



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - UFCG
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE – CES – *CAMPUS* CUITÉ
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

BRUNA DAMARA GONÇALVES PITOMBEIRA

**“LONGE DE CASA, HÁ MAIS DE UMA SEMANA...”: o estresse
entre os discentes que moram longe da família.**

Cuité-PB

2016

BRUNA DAMARA GONÇALVES PITOMBEIRA

**“LONGE DE CASA, HÁ MAIS DE UMA SEMANA...”: o estresse
entre os discentes que moram longe da família.**

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 final para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. Dra. Alynne Mendonça Saraiva Nagashima

Cuité-PB

2016

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

P685I Pitombeira, Bruna Damara Gonçalves.

“Longe de casa, há mais de uma semana ...”: o estresse entre discentes que moram longe da família. / Bruna Damara Gonçalves Pitombeira. – Cuité: CES, 2016.

64 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Enfermagem) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2016.

Orientadora: Alynne Mendonça Saraiva Nagashima.

1. Estresse psicológico. 2. Estresse fisiológico. 3. Relações familiares. I. Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 658.3

BANCA EXAMINADORA

Local da Defesa: Centro de Educação e Saúde – UFCG

Data: 26 de setembro de 2016

Horário: 21h00min

Trabalho de Conclusão de Curso: “LONGE DE CASA, HÁ MAIS DE UMA SEMANA...”: o estresse entre os discentes que moram longe da família.

Concluinte: Bruna Damara Gonçalves Pitombeira

Membros examinadores

Prof^ª. Dra. Alynne Mendonça Saraiva – UFCG

Orientadora/UFCG

Prof^ª. Msc. Mariana Albernaz Pinheiro de Carvalho

Membro Avaliador/UFCG

Prof^ª. Esp.: Rayssa Muniz Naftaly Pinto

Membro Avaliador/UFCG

Dedicatória

Dedico aos meus pais **Maria Darleide e Bartolomeu R. Pitombeira** que muito se esforçaram para me ensinar a dar valor àquilo que a vida nos oferece e conseguiram deixar para mim o único bem que ninguém pode tomar a Educação! Essa vitória Deus me deu, mas com o propósito de que eu pudesse abençoá-los com este presente e seguir uma carreira tão linda que é cuidar do próximo.

AGRADECIMENTOS

Quando nos sentimos preparadas para conquistar nossos sonhos nenhuma missão é impossível. No mundo que vivemos hoje as pessoas mais fortes não são a que tem mais poder ou riqueza, são as que têm coragem de enfrentar qualquer barreira para tornar o mundo melhor, e as que podem mostrar que fazer o bem ao próximo sempre será a melhor solução para os problemas. O amor sempre, em qualquer circunstancia deve prevalecer e superar qualquer obstáculo.

Primeiro agradeço a **Deus** por me ter dado a oportunidade de chegar até aqui e me mostrar o quanto eu sou forte! E as vezes que eu fraquejei, Ele me colocou no colo e me carregou. Quando comecei essa batalha tinha mais incertezas do que qualquer certeza que eu pudesse criar. Sair do conforto de casa e se entregar ao mundo, não é e nunca será uma missão fácil! Em todos os momentos, de tristezas e, principalmente, de alegrias, Ele esteve comigo! A Ti Senhor, toda honra e toda gloria! Agradeço também **Santa Teresinha do Menino Jesus**, que sempre foi meu exemplo de cuidado ao próximo e de amor incondicional.

Meus Pais, **Maria Darleide N. Gonçalves Pitombeira e Bartolomeu Rodrigues Pitombeira**, agradeço por tudo que fizeram por mim. Por trabalharem de forma incansável, meu pai na árdua profissão de caminhoneiro e minha mãe como educadora, para me dar sempre o melhor em tudo, apoiar cada sonho, e que se hoje eu posso desfrutar de uma educação superior devo a eles! Desejo que Deus possa me presentear com muitos mais anos de vida para que eu possa trocar de papel e cuidar deles no futuro! Agradeço cada palavra de incentivo e cada momento que dedicaram para que eu pudesse conseguir meu diploma. Todas as palavras do dicionário seriam poucas para agradecer a cada esforço que fizeram por mim.

Ao meu irmão **José Honório Pitombeira Neto** e a minha Cunhada **Dora Antonielle Muniz de Lima Melo**, que muito me ajudaram e foram pilares para que eu pudesse continuar nessa jornada. O meu irmão que sempre dizia quando eu viajava para Cuité: “Já é pra voltar formada!”, agora, mais perto que nunca, posso dizer que eu retornarei com meu diploma em mãos! A essa pessoa que entrou em nossas vidas para somar e nos dar um presente maravilhoso, minha sobrinha **Maria Eduarda de Melo Pitombeira**, que ajudou a me tornar exemplo para ela como também para todos os meus outros sobrinhos, **Francisco Valdemir de Sousa Junior, Bartolomeu Ruan Pitombeira de Sousa e João Pedro de Sousa Pitombeira**.

Ao meu namorado, **José Ermerson Ribeiro Silva**, que muitas noites conversou comigo e acalmou meu choro, me surpreendeu com suas palavras de sabedoria e conforto, que foi minha fortaleza quando muitas vezes pensei em desistir e me fez companhia quando me sentia sozinha.

Ao meu avô, **Edimilson Gonçalves Filho**(*In Memoriam*), que se tornou um anjo em meio a minha caminhada, e foi o motivo pelo qual eu quis desenvolver a temática do presente estudo. Acredito que nunca deixei de dizer o quanto o amava e ainda amo muito. Sempre que eu me via as voltas com o desenvolver desta pesquisa eu sentia sua presença, fosse uma música que ouvisse, um sonho, um cheiro, mas sei que onde quer que esteja me ajudou em muitos momentos de dificuldade. Muito Obrigada Vô Bibiu!

Aos meus **parentes** que sempre torceram por mim e muitas vezes me expressaram palavras de sabedoria, conforto, motivação. Que foram fundamentais para que eu enfrentasse essa jornada com tantos empecilhos e me mostrassem o valor de uma família unida e o amor verdadeiro. Principalmente meus tios Darlene, Dasdores, Elisomilson, Darlete, Francisco(*In Memoriam*), Deli, Geo, primos, Diego, Nadiely, Paulo, Caio, Adriane e Andreane.

Aos **meus amigos**, aqueles de longa data Bruna, Luana, Mayara, e aos que adquiri em Cuité, Eli, Delurdes, Thaila, Barbará, Valéria, Cibely, Lara, Amanda e Davi, Jhessica, Nycarla, que foram fundamentais na minha caminhada e se constituíram companheiros de noites de estudo, de festas e descanso também. A minha companheira de casa, **Marcia Heloisa** que me aturou esses cinco anos e dividiu comigo muitos momentos preciosos nessa caminhada. Acredito que sejam anjos que Deus colocou na minha vida para que eu me mantivesse firme aqui longe da minha família.

A minha **professora orientadora Alynne Mendonça**, que me aceitou como orientanda e me ajudou muito no desenvolvimento deste trabalho, me proporcionou mais conhecimento científico e construiu junto a mim esta obra. Sem sua paciência, calma e sabedoria não teria sido a mesma coisa. Obrigada por tanto me ajudar a alcançar a finalização de mais uma etapa da minha vida.

Aos que se **dispuseram a realização desse estudo**, pois sem estas pessoas que mostraram interesse e foram solícitos a responderem aos questionários eu não teria conseguido alcançar o resultado desta pesquisa. Que Deus abençoe cada um grandemente.

A **banca examinadora**, obrigada por aceitarem fazer parte deste momento tão ansiosamente esperado, e por contribuírem de forma direta na finalização deste momento que com grande esforço foi alcançado.

*“A cada dia que vivo, mais me convenço de
Que o desperdício da vida está no amor que não damos,
Nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca,
E que, esquivando-nos do sofrimento perdemos também a felicidade”.*

Carlos Drummond de Andrade

RESUMO

PITOMBEIRA, B. D. G. “**LONGE DE CASA, HÁ MAIS DE UMA SEMANA...**”: o estresse entre os discentes que moram longe da família. Cuité, 2016. 60 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, 2016.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) pontua que o estresse ocasiona problemas psicológicos, mas também reflete no corpo do indivíduo, trazendo sintomas psicossomáticos. Ao ingressar na universidade, alguns estudantes acabam por desenvolver estresse e ansiedade diante de todas as mudanças pessoais, sociais e econômicas que envolvem esse novo contexto. Assim, este estudo teve como objetivo caracterizar o estresse entre os discentes de enfermagem que convivem com família e aqueles que moram distantes do seio familiar. Trata-se de um estudo quantiquantitativo, de cunho comparativo, realizado na Universidade Federal de Campina Grande, *campus* Cuité – Paraíba. A amostra foi de 41% dos discentes matriculados no Curso de Bacharelado de Enfermagem da citada instituição. A coleta de dados foi realizada através de um questionário, e também o Instrumento de Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem validado por Costa e Polak (2008). Os dados foram coletados entre os meses de Julho e Agosto de 2016 e analisados entre Agosto e Setembro do referido ano, juntamente com o questionário, para que se pudesse traçar o perfil dos alunos e compará-los. Depois foram tabulados e discutidos à luz da literatura. Observou-se que os estudantes que estão longe da família se dizem sentir-se mais estressados. Os mesmos também apresentam maiores níveis de estresse em situações ligadas às atividades práticas, a administração do tempo, enquanto os que têm maior convívio com a família se sentem mais estressados com as atividades teóricas do curso. Em ambos os grupos o futuro profissional se tornou um fator estressante. Os principais sintomas apresentados pelos estudantes foram ansiedade, cefaleia, roer unha, náuseas, sudorese entre outros que foram menos citados e os enfrentamentos que os mesmo apontaram para evitar, aliviar ou sanar estes sintomas foram ouvir musica, comer, dormir, conversar, atividades de lazer e assistir programas/séries/filmes e atividades físicas estavam entre os mais citados.

DESCRITORES: Estresse Fisiológico, Estresse Psicológico, Enfermagem, Relações Familiares.

ABSTRACT

Pitombeira, B. D. G. **"AWAY FROM HOME, THERE'S MORE THAN ONE WEEK ...": stress among students who live away from family.** Cuité, 2016. 60 f. Work Completion of course (Diploma in Nursing) - Academic Unit of Health, Education and Health Center, Federal University of Campina Grande, Cuité-PB, 2016.

The World Health Organization (WHO) points that stress leads to psychological problems, but also reflected in the individual's body, bringing psychosomatic symptoms. To go to college, some students end up developing stress and anxiety before all the personal, social and economic changes involving this new context. This study aimed to characterize the stress among nursing students living with family and those who live far from the family environment. This is a quanti study of comparative nature, held at the Federal University of Campina Grande campus Cuité - Paraiba. The sample was 41% of students enrolled in the Nursing Degree Course of this institution. Data collection was conducted through a questionnaire, and also the stress assessment instrument Nursing Students validated by Costa and Polak (2008). Data were collected between July and August 2016 and analyzed between August and September of that year, along with the questionnaire, so that one could trace the profile of the students and compare them. They were then tabulated and discussed in light of literature. It was observed that students who are away from their families say they feel more stressed. They also have higher levels of stress in situations linked to practical activities, time management, while those who are more contact with family feel more stressed with the theoretical course activities. In both groups the professional future became a stressor. The main symptoms presented by the students were anxiety, headache, nail biting, nausea, sweating among others that were less cited and the confrontations that even pointed to avoid, alleviate or cure these symptoms were listening to music, eating, sleeping, talking, leisure activities and watch programs / series / movies and physical activities were among the most frequently cited.

KEYWORDS: Physiological Stress, Psychological Stress, Nursing, Family Relations.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Perfil dos acadêmicos de enfermagem da UFCG - Campus Cuité - 2016 relacionados à graduação.....	31
TABELA 2: Perfil sócio econômico dos acadêmicos de enfermagem da UFCG - Campus Cuité – 2016.....	33
TABELA 3: Estresse nos acadêmicos de enfermagem da UFCG - Campus Cuité - 2016.....	34
TABELA 4: Influência do estresse na ausência do contato familiar constante nos estudantes de enfermagem da UFCG - Campus Cuité - 2016.....	35

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Domínio 1: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 relacionado as atividades práticas.....	36
GRÁFICO 2: Domínio 2: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 relacionado a comunicação e relacionamento interpessoal.....	37
GRÁFICO 3: Domínio 3: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 relacionado a dificuldade de convívio social/lazer.....	39
GRÁFICO 4: Domínio 4: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 relacionado a dificuldade de acessibilidade.....	40
GRÁFICO 5: Domínio 5: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 relacionado ao futuro profissional.....	42
GRÁFICO 6: Domínio 6: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 relacionado a atividades teóricas relacionadas ao curso.....	43
GRÁFICO 7: Sinais e Sintomas do Estresse Apresentado pelos Acadêmicos de Enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité – 2016.....	44
GRÁFICO 8: Estratégias utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem da UFCG – <i>Campus</i> Cuité - 2016 para o enfrentamento do estresse.....	46

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

HUAC – Hospital Universitário Alcides Carneiro

IFES – Instituto Federal de Ensino Superior

MS – Ministério da Saúde

PPC – Política Pedagógica do Curso

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

OMS – Organização Mundial de Saúde

UFMG – Universidade Federal de Campina Grande

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
1.1 JUSTIFICATIVA.....	17
2. OBJETIVOS	18
3. REVISÃO DE LITERATURA	20
4. METODOLOGIA DA PESQUISA	25
4.1 ABORDAGEM E TIPO DA PESQUISA.....	26
4.2 LOCAL DA PESQUISA.....	26
4.3 PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	27
4.3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	27
4.3.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO.....	27
4.4 COLETA E ANÁLISE DOS DADOS.....	27
4.5 ASPECTOS ÉTICOS RESOLUÇÃO 466/12.....	28
5. RESULTADOS E DISCURSÕES	29
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
7. REFERÊNCIAS	48
8. APÊNDICES	53
9. ANEXOS	57



1 - INTRODUÇÃO

Estresse é uma resposta natural que o corpo produz quando algo sai da rotina normal, ou seja, quando estímulos advindos do próprio corpo ou externos desequilibram a homeostasia, este tende a gerar a reação para confrontar e voltar ao estado de equilíbrio ou para que o organismo se adapte a esta nova situação (LYRA et al. 2010).

Fatores causadores do estresse, denominados estressores, podem ser observados em qualquer situação que saia do cotidiano do indivíduo como relatam Brunner e Suddarth (2009), que os dividiram em três instâncias: os psicossociais, físicos e fisiológicos. Cada um desses eventos poderá acarretar agravos na saúde de formas diferentes, sendo que somatizando esses sintomas nosso corpo pode padecer por meio do estresse crônico.

Bauer (2002) enfatiza que os eventos estressores podem ser percebidos por nosso corpo seja por meio de mudanças bruscas do próprio organismo ou até mesmo por mudanças psicossociais, como por exemplo, quando deixamos o ambiente familiar para morar em outra cidade. Estes eventos refletem sob várias formas em nosso organismo atingindo desde o sistema cardiovascular até o psicológico, ocasionando doenças que podem interferir no cotidiano e levar a sérios agravos à saúde, fazendo com que o indivíduo não realize suas funções diárias de forma plena e afetando drasticamente sua qualidade de vida.

Os eventos estressantes têm maior impacto quando se é mais jovem, pois ainda há dificuldades em lidar e absorver os problemas do dia-a-dia, diferente daqueles que já passaram por inúmeras situações no decorrer dos seus anos de vida. Sendo que o jovem ainda está numa transição e descoberta e formação da sua personalidade (MEDEIROS, 2013).

É na adolescência que se iniciam muitas transições na vida do indivíduo. Além das mudanças físicas e psíquicas, da descoberta de relacionamentos afetivos mais intensos, como cita Medeiros (2013), é nessa fase que a grande maioria dos jovens inicia sua busca pela carreira profissional. É nesse período de transição que também os episódios de estresse vão refletir de maneira impetuosa nas respostas que esses indivíduos podem apresentar diante dos problemas vivenciados.

Ao concluir o ensino médio os jovens almejam entrar na universidade e assim iniciar a caminhada pelo tão sonhado diploma e carreira profissional. Porém, mesmo que a descentralização das instituições de ensino superior (IFES) e com a abertura de muitos *campus* em cidades interioranas tenha permitido o ingresso de muitas pessoas à faculdade, ainda para muitos conseguirem estudar em uma universidade significa ter

que sair de sua cidade e do seio familiar. Nesse sentido toda adaptação da transição para o universo acadêmico se torna ainda mais complicada, dificultando a adequação a este novo mundo (OLIVEIRA; DIAS, 2014).

O ambiente acadêmico traz consigo muitas inseguranças e a visão de mundo da pessoa que acaba de ingressar, por vezes, ainda é muito restrita. Essa situação tende a gerar um grande estresse devido à adaptação ao novo e as necessidades de ajuste vão mudando a cada período, a cada fase do curso, e também pela saída do ambiente familiar. Ao mesmo tempo em que morar longe da família pode trazer maturidade, autonomia e independência, também pode gerar sentimentos de solidão, insegurança e estresse.

O estudo realizado por Medeiros (2013) no Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, do *campus* Cuité, trouxe a temática à tona, mostrando os níveis de estresse entre os alunos do primeiro e o nono período. Os eventos foram classificados de acordo com o potencial de desencadear situações de estresse, como: as atividades práticas do curso, relacionamento interpessoal, convívio social e lazer, futuro profissional e atividades teóricas. O estudo mostrou que os discentes do 1º e 9º período apresentaram diferentes níveis de estresse, porém as formas de enfrentamento citadas foram congruentes.

Todo início é difícil em muitos aspectos. A adaptação ao novo é sempre uma barreira que enfrentamos, e no que diz respeito à universidade não é diferente. Cabe ao indivíduo saber como lidar com o ambiente desconhecido, com diferentes pessoas, e com outro ritmo de vida. Além disso, o afastamento da família e amigos pode trazer impactos negativos na saúde física e emocional desse discente. Entretanto, vale ressaltar que a forma que nos preparamos para novas experiências ajuda muito em como iremos lidar diante das dificuldades que possam surgir na caminhada que se inicia, a partir do momento que necessitamos ficar longe do convívio da família para alcançar nossos objetivos.

Este estudo tem relevância pelo fato de muitos alunos relatarem que desenvolvem sintomas físicos e psicológicos devido à exposição contínua aos agentes estressantes e por serem na grande maioria jovens ainda não tem o discernimento de como proceder em determinadas situações, quanto maior o número de pesquisas nesta área mais se poderá fazer para que estes eventos não causem tantos malefícios à vida deste acadêmico nem atrapalhe no seu desempenho nas atividades do curso. Quanto mais se conhece a problemática mais se poderá fazer por ela.

Justificativa e aproximação do objeto

Esta pesquisa se faz importante pelo crescente aumento do estresse na população e em destaque no meio acadêmico, sabendo que com a nova forma de ingresso nas universidades os indivíduos que almejam conseguir um diploma de ensino superior tendem a sair de suas cidades e ir muitas vezes para outros estados, distanciando-se do convívio familiar e dos amigos e interferindo em sua qualidade de vida e no seu desenvolvimento enquanto estudante universitário.

A escolha da temática se deu pelo fato de vivenciar na academia, de forma concreta, esta situação. Em conversas informais com colegas do mesmo curso que vieram de outros estados percebi que a problemática não era somente minha, e com base no estudo de Medeiros (2013) percebi a necessidade de ampliar e intensificar o estudo aumentando a amostra e tendo como público alvo os discentes que moram longe da família, muitas vezes, tendo oportunidade de ir a casa apenas no período de férias ou grandes feriados e fazendo um comparativo com aqueles que moram na cidade ou nas regiões próximas.

A partir desse contexto foram traçadas as seguintes questões que norteiam esta pesquisa: Qual o nível de estresses dos estudantes de enfermagem que moram com a família e dos que moram longe de casa? Quais os principais sintomas de estresse que eles apresentam? Quais as estratégias utilizadas por estes para amenizar o estresse?



2 - OBJETIVOS

2.1-Objetivo Geral:

Caracterizar o estresse entre os discentes de enfermagem que convivem com família e aqueles que moram distantes do seio familiar.

2.2 -Objetivos Específicos:

Mensurar o nível de estresse entre os estudantes de enfermagem;

Comparar o nível de estresse dos discentes que convivem com família e entre os discentes que moram distante do seio familiar;

Identificar os sintomas de estresse apresentados por esses dois grupos de discentes;

Conhecer as estratégias utilizadas por esses discentes para minimizar o estresse vivenciado.



3 - REVISÃO DE LITERATURA

3.1 - Entendendo o estresse

O estresse é uma reação biológica que ocorre no corpo sempre que algo sai da rotina normal, quando a homeostase do corpo é perturbada, desde níveis celulares, com a alteração de bactérias no corpo, até níveis mais externos como a mudança de ambiente, podendo refletir em sintomas físicos e psicológicos (BRUNNER e SUDDARTH, 2009).

Os autores acima mencionam que os fatores causadores do estresse, ou seja, os estressores podem ser identificados como qualquer evento ou situação que saia do nível de adaptação de cada indivíduo, eles estão divididos em: físicos, psicossociais e fisiológicos, cada um podendo acarretar diferentes reações no nosso organismo. O estresse ainda pode ser um estímulo para o surgimento de patologias que prejudicam o desenvolvimento habitual do indivíduo.

Os estressores sensoriais ou físicos podem acontecer por um esforço físico exagerado ou mudanças bruscas de temperatura, já os psicológicos estão associados à mudança de ambientes, emoções que não são comuns, porém que estejam ocorrendo com frequência. Os estressores podem mudar fisiologicamente cada um dos sistemas do corpo acarretando doenças. No cardiovascular pode provocar derrames ou a formação de placas de gorduras nas artérias, no gastrointestinal ocorre as gastrites, úlceras, no metabólico o surgimento de diabetes mellitus tipo 2. Podem influenciar no surgimento de doenças reumáticas, infecciosas, câncer e até depressão em consequência dos inúmeros eventos que fogem da rotina (BAUER, 2002).

Isto não é algo que ocorre somente nos dias modernos. Pode-se afirmar que quando nossos ancestrais estavam na caça, em busca de moradia ou até mesmo de um(a) parceiro(a) eles passavam por momentos estressantes. Por exemplo, o risco de um ataque de um animal ou ter que competir com outro indivíduo à companhia de um parceiro. Embora as causas possam ter mudado as respostas do corpo humano ainda são as mesmas, sendo causas diretas ou indiretas para doenças sistêmicas como o câncer (TOWNSEND, 2014).

A autora acima ainda complementa referindo que o estresse pode ser visto como bom ou ruim na vida de cada um. Contudo, quando se passa muito tempo exposto aos agentes causadores deste podem se refletir em malefícios ao nosso organismo. Apesar disso, o estresse é um evento diário e muitas vezes, não podemos impedir que ele

ocorra. Especialistas afirmam que atualmente o estresse acomete grande maioria da população, seja ela jovem ou com mais idade.

Entretanto, o estresse não deve ser visto apenas como algo negativo. O desenvolvimento psíquico e social do ser humano ocorre quando o indivíduo passa por momentos como estes. Se não ocorressem estes eventos desafiadores, a evolução do ser humano seria prejudicada, tendo em vista que o homem não necessitaria sair da sua zona de conforto para se readaptar (PEREIRA et al., 2010).

Embora seja uma temática bastante discutida, diversos são os fatores que podem ocasioná-lo. Um dos mais variados acontecimentos que podem afligir o cotidiano de um ser humano é à saída do ambiente familiar, considerado protetor, para um novo contexto, muitas vezes desconhecido, como acontece com os estudantes ao saírem de casa. Este ambiente expõe, aos recém-acadêmicos, novos obstáculos todos os dias que necessitam de adaptações podendo gerar eventos estressantes. Estes desafios divergem enormemente da rotina a qual eles saíram recentemente (BUBLITZ et al., 2012).

Geralmente esse tipo de estresse vem sendo manifestado desde o período do pré-vestibular com toda a tribulação que o estudante passa pra escolher o curso e a tensão de não ser aprovado, como demonstra Paggiaro e Calais (2009) na sua pesquisa. Nos cursos pré-vestibulares analisados, os alunos relataram que sentiam ansiedade e estresse de estarem se preparando para o ingresso no mundo acadêmico, sabendo que a partir daquele momento planejariam o desenvolvimento de seus futuros.

3.2 -Estresse nos universitários: expectativas e realidades

Quando o estudante sai do ensino médio ele tem uma percepção de mundo muito diferente do que ele vai encontrar no universo acadêmico. Porém, a adaptação como universitário vai muito além dos estresses que ele poderá encontrar nesse novo ambiente. Essa adaptação também estará relacionada aos sentimentos de aceitação das novas pessoas, dos docentes mais exigentes, dos sentimentos de alcançar a realização no curso que escolheu. Além desses fatores ainda há o distanciamento da família, principalmente se a universidade for longe de casa (OLIVEIRA, DIAS; 2014).

A transição do estudante da vida familiar para a acadêmica agrega o fato de que ele deixará um ambiente acolhedor e entrará quase que exclusivamente em um novo mundo. Com isso, o sofrimento psicológico causado muitas vezes pelo tempo que ele não terá com seus familiares, amigos, namorados e possíveis percas destes, acarreta um

desgaste emocional muito grande que poderá implicar no desenvolvimento acadêmico e futuramente profissional. Este desgaste pode, inclusive, influenciar negativamente no aprendizado (SARAIVA, QUIXADÁ; 2013).

Independente de onde esses alunos estudaram no ensino médio seja escola pública ou particular, eles saem esperançosos e cheios de boas expectativas. Porém os advindos de escolas particulares podem sentir uma carga de ansiedade e medo maior do que o procedido de escolas públicas, pois o investimento que os pais fizeram na educação destes jovens foi bem maior, sabendo que a educação de escolas privadas tem um custo muito elevado, além da pressão em manter o nome da escola. Enquanto os alunos da rede pública muitas vezes carregam a missão de se esforçarem mais, já que a grande maioria das escolas públicas ainda carrega o estigma de ter um ensino precário. Além disso, muitos dos estudantes dessas escolas ainda dividem o tempo ajudando os pais nas tarefas domésticas ou no trabalho (MEDEIROS; 2013).

É sabido também que essa transição faz parte do amadurecimento psíquico da adolescência. A passagem da escola para a universidade representa a construção de uma identidade própria, onde se traduz pela escolha profissional, significando que o adolescente agora se tornou adulto e toma posse da sua vida. A bagagem que ele carrega de sua vida fará toda a diferença quando ele estiver na universidade, levando ele a ter um bom ou não relacionamento com as barreiras e dificuldades que ele encontrará a partir daquele momento (LIMA, et al., 2013).

Aquilo que mais causa eventos estressantes nos novos alunos da graduação é a adaptação ao novo, seja nas relações intrapessoais e interpessoais, e o pensamento que nesta nova jornada serão avaliados constantemente de diversas formas possíveis, sejam por meio de provas, apresentações, relatórios, atividades práticas, entre outras. Além disso, há ainda a responsabilidade de administrar os gastos de uma casa, mesmo que com o dinheiro dos pais ou responsáveis, agora se torna obrigação dele (BENAVETE, COSTA; 2011).

Os autores acima ainda citam que muitas vezes a relação com os familiares fica mais distante, os antigos amigos se tornam estranhos e os novos os maiores companheiros. Contudo esses eventos novos são esperados pelos jovens discentes, mas a forma que cada um lida com essas situações é o que vai influenciar na produção dos eventos estressantes.

Quando se ingressa na vida acadêmica todas as rotinas são modificadas e cada dia é uma nova surpresa. As mudanças que o acadêmico suporta no início deste ciclo,

sejam pelas exigências dos professores, a necessidade de ter bom rendimento nas notas e outras atividades, vão se tornando episódios estressores desta nova vida. No estudo realizado por Pereira, Miranda e Passos (2010) os alunos, principalmente da área da saúde, são os que apresentam o maior estresse.

No estudo de Oliveira e Dias (2014) eles procuram os relatos dos alunos que estavam entrando na universidade e os que já estavam se formando. Os que estavam terminando o curso pontuavam como causador de estresse as expectativas criadas e a frustração de não terem conseguido alcançar os objetivos elencados na época que ainda estavam começando e os calouros apontaram que sentem dificuldade em compreender a didática e a exigência dos professores. Fora do mundo acadêmico, o período de adaptação às novas rotinas também interferem no rendimento do aluno, incluindo a saudade de casa, se o aluno vem de outras cidades ou estados, a solidão de morar só, ou a falta de privacidade de dividir casa ou albergues.

Na maioria das vezes, novos alunos vêm de um ensino precário, de uma educação mais bancária, que pouco reflete sobre a existência. Quando estes jovens se deparam em ambiente onde eles são rodeados de novas opiniões, eles sentem o desenrolar de inúmeros desconfortos, principalmente existencial, e o que era para ser um momento de felicidade e novas descobertas, torna-se um momento de ansiedade e gerador de doenças (LIMA, et al., 2013).

Entretanto a sensação de dever cumprindo quanto ao ingresso no curso superior é bastante impactante na vida do indivíduo, levando a crer que agora eles irão apenas estudar o que gostam e o que se identificam. Mas, as múltiplas obrigações acadêmicas e pessoais amedrontam e interferem no bom desempenho do aluno. Mesmo que no decorrer do tempo eles aprendam a lidar com todos esses fatores, essa transição é um momento difícil (TEXEIRA, et al. 2008).



4 - METODOLOGIA DA PESQUISA

4.1 -Abordagem e Tipo de Pesquisa

O termo pesquisa significa indagar e buscar por respostas, quando se trata de assuntos científicos. A pesquisa é a busca de soluções para responder questionamentos, ou seja, a ciência é criada através de pesquisas, a qual se almeja o alcance de respostas para a solução de problemas (KAUARK et. al., 2010).

A análise é feita por etapas, para que haja uma sequência lógica, começando pela escolha do tema, coleta de dados, processamento de dados, análise e tratamento dos dados e finalizando com a agregação das informações e a criação do relatório final (PRODANOV, FREITAS; 2013).

Os autores acima ainda referem que a pesquisa quantitativa se designa a quantificar os dados coletados e poder mensurá-los e analisá-los, usando ao fim, um recurso técnico para demonstrar os resultados obtidos de forma tabulada. Já na pesquisa qualitativa, o pesquisador está diretamente ligado ao instrumento do estudo e aos envolvidos, o material coletado não pode ser mensurado, o que difere do quantitativo. A compilação de ambas as pesquisas será a abordagem desse estudo, ou seja, uma pesquisa quantiqualitativa.

Segundo Aragão (2011) a tipologia utilizada nesta abordagem foi de um estudo descritivo e transversal. Por descritivo os autores Kauarket al.(2010) definem como aquele que expõe as características de uma amostra populacional ou fenômeno, podendo também estabelecer relação entre as variáveis. E transversal seria aquele que permite avaliar determinada amostra em espaço de tempo denominado de *instantâneos* de realidade.

Além disso, esta pesquisa tem o cunho comparativo, pois objetiva comparar o nível de estresse entre os discentes que convivem com aqueles que são provenientes de outros municípios mais longínquos.

4.2-Local da Pesquisa

A pesquisa foi realizada na Universidade Federal de Campina Grande, *Campus* Cuité, no Centro de Educação e Saúde, localizada no Olho D'água da bica a 2km do centro do município de Cuité. O campus comporta sete cursos, sendo 4 licenciaturas na área de Educação e 3 bacharelados na área de saúde. O Curso de Graduação de Enfermagem da UFCG campus Cuité tem duração de 5 (cinco) anos, ou seja, 10

(dez)períodos letivos no mínimo, e de 15 (quinze) no máximo. Oferta 60 (sessenta) vagas anualmente no turno diurno, tendo duas entradas no ano letivo no primeiro semestre do ano e no segundo. O curso foi fundado em 2007 quando o campus foi implementado na cidade.

4.3 - Participantes do estudo

A população do estudo compreendeu os alunos matriculados e ativos no Curso de Bacharelado Enfermagem da UFCG do *Campus* Cuité, do Centro de Educação e Saúde - CES, do primeiro ao décimo período, que se disponibilizaram a responder o instrumento e questionário proposto. Atualmente no semestre letivo 2016.1, no CES, o Curso de Bacharelado em Enfermagem dispõe de 282 discentes matriculados sendo que a pesquisa foi aplicada a 116 alunos do curso, ou seja, 41,1% dos discentes matriculados. Vale salientar que grande parte dos discentes matriculados nos primeiros períodos ainda possui idade inferior aos 18 anos, e dessa forma não entraram na amostra.

4.3.1 - Critérios de inclusão

- Discentes com mais de 18 anos;
- Ser acadêmico de enfermagem;
- Estar matriculado e ativo no curso do primeiro ao décimo período;

4.3.2 - Critério de exclusão

- Discentes em licença saúde ou licença maternidade;
- Discentes que trancaram o período.

4.4-Coleta e Análise dos Dados.

A coleta dos dados foi possível através da aplicação de um instrumento de avaliação validado por Costa e Polak (2008) intitulado de AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM (AEEE) que se trata de uma ferramenta criada pelos autores citados após um estudo quantitativo que busca mensurar o nível de estresse dos acadêmicos de enfermagem, onde são feitos 30 questionamentos e dado notas de 0, onde não vivencia a situação a 3 onde se sente muito estressado em

relação a situação, os itens foram baseados no modelo de psicometria de Pasquali e a referência teórica sobre o estresse foi de Lazarus e Folkman, em ANEXO I. Seu desenvolvimento é baseado em **6 (seis) domínios** para avaliar o nível de estresse, e são divididos em: **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.**

Para complementar a pesquisa e buscar responder aos objetivos traçados ainda foi aplicado um questionário (APÊNDICE II) com questões relacionadas aos sintomas do estresse, a procedência do estudante, em qual período estava matriculado, quais atividades além das disciplinas ele exercia, (projeto de extensões, monitorias), e por fim as formas de enfrentamento do estresse. Os dados do instrumento foram coletados no período de Julho a Agosto de 2016 e analisados entre Agosto e Setembro do referido ano, juntamente com o questionário (ANEXO II), para que se pudesse traçar um perfil dos alunos e compará-los. Os dados foram tabulados, expostos em gráficos e discutidos à luz da literatura.

Como forma de análise utilizou-se a estatística descritiva para avaliação dos dados como mostra Guedes e Martins (2015) que enfatizam que é uma forma de unir os dados obtidos na pesquisa para ter uma visão global e demonstra-los em tabela, gráficos e após discuti-los de acordo com a literatura pertinente.

4.5 - Aspecto Éticos da Pesquisa

O presente estudo é um complemento da pesquisa intitulada “*Entre lápis, livros e estressores: O estresse entre os acadêmicos de enfermagem*”, aprovada pelo número CAAE: 15880513.2.0000.5182 do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP/HUAC/UFCG). O questionário somente foi aplicado depois que o projeto foi avaliado pelos docentes da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso I. A pesquisa foi respaldada pelas normas exigidas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde que norteiam a prática de pesquisa com seres humanos.

O projeto foi apresentado aos participantes e só depois foi entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). O termo, (APÊNDICE I), contém os riscos e

benefícios da pesquisa, revela o caráter de anonimato para os participantes do estudo e foi assinado em duas vias, onde os interessados atestaram a voluntariedade de participação na pesquisa, podendo pedir para ser desvinculado da pesquisa, antes, durante e até mesmo após a finalização do processo da coleta dos dados, sem riscos de penalização ou prejuízo pessoal. O anonimato do participante foi assegurado, assim como o sigilo dos dados confidenciais quando da publicação dos resultados.



5 – RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra desta pesquisa foi composta em sua totalidade por 116 acadêmicos de enfermagem que se dispuseram a responder a Escala para “Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem” (AEEE), e ao questionário complementar. Dessa amostra, 58 discentes moravam em Cuité ou em cidades próximas e os outros 58 moravam em cidades mais distantes ou só viam a família durante feriados prolongados e/ou fim de semestre letivo.

5.1 – Perfil acadêmico dos estudantes de enfermagem.

Inicialmente foi traçado o perfil dos estudantes com relação ao desenvolvimento enquanto acadêmicos do curso de Graduação em Enfermagem conforme segue a tabela:

TABELA 1: Perfil dos acadêmicos de enfermagem da UFCG - *Campus Cuité* - 2016 relacionados à graduação.

DISCENTES	Idade			Período			Disciplinas			Outras At. Acadêmicas	
	18 a 20	+ 20	+ 30	1 ao 3	4 ao 6	7 ao 10	1 a 3	4 a 6	7 a 10	Sim	Não
Moram Perto	8 (14%)	47 (81%)	3 (5%)	11 (19%)	15 (26%)	32 (55%)	16 (28%)	19 (32%)	23 (40%)	22 (38%)	36 (62%)
Moram Longe	34 (59%)	24 (41%)	0 (0%)	18 (31%)	13 (22%)	27 (47%)	9 (15%)	17 (29%)	32 (55%)	29 (50%)	29 (50%)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Como pode ser observada na tabela 1, a maior parte dos estudantes de ambos os grupos estão entre 18 a 29 anos de idade. Aqueles que moram perto da família (81%), possuem mais de 20 anos e aqueles que vêm de longe (59%) estão na faixa etária de 18 a 20 anos, o que não difere da pesquisa da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES, 2011) relata que o público das universidades e instituições federais se estabelecem em torno dos 21 a 25 anos, cerca de 75% da amostra. Porém, podemos destacar também que os estudantes mais jovens têm mais oportunidade e facilidade de sair de casa para ir estudar em outras cidades. Alguns deles são mantidos pelos pais ou familiares.

Em relação aos períodos, em que esses discentes estão matriculados, prevalece uma maior quantidade de acadêmicos entre o 7º e o 10º período. O curso de enfermagem da UFCG tem 10 períodos, de acordo com o novo programa Político Pedagógico do Curso (PPC). Tem a duração mínima de 10 e máxima de 15 períodos letivos e o currículo será integralizado em 4.050 (quatro mil e cinquenta) horas (UFCG, 2016). Inicialmente o número de vagas para o Curso de Bacharelado em Enfermagem na UFCG, eram 90 vagas disponíveis, divididas entre os dois semestres do ano. Há dois anos essa entrada foi reduzida para 30 vagas por semestre, o que configura que as turmas matriculadas nos últimos períodos são mais numerosas que as iniciais. Além disso, pelo fato da autora está matriculada no 9º período facilitou o encontro com outros estudantes das turmas finais.

De acordo com o PPC que entrou em vigor no período letivo de 2015.2 (RESOLUÇÃO Nº 05/2013), o aluno deverá estar matriculado por período em no mínimo 18 e no máximo 32 créditos por período letivo, e os 2 últimos períodos sendo reservados para o estágio supervisionado I e II e a elaboração e apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso. Na tabela 1 podemos identificar que a grande maioria está cursando em torno de 7 a 10 em ambos os grupos pesquisados.

O curso ainda oferece outras atividades acadêmicas que são orientadas pelos professores, como: monitoria, extensão e pesquisa. A monitoria se refere a iniciação a docência, na qual os acadêmicos que sentem afinidade por determinadas disciplinas passam por uma seleção, para auxiliarem os docentes e os discentes no aprendizado e na qualidade do ensino. A monitoria pode ou não ser remunerada e dá oportunidade aos estudantes monitores a desenvolver suas técnicas para repassar os conhecimentos adquiridos na graduação.

Na extensão são desenvolvidos projetos que levam os alunos a ter um contato mais direto com a comunidade, além de possibilitar que os participantes atuem diretamente no contexto social e na realidade que encontrarão no mercado de trabalho.

Já os projetos de pesquisa são procurados por discentes que tem afinidade com pesquisa e descobertas científica. Dentre os discentes que moram perto, 62% não participam desses programas. Já aqueles que moram longe 50%, estão inclusos em alguma dessas modalidades.

Percebe-se que os estudantes que vem de cidades mais longínquas procuram se envolver em outras atividades que sejam além das disciplinas dispostas nos períodos. O fato da monitoria e dos projetos de pesquisa ou extensão, muitas vezes, propiciar uma

remuneração mensal, auxiliam nos gastos e nas demandas que esse discente tem ao morar longe da família. Nesse sentido, foi traçado também o perfil dos estudantes com relação à distribuição de renda e moradia.

5.2 – Perfil socioeconômico dos acadêmicos de enfermagem

A tabela a seguir mostra o perfil socioeconômico dos participantes da pesquisa tendo como variáveis: a renda familiar, a divisão de moradia e o benefício provindo de bolsas estudantis.

TABELA 2: Perfil socioeconômico dos acadêmicos de enfermagem da UFCG - *Campus Cuité* - 2016.

DISCENTES	Renda Familiar			Com quem mora				Bolsa Auxílio Estudantil	
	Ate 2 Salários	2 a 3 Salários	+ de 4 Salários	Amigos	Só	Família	Residência	Sim	Não
Moram Perto	33 (57%)	20 (34%)	5 (9%)	21 (36%)	10 (17%)	27 (47%)	0 (0%)	17 (29%)	41 (71%)
Moram Longe	33 (57%)	21 (36%)	4 (7%)	30 (52%)	6 (10%)	17 (29%)	5 (9%)	40 (69%)	18 (31%)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Segundo a ANDIFES(2011) a grande maioria dos estudantes de universidades federais provem das classes C, D e E, que tem a estimativa de renda entre R\$415,00 até R\$1459,00. Analisando a tabela 2, podemos notar que a grande maioria dos estudantes das duas amostras tem renda média de até dois salários mínimos, sendo que no atual cenário brasileiro um salário gira em torno de R\$880,00. Verifica-se então que a grande maioria dos discentes de enfermagem no *campus* de Cuité tem uma baixa renda.

Como a grande maioria dos acadêmicos apresenta uma baixa renda e com as despesas provindas de morar longe da família, mais da metade dos estudantes que vem de outras cidades procuram conseguir uma bolsa que possa auxiliar nos custos. As bolsas estudantis geralmente são advindas de algum programa de pesquisa, projeto ou monitoria e até mesmo ao programa de auxílio ao ensino de graduação (“Bolsa Reuni”), que é uma ajuda fornecida aos estudantes que comprovam a necessidade financeira para permanência no curso. Enquanto apenas 29% dos acadêmicos que moram na mesma

cidade ou próximo tem esse auxílio, 69% dos que vem de outras cidades desfrutam desta ajuda financeira.

Com relação à moradia há diferenças entre os grupos. Aqueles que residem próximo ao campus, cerca de 47% tendem a morar com os familiares. Em contrapartida a maioria dos estudantes de fora, 52%, moram com amigos. Este grupo ainda dispõe do recurso de poder morar na residência universitária, que é gratuita. Quem deseja participar do programa para a residência passa por uma seleção feita no início de cada ano letivo para comprovar se realmente necessita deste programa, os que moram perto não utilizam desse recurso, enquanto que 9% dos estudantes que vem de cidades mais longínquas utilizam.

5.3 – O estresse dos acadêmicos de enfermagem

Aos alunos que se dispuseram a responder o questionário previamente elaborado foi-se questionado se eles se sentiam estressados e se o fato de morar longe da família influenciava no estresse. As respostas foram dispostas em tabelas que serão apresentados a seguir:

TABELA 3: Estresse nos acadêmicos de enfermagem da UFCG - *Campus Cuité* - 2016.

Discentes	Sim	Não
Moram Perto	19 (33%)	39 (67%)
Moram Longe	39 (67%)	19 (33%)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Pelos dados que foram encontrados na pesquisa, os discentes que moram longe da família (67%) se dizem mais estressados que aqueles que moram perto (33%), ou seja, quem precisa sair de casa e se deslocar para a cidade e que não podem ver a família sente-se muito mais estressados do que o outro grupo.

Como o curso de enfermagem é de uma determinada complexidade os estudantes que saem de casa são mais vulneráveis ao desenvolvimento de estresse. Carlotto (2015) relata em seu estudo que os discentes passam por inúmeros momentos de adaptação porque estão entrando em um novo mundo, descobrindo o ensino superior, criando uma

personalidade para o mercado de trabalho, e está longe da família é um agravante para o desenvolvimento de estresse como está explícito na tabela.

Ainda se questionou se o fato de morar longe influenciava no estresse, o que está exposto na tabela abaixo:

TABELA 4: Influência do estresse na ausência do contato familiar constante nos estudantes de enfermagem da UFCG - *Campus Cuité* - 2016.

Discentes	Sim	Não
Moram Perto	51 (88%)	7 (12%)
Moram Longe	53 (91%)	5 (9%)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2016

Por meio da tabela percebe-se que ambos os grupos consideram que morar longe da família influencia na produção do estresse. Esse dado já respalda os dados da tabela 3, na qual os discentes que moram perto já se percebem como menos estressados que aqueles que moram longe, levando a crer que a família exerce um papel fundamental na prevenção do estresse.

Medeiros (2013) relata em sua pesquisa que os estudantes aprendem a resolver seus problemas com mais autonomia quando estão na universidade, diferente da educação fundamental e média, onde há influência mais direta dos pais e/ou responsáveis. A academia necessita que o discente esteja apto a resolver sozinho as dificuldades e isto pode vir a gerar frustrações, ansiedade, consternações, entre outros sentimentos negativos.

Exposto isto e de acordo com escala de “Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem” (AEEE) que foi utilizada nesta pesquisa, se identificou situações da vivência acadêmica que influenciam no surgimento do estresse desses discentes. Os gráficos a seguir serão apresentados por meio em 6 (seis) domínios que contemplam: as atividades práticas, comunicação e relacionamento interpessoal, administração do tempo, acessibilidade, futuro profissional e atividades teóricas.

O primeiro gráfico mostra os níveis de estresses relacionados a atividades práticas. Geralmente estas atividades são realizadas posteriormente as atividades teóricas do curso, onde os estudantes serão avaliados se obtiveram êxito em aprender o conteúdo dado em sala de aula ou em laboratórios.

GRÁFICO 1: Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – *Campus Cuité* - 2016 relacionado as atividades práticas [Domínio 1].



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

No que diz respeito ao nível de estresse a realização de atividades práticas, ambos os grupos relataram ter um nível baixo, 60% nas duas amostras. Porém isso não significa que eles não apresentam estresse, como se pode ver o nível médio de estresse que o é o segundo nível perceptível difere um pouco entre os estudantes que moram perto ou com família (23%) e aqueles que moram longe (21%).

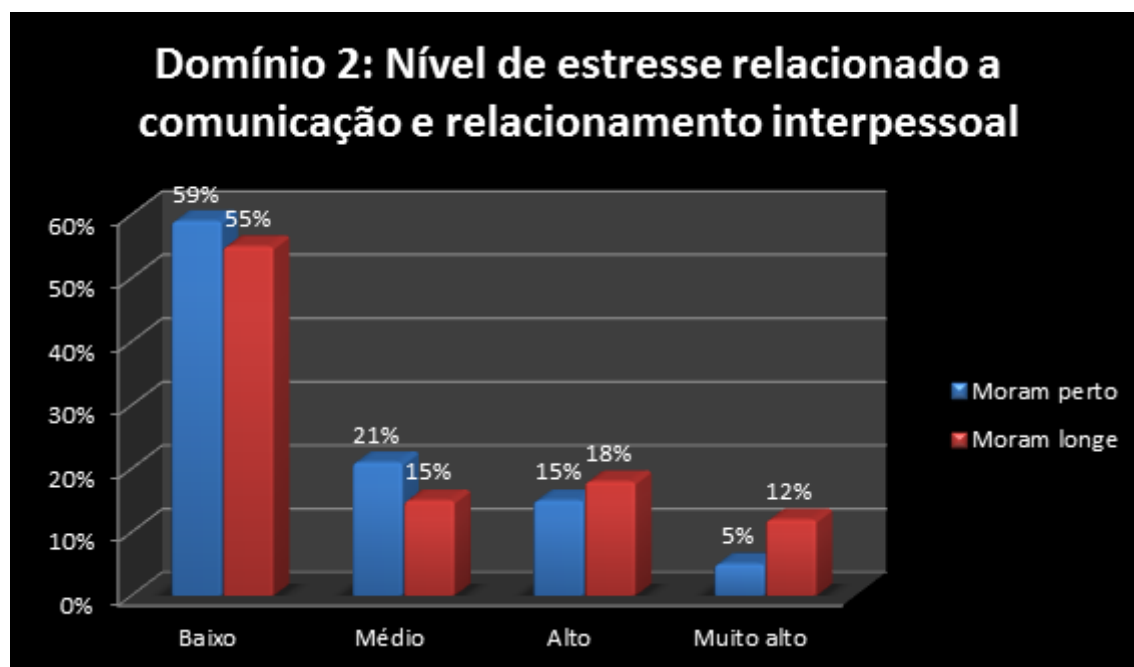
Embora a maior parte dos discentes participantes desta pesquisa estivesse nos últimos períodos do curso, portanto, cursando mais atividades práticas do que aquele matriculado nos primeiros períodos observou que o fato de morar longe de casa não influencia diretamente a produção do estresse referente às atividades práticas, já que os índices dos dois grupos foram pouco divergentes. Segundo Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) como a grande parte do curso de enfermagem é de atividades teóricas identifica que a maior sobrecarga do aluno ainda é em se preparar para as avaliações do conteúdo propriamente dito e o estresse em relação as atividades práticas serão mais presentes nos períodos finais onde o acadêmico estará realmente inserido nos campos de estágio.

Vale salientar que no Curso de Enfermagem há ensinamentos teóricos e práticos, sendo que nas atividades práticas há um contato direto com as possíveis situações que os estudantes irão vivenciar no futuro o profissional. Canever (2011) traz em seu estudo as experiências de ex-estudantes de enfermagem que estão já inseridos no mercado de

trabalho e a maioria relata que uma formação multidisciplinar abre um leque de oportunidades maior do que se fosse voltada para uma única linha. Os entrevistados reclamam que o tempo de organização das aulas com as práticas às vezes é ineficiente, opinam que talvez se no cronograma contemplasse metade de atividades como sendo práticas os deixariam mais seguros quando entrassem no mercado de trabalho que é tão competitivo.

O segundo domínio refere-se ao nível de estresse relacionado à comunicação e relacionamento interpessoal. Segundo Costa (2007) apud Braga (2007), a comunicação pode se tornar um fator estressante, se considerarmos que este indivíduo não esteja conseguindo transmitir seu ponto de vista. Muitos jovens ainda apresentam dificuldade em ter essa comunicação mais aberta. Muitas vezes o vocabulário dos acadêmicos é precário o que pode levar a dificuldades na comunicação e na interação com outras pessoas, tendo em vista que a comunicação é uma das formas que mais se irá trabalhar no futuro profissional, sendo que isto só é eficiente quando ambas as partes, comunicador e receptor, se sintam confortáveis.

GRÁFICO 2: : Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – *Campus Cuité* – 2016 relacionado a comunicação e relacionamento interpessoal [Domínio 2].



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

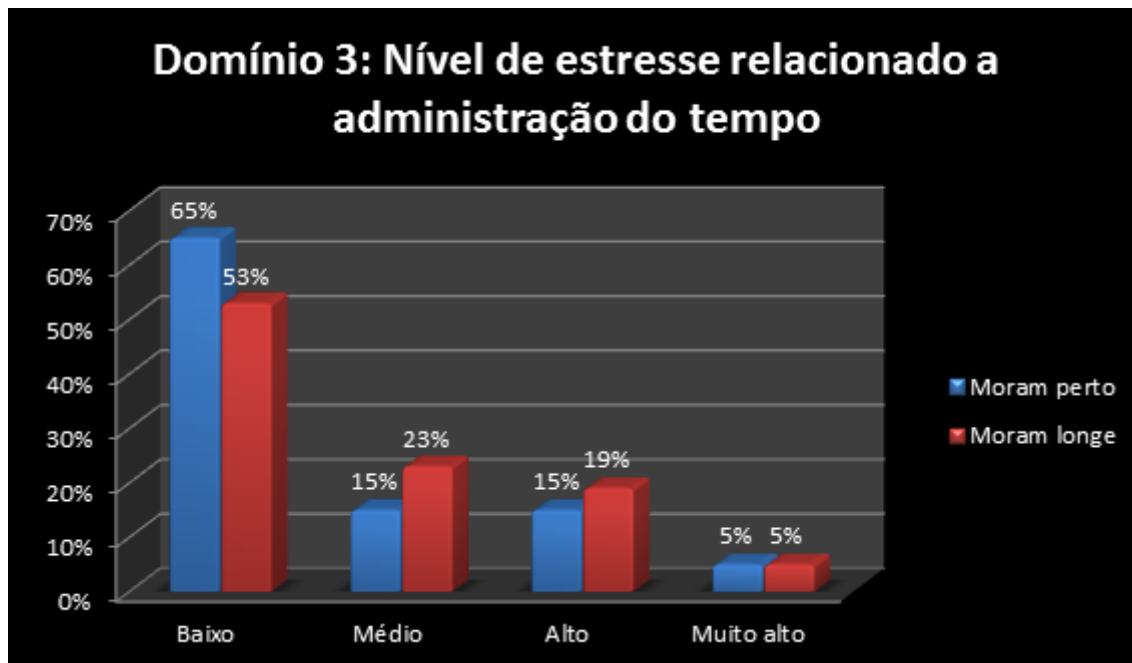
Este gráfico demonstra que a maioria dos estudantes refere baixo nível de estresse em ambos os grupos, com uma pequena discrepância entre eles. No entanto, verifica-se que a maior diferença entre os percentuais dos dois grupos, se deu no nível

de estresse muito alto, sendo os discentes que moram longe da família com índice de 12%, e apenas 5% dos que moram perto apresentam este mesmo nível. Nesse sentido podemos verificar que os discentes que moram em Cuité ou nas cidades próximas, podem ter um maior contato com os profissionais da região, favorecendo uma maior interação nas relações. Além disso, o fato de sair de casa e do seio familiar, já predispõe ao jovem, uma insegurança e/ou fragilidade na construção de novos vínculos.

Na pesquisa de Benavente et al. (2012), os autores relatam que a comunicação com profissionais da área da saúde é um fator extremamente estressante, pois os estudantes geralmente jovens, do curso de enfermagem não têm destreza para se comunicar com outros grupos que não sejam na mesma idade ou do mesmo ciclo, e ainda tem a competitividade dos próprios colegas de curso que sempre querem demonstrar maior busca pelo conhecimento, gerando, muitas vezes, situações conflituosas.

O próximo gráfico está relacionado com a administração do tempo e o estresse que isso pode causar. Como no curso existem inúmeras tarefas a serem executadas e como já foi demonstrado anteriormente que a grande maioria dos acadêmicos estão cursando entre 7 e 10 disciplinas, a quantidade de afazeres acadêmicos agregado a outras atividades pode gerar uma carga estressante se o tempo destes não for bem administrado.

GRÁFICO 3: : Nível de estresse do acadêmico de enfermagem da UFCG – Campus Cuité - 2016 relacionado a administração do tempo [Domínio 3].



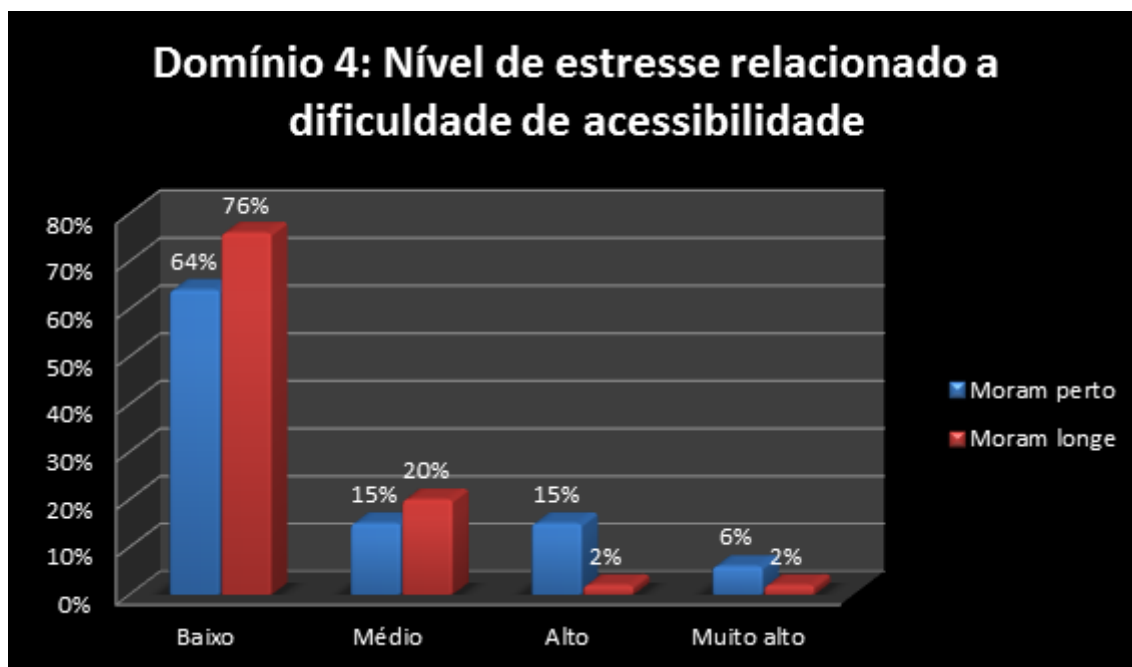
Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Nota-se que a maioria dos estudantes se apresentou com baixo nível de estresse, porém com uma diferença notória de 65% dos estudantes que moram perto da família e apenas 53% daqueles que moram longe. Entre os níveis de estresse médio e alto, prevaleceu o maior índice para os estudantes que moram longe. Essa divergência entre os grupos demonstra que ambos são afetados por eventos estressores relacionados à gerência do tempo, porém os discentes que moram longe da família apresentam níveis mais altos de estresse.

Pereira (2010) relata que quando o jovem tem maior demanda de atividades para realizar ele tende a se isolar, o que interfere diretamente no convívio social, lazer e descanso, agravando ainda mais o fator estressante. Como a demanda acadêmica é ampla os estudantes que vem de longe não tem, muitas vezes, quem faça os afazeres domésticos, totalizando mais tarefas em sua rotina, aumentando assim o estresse.

O gráfico que será agora apresentado trata do grau de dificuldade encontrado para o acesso a universidade e aos locais de estágio e atividades práticas, onde o aluno pode encontrar adversidades para se chegar ao destino previsto, causando assim desgaste e estresse, seja relacionada aos meios dos transportes utilizados, ou a própria distância entre os locais de estágio.

GRÁFICO 4: Nível de estresse dos acadêmicos de enfermagem da UFCG – Campus Cuité – 2016 relacionado a dificuldade de acessibilidade [Domínio 4].



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Os dados acima revelam que os estudantes que moram longe apresentam nível baixo e médio de estresse, enquanto que os que moram perto apresentam estresse de nível alto e muito alto. Nesse sentido, podemos analisar que a questão da acessibilidade está sendo vista como um evento estressor de maneiras diferenciadas por ambos os grupos. Quem mora longe, pode se sentir mais incomodado com o acesso de sua cidade até o município de Cuité e quem mora próximo ou na mesma cidade do campus, pode estar relacionando o estresse vinculado ao acesso aos locais de estágio.

Como grande maioria dos estudantes da universidade vem de outras cidades, eles dependem do transporte intermunicipal ou interestadual. Alguns são empresas fiscalizadas pela agência nacional, outros são transportes alternativos. Ambos têm horas determinadas para sair de cada cidade, muitas vezes limitando-se a apenas um horário por dia, o que dificulta o acesso ou faz com que as pessoas necessitem utilizar dois ou mais transportes para chegar ao seu destino.

Além disso, como a cidade em que a universidade está alocada é interiorana não oferece os serviços de alta complexidade necessários para desenvolver as atividades práticas de algumas disciplinas, muitas dessas são realizadas em outras cidades, como Picuí e Campina Grande. Os transportes que são disponibilizados pela instituição, por vezes passam por problemas de manutenção ou não apresentam quantidade suficiente de combustível para as viagens. Vale ressaltar também que quando as atividades práticas

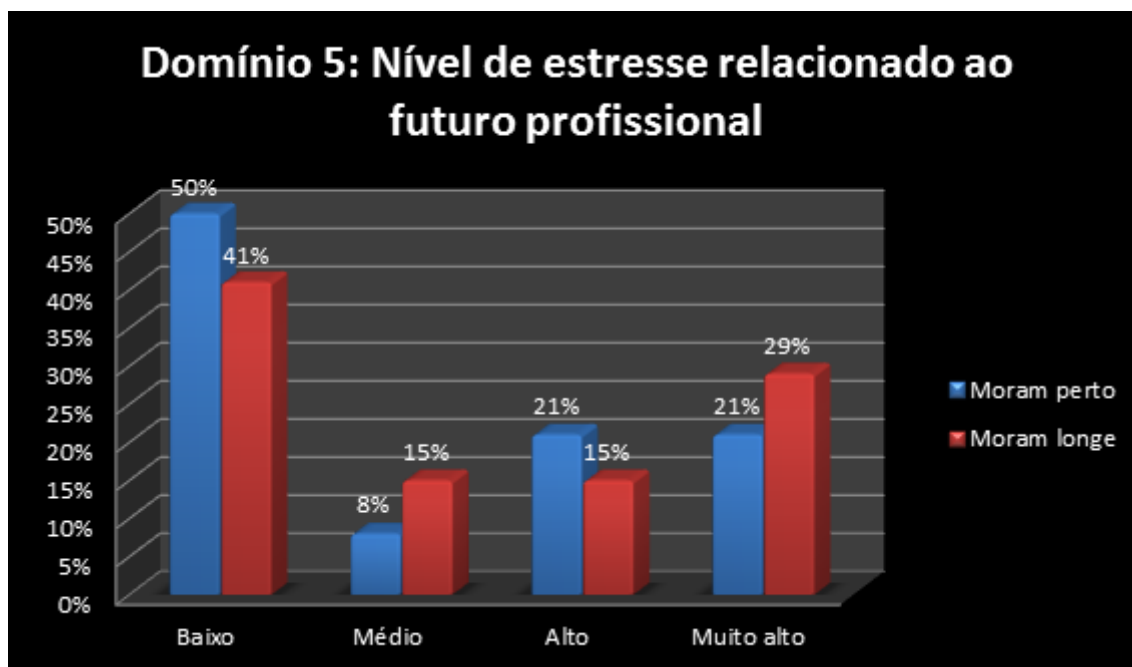
são realizadas no município de Campina Grande, se gasta duas horas de viagem em cada trecho, o que influencia também na produção de cansaço e estresse.

Quem se encontra no 9º período, matriculado em Estágio supervisionado I e foram alocados nas cidades de Picuí, Barra de Santa Rosa recebem um auxílio de R\$400,00 para transporte, alimentação e hospedagem, porém esse valor nem sempre é suficiente, e o traslado muitas vezes é feito em transporte irregular. No caso dos discentes matriculados em Estágio Supervisionado II, estes são alocados em Campina Grande já que as atividades referentes à disciplina são no Hospital Universitário Alcides Carneiros (HUAC-CG). A Universidade disponibiliza uma casa e alimentação durante este período. Caso o discente necessite passar o fim de semana em Campina Grande o custeio com a alimentação é por conta própria e se necessário vir a Cuité para alguma atividade o custeio do transporte também é por parte do aluno.

Assim, todas essas peculiaridades relativas aos discentes de enfermagem do Centro de Educação e Saúde acabam gerando uma angústia tanto para aqueles que moram perto da cidade de Cuité, como os que são provenientes de municípios mais longes, já que problemas relativos à acessibilidade afeta ambos os grupos em diferentes períodos do curso.

Outro fator que muito preocupa os discentes é a perspectiva de um futuro profissional. Diz respeito a todo investimento emocional e financeiro feito durante os anos de curso e se haverá um retorno compensatório do mesmo. No gráfico a seguir será abordada esta perspectiva de acordo com as respostas do instrumento.

GRÁFICO 5: Nível de estresse dos acadêmicos de enfermagem da UFCG - Campus Cuité - 2016 relacionado ao futuro profissional [Domínio 5].



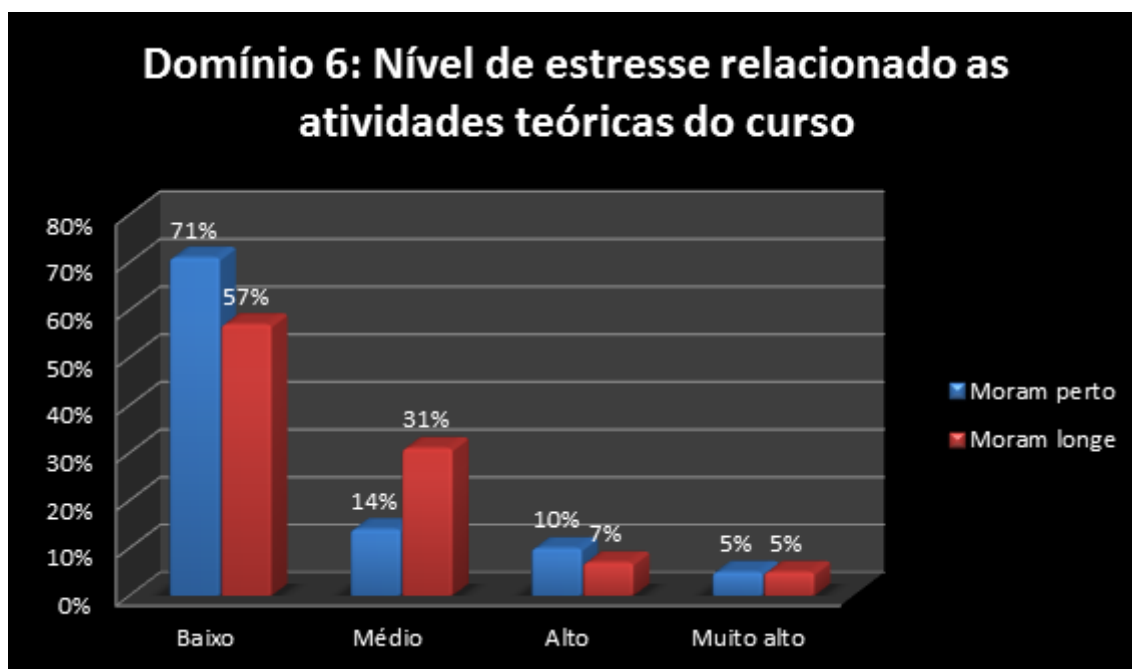
Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

No gráfico podemos analisar que os indivíduos que moram perto (50%) tem um nível baixo de estresse. Em contrapartida, 29% dos discentes que moram longe apresentam alto nível de estresse em maior índice do que aqueles que moram perto. Muitas vezes o fato de vir de municípios distantes para outra cidade com o objetivo de estudar, já demanda um investimento financeiro muito grande para a família. Esse fato gera uma maior cobrança por parte dos próprios discentes que se sentem na obrigação de conseguir um trabalho, o mais breve possível, para que possa dar o retorno à família.

O último domínio se refere ao estresse relacionado às atividades teóricas do curso, que compõe basicamente a maior carga horária do curso. É importante destacar que as atividades teóricas embora sejam embasadas em um conteúdo programático já estabelecido no PPC, à didática do professor e as metodologias que são utilizadas por cada docente influenciam no processo de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, o gráfico abaixo mostra os níveis de estresse dos estudantes diante do conteúdo teórico do curso.

Quando os recém-formados conseguem o primeiro emprego sentem-se inseguros por não ter a supervisão de um professor, e acham que não tem a capacidade de desenvolver as atividades do serviço, assim pode ser uma justificativa quanto ao estresse gerado sobre a perspectiva do futuro profissional. Este medo é crescente principalmente nos últimos semestres da academia (MEDEIROS; 2013).

GRÁFICO 6: Nível de estresse dos acadêmicos de enfermagem da UFCG - *Campus Cuité* - 2016 relacionado a atividades teóricas relacionadas ao curso [Domínio 6].



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

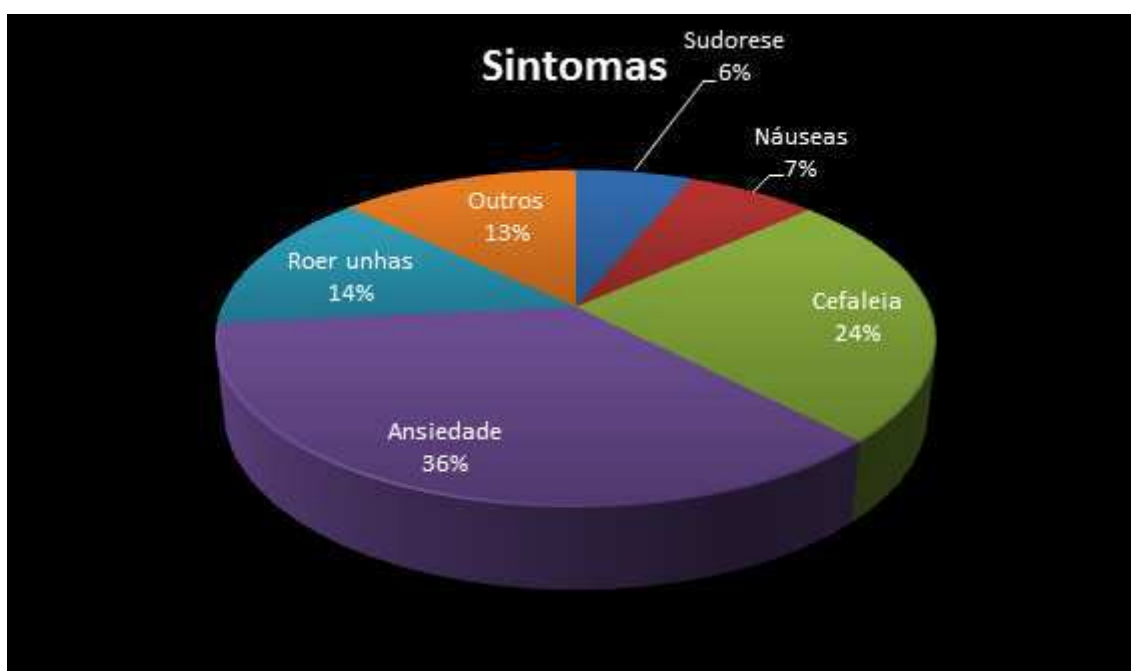
Na grade curricular do Curso de Enfermagem da UFCG, Campus de Cuité, os alunos só têm contato com o campo prático, fora dos laboratórios, a partir do terceiro período. Como grande parte da amostra estava no grupo do 7º ao 10º, notamos os índices mais elevados estão entre os níveis baixos de estresse, para ambos os grupos.

Cada indivíduo aprende de uma forma diferente, onde inúmeros fatores estão associados, segundo Medeiros (2013), o binômio ensino-aprendizagem está ligado a vários fatores como a forma como este tem facilidade ou não de integrar novos conhecimentos, as habilidades de absorver novas informações, como está psicologicamente para agregar novas dados. O conteúdo teórico é um estressor indiretamente, pois cada um tem uma forma de inserir aos seus conhecimentos novas informações.

5.4– Sintomas e estratégias apresentado pelos participantes da pesquisa

Quando as pessoas são expostas a muitos eventos estressantes vindo de vários âmbitos, tendem a apresentar sinais físicos e psicológicos. Na tentativa de amenizar esses efeitos, acabam desenvolvendo estratégias de enfrentamento ao estresse. Dito isto também foi aplicado um questionário aos alunos sobre os principais sintomas de estresse apresentados e que estratégias eles utilizavam para minimizar esses sintomas.

GRÁFICO 7: Sinais e sintomas do estresse apresentado pelos acadêmicos de enfermagem da UFCG – Campus Cuité – 2016.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Podemos perceber que o que mais atinge os estudantes é a ansiedade, com um percentual de 36% da amostra, seguido por cefaleia com 24%, roer unhas 14%, náuseas com 7% e a sudorese com 6%. Outros sintomas que compõe 13% da amostra foram uma junção de outros sintomas citados, em menor quantidade, pelos participantes, como: perda de peso, insônia, irritabilidade, vontade de chorar, mau humor, fome excessiva, alopecia, dor de barriga, inquietação, coçar a cabeça, acne, isolamento e choro. Cada organismo reage de uma forma diferente para a compensação do desequilíbrio que o estresse acarreta, por isso, além dos sintomas já apresentados no questionário os discentes colocaram outros sintomas que lhe afetavam.

A ansiedade que é um sintoma psicoemocional que mais se destaca no gráfico. Segundo Cruz (2010) é uma sensação real ou psicológica que acontece frente a alguma

situação geralmente fuja do cotidiano dos indivíduos, e que possa trazer reflexos negativos. No ambiente universitário tem muitas situações vivenciadas pelos estudantes que tem um desfecho inesperado, gerando uma pressão psicológica que comina nesta condição.

Quando o indivíduo se depara com os as situações estressantes fisiologicamente ele se prepara para gerar uma resposta, atribui-se isto ao mecanismo neuroquímico, que dispersa pela via neuroendócrina hormônios através do sistema nervoso simpático, noradrenalina e adrenalina, visando aumentar a respostas dos órgãos vitais causando respostas como aumento da frequência cardíaca, dilatação das pupilas, aumento da pressão arterial, por conta disso a pessoa sente a pele fria, pegajosa, sudorese, entre outros. (FREITAS, MONTEIRO, RIBEIRO; 2007).

Os autores acima citados destacam que a sintomática demonstrada é a primeira resposta que o corpo apresenta nessas situações e é seguida pela fase de resistência, onde o corpo procura ficar em estado de alerta. Isto faz com que aumente o metabolismo corpóreo causando cefaleias, fraqueza, desgaste, sonolências, entre outros. Os pesquisadores afirmam que as sensações que o corpo produz são sintomas nocivos do estresse, e que está relacionado a uma área do cérebro que é responsável pela memorização e aprendizado, o hipocampo, podendo afetar diretamente no rendimento acadêmico.

Como exposto anteriormente os estudantes além de citarem os sintomas que são desencadeados quando estão estressados, referiram também as estratégias utilizadas para o enfrentamento desse estresse, isto está revelado no gráfico a baixo:

GRÁFICO 8 : Estratégias utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem da UFCG - *Campus Cuité* -2016 para o enfrentamento do estresse.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Das estratégias, a que mais se repete nos questionários é ouvir música (17%), seguido por comer (13%), dormir (12%), conversar (11%), atividades de lazer e assistir programas/séries/filmes com 10% cada um, e atividade física com 8%. Outras atividades que compõem 19% da amostra foram: ficar sozinho, ler/escrever, tomar remédio, orar, namorar, tomar banho e chorar.

Essas estratégias classificadas como formas de enfrentamento que o indivíduo desenvolve para amenizar os momentos conflituosos da vida, são comportamentos e habilidades que são usadas pelas pessoas para que elas amenizem os sintomas que determinadas situações geram estresse, podendo ser uma demanda interna ou externa (CORRAL-MULATO, 2011).

Corral-Mulato (2011) ainda complementa afirmando que as formas de enfrentar situações adversas do cotidiano mostram como o indivíduo se conhece, ou seja, quando, por exemplo, o estudante tiver que apresentar um seminário e a tensão gerada por ter que falar diante da sala for um evento estressante, este saberá como agir antes que se ocorra o ato, na tentativa de amenizar os sintomas que esta situação causará.

Tendo conhecimento destes fatos, podemos observar que os acadêmicos que responderam ao questionário já entendem o que são formas de enfrentamento e sempre que são expostos a situações que sejam estressantes e que causem as sintomatologias

apresentadas, já buscam de alguma forma desenvolver atividades que irão relaxar fazendo com que haja alívio do estresse.

Seja qual for a forma de enfrentamento, os acadêmicos sempre buscam meios para que o estresse não atrapalhe o seu desempenho acadêmico, sabendo que os sintomas gerados pelo mesmo, causam efeitos físicos e psíquicos. Conhecer e identificar os agentes estressores ajuda na tomada de medidas de prevenção e de manejo das situações que possam vir a desencadear o estresse.



6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se ingressa no ensino superior, os estudantes estão expostos a eventos estressantes que podem desencadear sinais e sintomas físicos e psíquicos que podem interferir no desenvolvimento das atividades cotidianas e no aprendizado. O discente tem obrigações acadêmicas a cumprir, com horários pré-estabelecidos e carga horária de disciplinas teóricas e práticas. No caso do Curso de Enfermagem, o peso que a profissão traz já é expressivo desde os primeiros períodos e só aumenta com o passar dos anos.

Para que o aluno encontre certa estabilidade este deve entender que a fase que está passando é fundamental para o seu desenvolvimento. Lidar com aspectos relacionados à moradia, alimentação, estudo, lazer, relações pessoais favorecem no aperfeiçoamento da moral e da responsabilidade, adequar-se a nova rotina é essencial para que não haja comprometimento na realização das obrigações tanto acadêmicas como na vida pessoal.

O presente estudo alcançou seus objetivos propostos, qualificando o estresse e abordando os principais sinais e sintomas da amostra pesquisada e descrevendo suas formas de enfrentamento. Com isso foi possível debater as informações obtidas podendo assim reforçar com os demais autores.

Com relação aos níveis de estresse e as áreas pontuadas, os discentes que moram com a família ou possuem mais contato tiveram níveis mais altos nas atividades práticas e na acessibilidade. Entre os discentes que moram longe foi possível verificar que os níveis mais altos corresponderam à administração do tempo e comunicação. Sobre o futuro profissional ambos os grupos oscilaram entre índices mais baixos e mais altos de estresse.

A pesquisa obteve resultados satisfatórios e trouxe informações importantes com relação às diferenças no estresse em ambos os grupos. No geral pode-se verificar que os discentes que participaram da pesquisa tiveram um nível baixo de estresse na maioria das áreas de avaliação, sem apresentar índices alarmantes.

Como reflexo desses fatores estressantes os acadêmicos desenvolvem sintomas fisiológicos como cefaleia, náuseas, sudorese, e os psicológicos e psicomotores como a ansiedade e roer unhas, para tentar amenizar esta sintomatologia que os afligem eles buscam estratégias que amenizem ou sanem quando se sente muito estressados como ouvir música, comer, dormir, conversar, atividades de lazer e assistir programas/séries/filmes e fazer atividade física.

Exposto isto, espero que o trabalho tenha sido enriquecedor para a temática sobre o estresse e que possa diminuir as dúvidas dos discentes sobre o que sentem

quando estão passando por momentos de aflições acadêmicas e ajude aos diretores e docentes a terem um olhar holístico a estes indivíduos e busquem estratégias que ajudem a combater os agravos sobre esta questão.

Esta pesquisa contribuiu muito para esta autora no sentido de que pode reconhecer quais fatores mais acometiam os acadêmicos e causa estresse, conhecer os sintomas e compara-los de acordo com o que foram citados e por fim os enfrentamentos que eram utilizados revelando que não apenas alguns apresentavam estas sintomatologias e sim que o estresse que é gerado pelos afazeres acadêmicos não é restrito a um único indivíduo, mas uma classe toda.

As principais dificuldades que se pode enumerar foram devido à pesquisadora se encontrar no penúltimo período do curso e estava alocada em um campo de estágio fora da cidade onde o estudo foi realizado, os horários das aulas muitas vezes coincidiam com os horários de prática da disciplina do supervisionado I e alguns professores estarem em atividades inadiáveis durante o momento encontrado para a pesquisa e não podiam ceder os alunos para a realização da aplicação do questionário.

Quando se investe tempo e dinheiro na formação acadêmica muitos são os percalços que o indivíduo pode encontrar, na enfermagem para que um profissional possa ser bom ele tem que cuidar de si para cuidar do próximo, se enquanto estudante não tiver esta visão que precisamos pensar em nos para estarmos bem e proporcionar bem estar ao próximo não conseguiremos levar isto para a vida profissional, ou seja, na enfermagem sempre precisamos nos policiar quanto aos níveis de estresse para que possíveis eventos desgastantes não nos ocorram fazendo com que diminua nossa qualidade no atendimento.



7 – REFERÊNCIAS

ARAGÃO; Júlio; Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas; Coordenador do Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA; **REVISTA PRÁXIS** ano III, nº 6, P.59 a 62 - agosto 2011. Acesso em: 24 de abril de 2016.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. **Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais Brasileiras**, 2011. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/files_flutter/1377182836Relatorio_do_perfi_dos_estudantes_nas_universidades_federais.pdf. Acesso em: 31 de agosto de 2016.

BAUER, M. E. **Estresse, como ele abala as defesas do corpo?** Ciência hoje; Rio Grande do Sul, 2002. vol. 30. Acesso em: 24 de fevereiro de 2016.

BENAVENTE, S. B. Ticona, COSTA, A. L. Siqueira; Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica; **Acta Paul Enfermagem** 2011; 24(4):571-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n4/a19v24n4>. Acesso em: 20 de dezembro de 2015.

BUBLITZ; Susan, GUIDO; L. de Azevedo; FREITAS; E. Oliveira; Et al; Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa; **Revista de Enfermagem UFSM** 2012 Set/Dez; 2(3):530-538. Disponível em: <<http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/3485>>. Acesso em: 13 de fevereiro de 2016.

CANEVER B. Pedrosa, GOMES D. Coelho, JESUS B. Helena, SPILLERE L. BORTOLOTTI, PRADO M. Lenise, BACKES V. M. Schubert. Processo de formação e inserção no mercado de trabalho: uma visão dos egressos de enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem** 2014 mar; 35(1):87-93. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2014.01.43279>. Acesso em: 04 de setembro de 2016.

CRUZ, C., PINTO, J., ALMEIDA, M., & ALELUIA, S. (2010). Ansiedade nos estudantes do ensino superior. **Revista Millenium**, n 38, pp. 223 - 242. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/305>. Acesso em 22 de Agosto de 2016.

CORRAL-MULATO S, BALDISSERA V. D. A, SANTOS J. L, PHILBERT L. A. S, BUENO SMV. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem: (Des)conhecimento e prevenção. **Invest de Educação Enfermagem**. 2011; 29(1):109-17. Disponível em: <<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/view/6595/7923>> Acesso em: 31 de agosto de 2013.

COSTA, A. L. S. Estresse em Estudantes de Enfermagem: Construção dos Fatores Determinantes. **REME – Revista Mineira de Enfermagem**, 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: 3 de agosto de 2016.

MONTEIRO C. F. S., FREITAS J. F.M., RIBEIRO ASP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem** 2007 mar;11(1):66-72. Disponível em: reme.org.br/artigo/detalhes/107. Acesso em 22 de agosto de 2016.

GUEDES, T. A. ; MARTINS, A. B. T.; ACORSI, C. R. L.; JANEIRO, V. **Estatística Descritiva**. Apostila. 49 P. 200. Disponível em: http://www.des.uem.br/docentes/robson/pdf/apostilas/Estatistica_Descritiva.pdf. Acesso em: 22 de agosto 2016.

KAUARK; Fabiana, MANHÃES; Fernanda Castro; MEDEIROS; Carlos Henrique **Metodologia da pesquisa: guia prático**. –Via Litterarum, 2010. Rua Rui Barbosa, 934 - Térreo – Centro - Itabuna - Bahia, Brasil - 45600-220. Disponível em: <http://www.pgcl.uenf.br/2016/download/LivrodeMetodologiadaPesquisa2010.pdf>. Acesso em: 22 de agosto 2016

LIMA; J. R. Nunes; Pereira; Medeiros; A. K. Araújo NASCIMENTO; E. G. Cosme; ALCHIERI; J. Carlos; **Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação**; Saúde. & Transformação Social, ISSN 2178-7085, Florianópolis, v. 4, n. 4, p. 54-62, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-70852013000400010>. Acesso em: 26 de fevereiro de 2016.

LYRA; C. Santantonio; NAKAI; L. Sayuri; MARQUES; A. Pasqual; **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar**; *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.17, n.1, p.13-7, jan/mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v17n1/03.pdf>>. Acesso em: 13 de fevereiro de 2016.

MEDEIROS, I A. **Entre lápis, livros e estressores: o estresse entre os acadêmicos de enfermagem**. Cuité, 2013. 58 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.

OLIVEIRA; C. Tochetto; DIAS; A. C. Garcia; Dificuldades na Trajetória Universitária e Rede de Apoio de Calouros e Formandos; **Psico, Porto Alegre**, PUCRS, v. 45, n. 2, pp. 187-197, abr.-jun. 2014. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/13347>>. Acesso em: 13 de agosto de 2016.

PAGGIARO; P. B. Soares; CALAIS; S. Leal; **Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular**; *Contextos Clínicos*, vol. 2, n. 2, P.97-105, julho-dezembro 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-4822009000200004>. Acesso em: 13 de fevereiro de 2016.

PEREIRA; C. de Aquino; Lívia MIRANDA, C. dos Santos; PASSOS; J. Pereira; O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**;14(2): 204-209, abr./jun., 2010. Disponível em: <<http://reme.org.br/artigo/detalhes/107>>. Acesso em: 12 de fevereiro de 2016.

PRODANOV; Cleber Cristiano; FREITAS; Ernani Cesar; **Trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**; 2ª edição; Editora Feevale Novo Hamburgo - Rio Grande do Sul – Brasil, 2013. Disponível em: <http://www.pgcl.uenf.br/2016/download/LivrodeMetodologiadaPesquisa2010.pdf>. Acesso em: 22 de agosto de 2016.

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: 13 de março de 2016.

SILVA, V. L. S. et al. Fatores de estresse no último ano do curso de Graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Revista de enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>> Acesso em: 31 de agosto de 2016.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. **Brunner & Suddarth tratado de enfermagem médico-cirúrgica**. 8ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. – P. 76 a 92.

TEIXEIRA; M. A. Pereira; DIAS; A. C. Garcia; WOTTRICH; S. Hastenpflug; OLIVEIRA; A. Machado; Adaptação à universidade em jovens calouros; **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**; Volume 12 Número 1 Janeiro/Junho 2008; P.185-202. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141385572008000100013&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 13 de fevereiro de 2016.

TOWNSED, Mary C.; **Enfermagem Psiquiátrica: conceitos de cuidados na prática baseados em evidências**; revisão técnica Isabel Cristina Fonseca Cruz; tradução Douglas Arthur Omena Futuro Et. al.; 7 edição; P. 233 e 234; ed – Rio de Janeiro; Guanabara Koogan 2014.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE – UFCG; Disponível em: <http://www.ufcg.edu.br/index1.php>. Acesso em: 28 de agosto de 2016.



8 - APÊNDICES

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – (TCLE)

PESQUISA: “LONGE DE CASA, HÁ MAIS DE UMA SEMANA...”: o estresse entre os discentes que moram longe da família.

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 “LONGE DE CASA, HÁ MAIS DE UMA SEMANA...”: o estresse entre os discentes que moram longe da família”, que tem como **objetivo principal**: Mensurar o nível de estresse entre os estudantes de enfermagem; realizar um comparativo do nível de estresse dos discentes que residem com família e entre os discentes que são provenientes de outras cidades; visando identificar os sintomas de estresse apresentados por esses dois grupos de discentes; por fim conhecer as estratégias utilizadas por esses discentes para minimizar o estresse vivenciado e com os resultados sugerir possibilidades para manejo na diminuição do estresse entre esses discentes.

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 que moram na cidade e suas regiões próximas e os que vem de locais mais distantes;
- 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, clínico-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) 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;

VI) 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 2016.

Acadêmico: _____

Alyne Mendonça Saraiva
Pesquisadora responsável

Bruna Damara Gonçalves Pitombeira
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 II



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE – UFCG
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE – CES
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

Idade: _____ Período: _____

Nº de disciplinas que está cursando: _____

Outras atividades (monitoria/extensão/pesquisa): () SIM () NÃO

Quais? _____

Proveniência: _____

Com quem mora: _____

Renda familiar: () até 2 salários mínimos () 3 a 4 salários () + de 4 salários

Recebe bolsa de auxílio estudantil/monitoria/projeto() SIM () NÃO

1. Você se considera estressado? () SIM () NÃO

Porque? _____

2. Marque os sintomas que você apresenta quando está estressado.

() Sudorese () Náuseas () Cefaleia() Ansiedade () Roer Unhas

() Outros _____

3. Quais as estratégias que você utiliza para combater ou aliviar o estresse?

4. Você acredita que morar longe da família interfere no nível de estresse?

() SIM () NÃO

Porque? _____



9 – ANEXOS

ANEXO I

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				

Cálculo dos escores:

Para aferição do resultado, deve ser feita a soma do número correspondente da intensidade de estresse dos itens presentes em cada domínio. O domínio com maior pontuação será considerado predominante e com maior intensidade de estresse para o respondente.

Domínio 1: (6 itens) 4, 5, 7, 9, 12, 21

Domínio 2: (4 itens) 6, 8, 16, 20

Domínio 3: (5 itens) 3, 18, 23, 26, 30

Domínio 4: (4 itens) 11, 22, 24, 29

Domínio 5: (6 itens) 1, 15, 17, 19, 25, 27

Domínio 6: (5 itens) 2, 10, 13, 14, 28

Interpretação dos escores:

Domínio 1: 0-9 baixo nível de estresse; 10-12 médio nível de estresse; 13-14 alto nível de estresse; 15-18 muito alto nível de estresse.

Domínio 2: 0-5 baixo nível de estresse; 6 médio nível de estresse; 7-8 alto nível de estresse; 9-12 muito alto nível de estresse.

Domínio 3: 0-10 baixo nível de estresse; 11-12 médio nível de estresse; 13-14 alto nível de estresse; 15 muito alto nível de estresse.

Domínio 4: 0-7 baixo nível de estresse; 8-10 médio nível de estresse; 11 alto nível de estresse; 12 muito alto nível de estresse.

Domínio 5: 0-9 baixo nível de estresse; 10 médio nível de estresse; 11-12 alto nível de estresse; 13-18 muito alto nível de estresse.

Domínio 6: 0-9 baixo nível de estresse; 10-11 médio nível de estresse; 12-13 alto nível de estresse; 14-15 muito alto nível de estresse.

ANEXO II



COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS - CEP
UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - UFCG
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ALCIDES CARNEIRO - HUAC

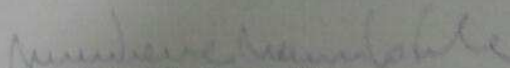


DECLARAÇÃO

Declaro para fins de comprovação, que foi analisado e aprovado neste Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, o projeto de número CAAE: 15880513.2.0000.5182 intitulado: **Entre lápis, livros e estressores: O estresse entre os acadêmicos de enfermagem.**

Estando o pesquisador ciente de cumprir integralmente os itens da Resolução nº. 466/ 2012 do Conselho Nacional de Saúde - CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve seres humanos, podendo sofrer penalidades caso não cumpra com um dos itens da resolução supra citada.

Após conclusão da pesquisa deve ser encaminhado ao CEP/ HUAC em 30 dias, relatório final de conclusão, antes do envio do trabalho para publicação. Haverá apresentação pública do trabalho no Centro de Estudos do HUAC em data a ser acordada entre o CEP e o pesquisador.


Prof. Maria Teresa Nascimento Silva
Coordenadora CEP/HUAC/UFCG

Campina Grande - PB, 30 de Julho de 2013.

Rua.: Dr. Carlos Chagas, s/ n, São José, Campina Grande - PB.
Telefone.: (83) 2101 - 5545. E-mail.: cep@huac.ufcg.edu.br