais é o cansaço.[...] Durante o TCC... O TCC... Às vezes eu pensava que não ia dar certo, que era muita coisa, que não ia conseguir, e às vezes dava aquela crise de choro pra ver se desabafava um pouco, descarregava.(E9)</i></p> <p><i>Todas as situações possíveis. Principalmente essa do TCC. É a pior[...]. Já. De raiva. De estresse. De choro.(E10)</i></p>
---	--

<p>Hábitos adquiridos</p>	<p><i>Comer muita porcaria[...]. Questão de repouso... por exemplo, no início do curso, eu chegava em casa bem tarde, por que eu não tenho transporte fixo pra ir pra casa, eu preciso pegar taxi... as vezes nem conseguia. As vezes chegava em casa muito tarde... nove horas da noite. E, questão alimentar, eu não me alimentava, pelo menos no almoço, da maneira correta[...]. Sobre os hábitos sociais eu era uma pessoa antissocial, não queria saber de amigas, de conversa, de nada, então a faculdade me ajudou bastante, até mesmo na questão do estágio [...] então chegar e ter o contato com o paciente, com os familiares dos pacientes me ajudou bastante a ter mais desenvoltura[...]. Eu continuei no mesmo peso, apesar de comer besteira. Então eu não tive dificuldade pra perder ou pra ganhar.(E1)</i></p> <p><i>Estudar a noite inteira... eu acho que o que mudou foi isso. Eu aprendi a estudar e virar a noite. Esses hábitos aumentaram os meus níveis de estresse. [...]. Eu chego em casa quase duas horas da tarde. Então o meu horário de almoço, principalmente mudou muito.[...]</i></p> <p><i>Por conta da faculdade exigir muito tempo de estudo, assim... a questão da vida social sofreu um pouco.(E2)</i></p> <p><i>[...] eu acredito que a alimentação piora um pouco, devido ao pouco tempo que a gente tem, devido aos estudos... Esses hábitos aumentaram os meus níveis de estresse. (E3)</i></p> <p><i>Às vezes dormir tarde, por que era necessário pra dar conta de trabalhos da faculdade, das provas... Me alimentar mal também foi um hábito que eu adquiri depois de vir morar aqui, por causa da facilidade... Vai ali e compra um sanduiche. Toma um refrigerante, ao invés de fazer um suco, por que vai demorar mais, vai perder mais tempo...[...]</i></p> <p><i>Se eu durmo menos eu sou mais estressada. Se eu como mal, isso vai refletir na minha saúde.[...] a questão de amizades, de conviver com outras pessoas, convívio social, não atrapalha não. Eu acho que a faculdade melhora muito. Você conhece muitas pessoas. Faz muitos amigos.[...] Engordei bastante. Bastante assim... uns sete quilos.(E4)</i></p> <p><i>Eu me tornei mais madura. Eu me tornei uma pessoa mais independente. Não tanto quanto eu queria, mas de todo jeito. E... eu to bebendo mais. Passei a beber mais. Sair mais. [...] Eu como bem mais.[...] Sim, engordei oito quilos.(E5)</i></p> <p><i>Insônia. Eu tive muita insônia. Antigamente eu dormia, mas depois que passei a estudar eu tive insônia. Tive nenhum mais outro hábito.[...] Esses hábitos aumentaram os meus níveis de estresse, com certeza. [...]. A pessoa acaba se alimentando mal. [...] Por que devido á faculdade a pessoa acaba se tornando uma pessoa antissocial, nem sai, nem convive com ninguém.[...] Eu ganhei peso. Cinco quilos.(E6)</i></p> <p><i>Não teve nenhum hábito que eu iniciiei depois do curso não.[...] Meus hábitos sociais não sofreram não. Só quando tá muita coisa acumulada aí eu... no caso, eu, durante esse tempo, não costumo sair, ou quando saio, eu reservo um tempo, por que eu também não gosto de ficar muito tempo sem ser social, por que senão dá vontade de desistir de varias coisas.[...] É cansativo.[...] Ganhei peso sim, mas</i></p>
----------------------------------	---

foram uns quilinhos que foram bons.(E7)

[...] eu acabei tendo uma consciência maior dos cuidados da prevenção em saúde, melhora da alimentação e pratica de exercício físico. E pior... padrão de sono. E suportabilidade de algumas coisas diminuída. [...] Os níveis de estresse estavam altos então eu comecei a caminhar, aí depois disso comecei a ficar com a prática frequente de exercícios. Então nos dias que eu estou hiper, hiperestressada, eu vou caminhar duas vezes, vou fazer as coisas duas vezes. E [...] na questão do curso, deixa a pessoa mais estressada, e mais susceptível ao cansaço mental. Então você acaba se estressando com outras coisas da sua vida, aí tem um momento que tá tudo um bolo. Você não sabe mais o que é problema da sua vida, o que é problema profissional, entendeu?[...] Os alimentarem melhoraram, por incrível que pareça, melhoraram. Repouso não. Repouso foi de água abaixo.[...] Você fica tão cansado quando chega da universidade e dos estágios que você não tem ânimo pra sair, pra se arrumar, pra essas coisas. Você só quer tomar um banho e deitar na cama.[...] Ganhei peso no inicio (do curso), aí depois fui perdendo. Eu acho que agora tá mais ou menos.(E8)

[...] Quando eu chego em casa, eu já estou totalmente esgotada, então acabo dormindo cedo e pronto. O meu dia é só aquilo. É só vir pra universidade e voltar pra casa.[...] Eu preciso dormir mais cedo por que estou mais cansada, então, de certa forma, eu acho que não estou vivendo a minha vida. Eu estou me dedicando á apenas uma coisa (a universidade). Mas eu acho que é muito estressante essa correria.[...] a alimentação, ás vezes, nem sempre, é adequada, saudável, você acaba comendo um lanche rápido... Muitas vezes eu 'passei batido', nem comi. Ou por falta de dinheiro ou por falta de um lugar onde tivesse. [...] E de sono também. Aquela coisa... durmo menos. Por que eu acordo muito cedo. Acordo de cinco da manhã. As vezes ate antes. Quinze pras cinco, por ai. E vou chegar em casa seis e meia da noite. Então eu já chego muito cansada. Ás vezes preciso fazer um trabalho, estudar pra uma prova, coisa do tipo, e o cansaço não deixa.[...] Eu chego em casa pra comer e dormir, então acordo muito cedo e chego já de noite. Então eu vejo a minha familia ali naquele horário e pronto. E já vou dormir. Se não tem tempo pra família que está dentro de casa, pros amigos muito menos, e pro namorado também...[...] Não tive mudanças físicas significativas. Mas acho que uns quilos á mais...(E9)

Hábitos de vida... Eu acho que maus hábitos ne... Maus hábitos de vida, de alimentação... [...] a gente só come o que a cantina tem pra oferecer, que é de má qualidade. Só massa, fritura, refrigerante.[...] Eu acho que eu ganhei.(E10)

<p>Estratégias para redução do estresse</p>	<p><i>Jogar. Ver animes. E sair com as amigas. E dançar. (E1)</i> <i>Nenhuma. Eu não tenho tempo. (E2)</i> <i>Jogar videogame. (E3)</i> <i>Eu... adoro ouvir musica. Às vezes também pratico atividades físicas e viajo pra minha casa pra ver o namorado. (E4)</i> <i>Eu durmo. Eu... vou ficar jogando, ficar vendo vídeo na internet. Fazer alguma coisa que me deixe bem desconectada. (E5)</i> <i>Não tenho tempo pra nada. O tempo que eu tenho eu tento dormir. Conta? (E6)</i> <i>Musculação. (E7)</i> <i>Com certeza exercícios físicos. Caminhar. Correr. Ouvir musica. (E8)</i> <i>Eu gosto muito de ouvir musica, as vezes assistir uma serie, um filme. Andar de bicicleta. Esse tipo de coisa. Quando tem tempo, né? (E9)</i> <i>Nenhuma atividade. Eu não tenho tempo. (E10)</i></p>
--	--

A definição de estresse por si só é bastante complicada. O dicionário HOUASS tem até uma definição para a palavra ‘estresse’, porém, em vão. Filgueiras e Hippert (1999) chegaram mesmo a publicar um ensaio sobre a **Polêmica em Torno do Conceito de Estresse** onde eles discorrem sobre o assunto, ora apoiando o uso do termo, ora julgando-o, mas o fato é que desde que Hans Selye usou o termo pela primeira vez em 1959 para indicar um tipo de distúrbio capaz de causar modificações maléficas biológica e quimicamente no corpo humano, o termo se tornou sinônimo de desconforto.

Durante a entrevista com os graduandos, foi possível perceber a incerteza na hora de responder “Você sabe o que é estresse?”. Eles sabiam, mas não conseguiam articular nada satisfatoriamente sem que para isso usassem um exemplo pessoal. Estavam familiarizados, é claro, e podiam dizer “É um desequilíbrio emocional” sem muita convicção, ainda que estivessem sob o efeito dela naquele mesmo momento.

A pergunta “Você sabe o que é estresse?” é ligeiramente estressante.

Na subcategoria seguinte **Autopercepção sobre estresse** houve um tipo de mudança na tensão. “Você se sente uma pessoa estressada?”. Isso eles sabiam responder com todas as palavras. Entre alguns poucos ‘nãos’, a maioria ‘sim’ vinha rodeada de comentários direcionados ao curso mesmo que essa relação não tivesse sido citada anteriormente. E aqueles que diziam sim á pergunta, também emendavam logo que já eram assim antes do ingresso no Ensino Superior, e que a vida acadêmica só tinha piorado a situação. “[...] *Estressadíssima. [...] Mas essa rotina... de estar todos os dias... indo e voltando, não tendo tempo pra nada. Me deixa estressada demais. (E10)*”. Essa fala foi de fato a mais simbólica,

pois demonstrava a base teórica da pesquisa, que se inclina na direção dos estudantes que não moram na cidade universitária e precisam empregar viagens diárias para cumprir a síntese curricular, e o fato de que eles, acima dos seus colegas, são os indivíduos sob mais estresse.

A próxima subcategoria **Presença de situações estressoras** voltou novamente os entrevistados na direção da vida acadêmica, quase precisamente ao TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), sobre os prazos apertados para entrega, sobre a sensação de desamparo voltado para os professores, além da rotina de estágios em ambiente hospitalar que deveria ser administrada junto à conclusão do TCC. E mesmo aqueles alunos que moram fora não reclamaram da viagem. Seu foco eram *“as cobranças de ultima hora dos professores, a falta de compromisso dos colegas, e... a burocracia exacerbada da instituição.[...] Sim, eu não fui diagnosticada ainda ne, mas em questão de postura, problemas de coluna, por que nos estágios a gente acaba ficando muito em pé, as cadeiras são muito duras, os profissionais... isso desgasta muito.(E8)”*. O que nos leva à tese de Seyle sobre os males que o estresse pode trazer ao organismo, listados por ele mesmo entre *“dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastro-intestinais, além de perda de peso e outras alterações”*, inclusive dores resultantes de estresse ocupacional, que acometem músculos na região lombar, dorsal e cervical. Segundo Santos et.al (2010), essas dores são causadas por situações estressoras específicas como *“problemas de relacionamento da equipe multidisciplinar, ambiguidade e conflito de funções; dupla jornada de trabalho e atividades domésticas; pressões exercidas pelos superiores de acordo com a percepção do indivíduo e alterações sofridas dentro do contexto de sua atividade”*. Santos diagnosticou esse tipo de dor por estresse ocupacional em enfermeiros plantonistas em Unidades de Terapia Intensiva. Dores semelhantes à de um estudante ainda em período acadêmico.

Isso leva à próxima categoria, sobre **Hábitos Adquiridos** durante o curso, e a resposta foi unanime. Sono, repouso e alimentação prejudicados pelas longas horas de estudo, viagem, e pelos prazos a serem cumpridos com presteza. *“Insônia. Eu tive muita insônia. Antigamente eu dormia, mas depois que passei a estudar eu tive insônia. Tive nenhum mais outro hábito.[...] Esses hábitos aumentaram os meus níveis de estresse, com certeza. [...]. A pessoa acaba se alimentando mal. [...] Por que devido à faculdade a pessoa acaba se tornando uma pessoa antissocial, nem sai, nem convive com ninguém.[...] Eu ganhei peso. Cinco quilos.(E6)”*. Esse desabafo durante a entrevista é de um estudante que mora sozinho, muito longe de casa. Ele não emprega viagens longas até a universidade, mas se sente pressionado

pelas horas de estudo e os prazos á cumprir, o que prejudica o seu sono, repouso, alimentação, e conseqüentemente seus reflexos, capacidade de decisão, de certeza e de raciocínio rápido.

Rocha e Martino (2009) apontam uma relação entre insônia e estresse em seu artigo *O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares*, e classificam esse estresse novamente como estresse ocupacional, que, segundo eles, seriam decorrentes de “ritmo excessivo de trabalho, as jornadas longas com poucas pausas para o descanso e para as refeições”, o que é frequentemente repetido pelos graduandos durante a entrevista serem suas maiores preocupações, e conseqüentemente estressores. Entre os hábitos adquiridos, por tanto, haveria uma inclinação para o tabaco e o álcool.

E isso nos leva as **Estratégias para a Redução do Estresse** que, segundo os entrevistados, vão de não fazer nada por falta de tempo, á ouvir música ou passar algum tempo na internet, ou até praticar exercícios físicos, ainda que eles insistam que esse tempo livre é muito curto, e eles o aproveitam em atividades prazerosas que os relaxam momentaneamente dos picos de estresse.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados assistidos durante este estudo evidenciam não só os picos de estresse sofridos por jovens já frente as portas do mercado de trabalho, deixando a universidade, mas o fato de que nenhum deles sequer mencionou isso durante qualquer parte da entrevista. Isso deixa algo para pensar; por exemplo, eles não estão preocupados agora mesmo se amanhã se formarão e não terão onde trabalhar, mas SE e QUANDO poderão terminar o TCC, os estágios, a vida acadêmica. Para os estudantes que moram na cidade universitária, todas as reclamações foram em menor escala e se concentravam quase prioritariamente na pressão psicológica sofrida durante o curso para cumprir os prazos e lidar com profissionais com os quais não tinham bom relacionamento. A outra metade, aquela que viaja até a cidade universitária todos os dias, a maior queixa seria a falta de tempo, já que parte dele é consumido na estrada, então eles se sentem em desvantagem frente aos colegas. Mais cansados, mais estressados, mais fragilizados, e com menos capacidades de praticar qualquer tipo de atividade capaz de dispersar esse estresse.

Assim, há certa importância no interesse do aprofundamento do comportamento de novas gerações de graduandos frente ao estresse, e sua relação com outras vertentes não abordadas aqui, como qualidade do sono, respostas cognitivas em picos de estresse, e mesmo acompanhamento psicológico para os casos mais graves, e sua evolução. Isso é imprescindível para a investigação e manutenção das novas gerações de profissionais da saúde, o que gera um impacto direto em toda a saúde brasileira.

7. CRONOGRAMA

Atividades	2015					
	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Nov.	Dez.
Levantamento bibliográfico	X	X	X			
Elaboração do projeto			X	X		
Submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa				X		
Coleta de dados					X	
Análise de dados					X	X
Revisão e redação final						X
Apresentação e defesa						X

8. ORÇAMENTO

Especificações	Quantidade	Valor	
		Preço unit.	Total
a) Materiais de Consumo			
Papel A4	02	14,00	28,00
Canetas	03	1,20	3,00
b) Outros serviços			
Cópias xerográficas	50	0,10	5,00
Internet mensal	-	60,00	60,00
VALOR TOTAL			96,00*

* Os recursos gastos serão de total responsabilidade do pesquisador.

9. REFERÊNCIAS

BENAVENTE, S. B. T., COSTA, A. L. S. **Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica.** Acta Paul Enferm 2011;24(4):571-6.

Houaiss A, Villar MS, Franco FM. **Dicionário da Língua Portuguesa.** Rio de Janeiro, 1ª edição, 2001, p 1264.

AGUIAR, S. M. et. al. **Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina.** J Bras Psiquiatr. 2009;58(1):34-8.

SANTOS., J. L. dos., BUENO, S. M. V., **Educação para a morte a docentes e discentes de enfermagem: revisão documental da literatura científica..** Rev Esc Enferm USP 2011; 45(1):272-6

RIBEIRO, R. P., et. al. **O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa.** Rev Esc Enferm USP 2012; 46(2):495-504.

NOVAES MALAGRIS, L. E. et al. **Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação.** *Psicol. rev. (Belo Horizonte)* [online]. 2009, vol.15, n.2, pp. 184-203. ISSN 1677-1168.

MILSTED, J. G., AMORIM, C., SANTOS, M. **NÍVEL DE ESTRESSE EM ALUNOS DE PSICOLOGIA DO PERÍODO NOTURNO. IX CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – EDUCERE. III ENCONTRO SUL BRASILEIRO DE PSICOPEDAGOGIA.** 2009, PUCPR.

UMANN, J., GUIDO, L de A., **Cogitare Enferm ESTRESSE, COPING E PRESENTEÍSMO EM ENFERMEIROS HOSPITALARES: NOTA PRÉVIA..** 2010 Out/Dez; 15(4):759-60

SOUSA, I. F.,. Et. al. **ESTRESSE OCUPACIONAL, COPING E BURNOUT.** Estudos, Goiânia, v. 36, n. 1/2, p. 57-74, jan./fev. 2009.

PELLEGRINI, C. F. de S.; CALAIS, Sandra Leal e SALGADO, Manoel Henrique. **Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse.** *Arq. bras. psicol.* [online]. 2012, vol.64, n.3, pp. 110-129. ISSN 1809-5267.

BONIFACIO, S. de P.; et.al. **Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia.** *Rev. bras.ter. cogn.* [online]. 2011, vol.7, n.1, pp. 15-20. ISSN 1808-5687.

SANCHES, E. N., & SANTOS, J. D. de F. **Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento.** *Psicol. Argum.* 2013 out./dez., 31(75), 615-626

SOARES, M. H. & OLIVEIRA, F. S. **The relation between alcohol, tobacco and stress in nursing students.** *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)* [online]. 2013, vol.9, n.2, pp. 88-94. ISSN 1806-6976.

RIPOLL, A. P. K. **O estresse em estudantes da graduação de enfermagem no Brasil: uma revisão de bibliográfica.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Enfermagem. Porto Alegre, 2013.

MALAGRIS, L. E. N., et al.. **Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação.** *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 184-203, abr. 2009.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** 3. reimp., 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2011.

FILGUEIRAS, J.C., & HIPPER, M.I.S.,. **A Polêmica em Torno do Conceito de Estresse.** *Psicologia Ciência e Profissão*. 1999,19 (3), 40-50.

OJEDAI, B. S., EIDT, O. R., CANABARRO, S., CORBELLINI, V. L., CREUTZBERG, M.,. **Saberes e verdades acerca da enfermagem: discurso de alunos ingressantes.** *Rev Bras Enferm*, Brasília 2008 jan-fev; 61(1): 78-84.

RAMIS, T.R. et al. **Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados.** *Rev Bras Epidemiol* 2012; 15(2): 376-85

SANTOS, F.D. et al. **O ESTRESSE DO ENFERMEIRO NAS UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA ADULTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA.** *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas.*

ROCHA, M.C.P. & MARTINO, M.M.F. **O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares.** *Rev Esc Enferm USP* 2010; 44(2):280-6

TEIXEIRA, M.A.P et. al. **Adaptação à universidade em jovens calouros.** *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)* _ Volume 12 Número 1 Janeiro/Junho 2008 _ 185-202

APÊNDICE

APÊNDICE A: INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA:

Data: ____ / ____ / ____ Sexo: M () F () Idade: _____

Estado civil: _____

Você tem filhos? () Sim. Quantos? ____ () Não

Cidade natal: _____

Mora sozinho? () Sim. () Não. Com quantas pessoas? _____

Mora na cidade onde estuda? () Sim () Não Há quanto tempo? _____

Se desloca para a sua cidade todos os dias? () Sim () Não

Quanto tempo dura a viagem? _____

Você fuma? () Sim. () Não. Você bebe? () Sim. () Não.

DADOS REFERENTES AOS OBJETIVOS DA TEMÁTICA EM ESTUDO

1. Você se considera uma pessoa estressada, ou de pavio curto?
2. Antes de entrar no ensino superior, você se considerava uma pessoa estressada?
3. Que tipos de situações vividas durante o curso você acha que podem aumentar os níveis de estresse de um estudante universitário?
4. Em que período do curso você se sentia mais sobrecarregado?
5. Você considera mais estressante a parte teórica ou prática do curso?
6. Quais hábitos de vida você adquiriu no decorrer do curso?
7. Esses hábitos aumentaram ou diminuíram os seus níveis de estresse?
8. Que tipo de atividades você pratica para diminuir o seu estresse?

9. Essas atividades atrapalham, de alguma forma, o seu desempenho acadêmico?
10. Seus hábitos alimentares ou de repouso sofreram alteração do início do curso até aqui?
11. Seus hábitos sociais sofreram alteração durante esse período?
12. Você possui antecedentes de familiares de hipertensão, AVC, ou enfarto?
13. Você já teve alguma crise de raiva, choro ou tristeza repentina durante o curso?
14. Você adoeceu gravemente ou adquiriu algum tipo de doença desde que ingressou no ensino superior?
15. Seus familiares entendem e apoiam a sua escolha por cursar enfermagem?
16. Você encontra dificuldades para cursar enfermagem?
17. Você teve dificuldade para selecionar o tema do seu TCC ou encontrar um professor para orientá-lo?
18. Você tem alguém com quem desabafar quando passa por problemas na universidade?
19. Como se sente ao ter que conciliar o TCC e os estágios? Você tem tempo para descansar quando chega em casa?
20. Você acha que alunos que moram fora da cidade universitária encontram mais dificuldades e se estressam mais durante o curso do que aqueles que moram aqui?
21. Você acha que alunos que moram sozinhos (em república, residência ou casa alugada) passam por mais estresse do que aqueles que moram com os pais?
22. Você está encontrando dificuldades para finalizar o seu TCC? Por quê?

23. Ao observar os seus colegas, você se sente mais ou menos estressado do que eles recentemente?
24. Você mudou muito fisicamente desde o início do curso até agora? Você ganhou ou perdeu peso?
25. O que você entende por estresse?

APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar como voluntário (a) no estudo **Percepção dos estudantes de enfermagem sobre fatores relacionados ao estresse durante o último ano da graduação**, coordenado pela **Nayla Jaria de Sousa Dantas** e vinculado ao **Centro de Formação de Professores**.

Sua participação é voluntária e você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade. Este estudo tem por objetivo analisar a percepção dos fatores relacionados ao estresse pelos alunos de enfermagem nas retas finais da graduação, e se faz necessário por tentar identificar o conhecimento dos estudantes da área da saúde a respeito do estresse e dos males causados por ele no organismo.

Caso decida aceitar o convite, você será submetido(a) ao(s) seguinte(s) procedimentos: inicialmente será utilizado um questionário a fim de traçar um perfil sociodemográfico dos participantes. Em seguida, ocorrerá uma entrevista gravada a fim de identificar as percepções e expectativas dos estudantes da graduação. Os riscos envolvidos com sua participação são: possibilidade de danos à dimensão psíquica, moral, social e cultural do ser humano, a partir do momento em que seja rompida a confidencialidade e os sujeitos participantes sejam identificados. Há ainda a possibilidade de forte envolvimento entre pesquisadores e participantes. Com os resultados desse estudo busca-se refletir sobre os males causados pelo estresse no final da vida acadêmica dos graduandos em enfermagem, e no início da sua inserção no mercado de trabalho, incluindo despersonalização, ansiedade, pânico, reclusão da vida social, baixa-estima, e depressão, além de uma série de patologias psicossomáticas.

Todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento. Os dados serão guardados em local seguro e a divulgação dos resultados será feita de maneira que não permita a identificação de nenhum voluntário.

Se você tiver algum gasto decorrente de sua participação na pesquisa, você será ressarcido, caso solicite. Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, você será indenizado.

Você ficará com uma via rubricada e assinada deste termo e qualquer dúvida a respeito desta pesquisa, poderá ser requisitada a **Nayla Jaria de Sousa Dantas**, cujos dados para contato estão especificados abaixo.

Dados para contato com o responsável pela pesquisa

Nome: Nayla Jaria de Sousa Dantas

Instituição: Universidade Federal de Campina Grande – Campus Cajazeiras

Endereço: Travessa São Pedro nº 170

Telefone: 83 98038273

E-mail: naylaelric@hotmail.com

Declaro que estou ciente dos objetivos e da importância desta pesquisa, bem como a forma como esta será conduzida, incluindo os riscos e benefícios relacionados com a minha participação, e concordo em participar voluntariamente deste estudo.

LOCAL E DATA

Assinatura ou impressão datiloscópica do
voluntário ou responsável legal

Nome e assinatura do responsável pelo
estudo

CEP/ HUAC - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n, São José. Campina Grande - PB. Telefone: (83) 2101-5545.

