

# Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior

Ocurrência de estrés entre estudantes de Enfermería en una institución de educación superior

Occurrence of stress among nursing students at a higher education institution

**Como citar:** Dias EG; Barbosa ET; Barbosa EKT; Bardquim VA. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Av Enferm.* 2021; 39(1): 11-20. <http://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>

## 1 Ernandes Gonçalves Dias

Faculdade Verde Norte (Mato Verde, Minas Gerais, Brasil).  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4126-9383>  
Correio eletrônico: ernandesgdias@yahoo.com.br

**Contribuição:** concepção, metodologia, análise, escrita e revisão final do manuscrito.

## 2 Elton Teixeira Barbosa

Faculdade Verde Norte (Mato Verde, Minas Gerais, Brasil).  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8736-3776>  
Correio eletrônico: eltonb23@gmail.com

**Contribuição:** concepção, metodologia, coleta de dados, análise e escrita do manuscrito.

## 3 Elizeu Kleno Teixeira Barbosa

Faculdade Verde Norte (Mato Verde, Minas Gerais, Brasil).  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7098-8585>  
Correio eletrônico: elizeukleno@gmail.com

**Contribuição:** concepção, metodologia, coleta de dados, análise e escrita do manuscrito.

## 4 Vanessa Augusto Bardaquim

Universidade de São Paulo (Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil).  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2179-552X>  
Correio eletrônico: va.bardaquim@bol.com.br

**Contribuição:** análise, escrita e revisão final do manuscrito.

DOI: <http://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>

Recibido: 21/01/2020 Aceptado: 28/08/2020

ISSN (IMPRESO): 0121-4500  
ISSN (EN LÍNEA): 2346-0261



## Resumo

**Objetivo:** investigar a ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior privada do norte de Minas Gerais, Brasil.

**Materiais e método:** estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado com 34 acadêmicos de Enfermagem de uma faculdade privada do norte de Minas Gerais, Brasil. Os dados foram coletados entre agosto e setembro de 2019 a partir de um questionário autoaplicável.

**Resultados:** observou-se maioria de participantes do gênero feminino (82,35 %), na faixa etária entre 20 e 25 anos (76,47 %), solteira (67,65 %) e residente em cidades circunvizinhas (58,81 %). As situações que apareceram com maior frequência como muito estressantes foram: a distância entre a maioria dos campos de estágio/ensino clínico e o local de moradia, o transporte utilizado para chegar ao local do estágio/ensino clínico, a falta de tempo para descansar e o transporte utilizado para chegar à faculdade.

**Conclusões:** a graduação em Enfermagem é um ambiente com presença de fatores que colaboram para a ocorrência de estresse; as situações mais estressantes são de acesso físico e planejamento da rotina estudantil. Nesse sentido, é importante buscar estratégias que visem minimizar as fontes geradoras de estresse, com a intenção de melhorar a qualidade de vida e tornar o aprendizado prazeroso.

**Descritores:** Educação em Enfermagem; Escolas de Enfermagem; Estudantes de Enfermagem; Estresse Fisiológico; Estresse Psicológico (fonte: DECS, BIREME).

## Resumen

**Objetivo:** investigar la ocurrencia de estrés entre los estudiantes de Enfermería en una institución privada de educación superior en el norte de Minas Gerais, Brasil.

**Materiales y método:** estudio descriptivo, transversal y cuantitativo, realizado con 34 estudiantes de Enfermería de una facultad privada en el norte de Minas Gerais, Brasil. Los datos se recopilaron entre agosto y septiembre de 2019 a partir de un cuestionario autoadministrado.

**Resultados:** la mayoría de participantes fue de género femenino (82,35 %), con edades entre 20 y 25 años (76,47 %), soltera (67,65 %) y con vivienda en ciudades aledañas (58,81 %). Las situaciones que aparecieron con mayor frecuencia como muy estresantes fueron: la distancia entre la mayoría de los campos de pasantía/enseñanza clínica y el lugar de residencia, el transporte utilizado para llegar al lugar de pasantía/enseñanza clínica, la falta de tiempo para descansar y el transporte utilizado para llegar a la facultad.

**Conclusiones:** el pregrado de Enfermería es un entorno con la presencia de factores que contribuyen a la aparición del estrés; las situaciones más estresantes son el acceso físico y la planificación de la rutina del alumno. En este sentido, es importante buscar estrategias que tengan como objetivo minimizar las fuentes que generan estrés, con la intención de mejorar la calidad de vida y hacer que el aprendizaje sea agradable.

**Descriptores:** Educación en Enfermería; Facultades de Enfermería; Estudiantes de Enfermería; Estrés Fisiológico; Estrés Psicológico (fuente: DECS, BIREME).

## Abstract

**Objective:** To examine the occurrence of stress among nursing students at a private higher education institution in northern Minas Gerais, Brazil.

**Materials and method:** Descriptive, cross-sectional, and quantitative study carried out with 34 nursing students at a private faculty in northern Minas Gerais, Brazil. Data were collected between August and September 2019 using a self-administered questionnaire.

**Results:** Most participants were female students (82.35 %), aged 20 to 25 years (76.47 %), single (67.65 %), and residents of the surrounding cities (58.81 %). The situations most frequently identified as highly stressful were: the distance between most of the internship/clinical teaching fields and the place of residence, transportation used to reach the internship/clinical teaching location, lack of time to rest, and the transportation used to get to the faculty.

**Conclusions:** Undergraduate nursing is an environment with the presence of factors that contribute to the occurrence of stress. The most stressful situations are physical access to certain locations and the planning of student's routine. In this sense, it is important to look for strategies that aim to minimize the sources that generate stress, with the intention of improving the quality of life of students and making learning more enjoyable.

**Descriptors:** Nursing Education; Nursing Schools; Nursing Students, Physiological Stress; Psychological Stress (source: DECS, BIREME).

## Introdução

O conceito de estresse é amplo. Desde o século XIV, o termo já era utilizado para dar entendimento a sentimentos de angústia e ansiedade. Atualmente, o conceito é bastante generalizado e atribuído ao humor e ao cansaço (1). Além disso, o entendimento de estresse está relacionado a um processo de adaptação do indivíduo (2), sendo estudado por vários autores na área da Enfermagem (3-5).

O estresse pode evoluir conforme a permanência dos fatores desencadeantes. Assim, é dividido em três fases: a primeira é a de *despertar*, ela pode até ser positiva quando o indivíduo está bem psicologicamente, e a situação estressante acaba por ajudar em seu desenvolvimento. Em seguida, vem a fase de *adaptação*, na qual a permanência do agente estressor pode ocasionar a perda da homeostase e provocar doenças físicas e psíquicas; por fim, a fase *exaustiva*, em que ocorre a perda do equilíbrio permanente (6).

Atualmente, os indivíduos extrapolam seus limites biológicos. Assim, determinantes físicos e emocionais são responsáveis por levar o organismo ao estresse, o que reflete diretamente na vida, no trabalho, nos estudos e nas relações sociais do indivíduo (2).

No mundo acadêmico, muitos estudantes, antes de ingressar no curso superior, ainda não possuem pleno conhecimento de suas escolhas (7). Portanto, estar satisfeito com a escolha da Enfermagem desde a graduação é um fator importante para lidar com o estresse; caso contrário, poderá ocorrer desistência ou baixo desempenho nos estudos (8).

É necessário preparar os acadêmicos de Enfermagem para lidarem com diversas situações já durante a formação a fim de que fortaleçam seu lado emocional, pelo fato de serão responsáveis pelos cuidados de pacientes com diferentes necessidades. Dessa forma, o bem-estar psicológico é fundamental para a carreira acadêmica e para a formação do profissional de Enfermagem (9).

Entender o universo do acadêmico, assim como os fatores associados ao estresse e a forma como se manifestam nos estudantes, é relevante para o planejamento das instituições de ensino, que poderão

desenvolver ações no sentido de entender as necessidades dos estudantes (10). Ao reconhecer a importância da temática, este estudo teve como objetivo investigar a ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior privada do norte de Minas Gerais, Brasil. Assim, facilita compreender atitudes e comportamentos dos acadêmicos durante a graduação em Enfermagem.

## Materiais e métodos

Estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado com N = 34 acadêmicos de Enfermagem de uma faculdade privada situada no norte de Minas Gerais, Brasil. O curso de Enfermagem nessa instituição iniciou-se no segundo semestre de 2014, com duração de cinco anos e duas entradas semestrais com 50 vagas por semestre. Atualmente, possui 176 acadêmicos, em seis turmas ativas: primeiro, terceiro, quinto, sexto, sétimo e nono períodos.

Para a composição da amostra, foram considerados elegíveis acadêmicos regularmente matriculados na graduação em Enfermagem a partir do quinto período, no momento da coleta de dados, visto que as turmas anteriores em início de curso poderiam não ter vivenciado situações estressantes o suficiente ou desenvolvido mecanismos de enfrentamento para contribuir com o estudo, ainda, aparentarem boas condições psíquicas e serem frequentes nas aulas práticas e teóricas, conforme matriz curricular de cada período.

Os dados foram coletados entre agosto e setembro de 2019 a partir de um questionário elaborado e adaptado pelos pesquisadores, aplicado aos acadêmicos que manifestaram interesse em participar da pesquisa. Visto o questionário ser autoaplicável, os participantes receberam as orientações de preenchimento no ato do recebimento do documento e foram orientados a responder individualmente em suas residências e devolver aos pesquisadores num prazo de até oito dias.

A parte um do instrumento trata da caracterização dos participantes; na segunda parte, foi utilizado o instrumento Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) (11). O AEEE contém 19 itens apresentados ao participante em um formulário *checklist*. Esse instrumento é a versão proposta por Costa ES, Costa YPB, Mata ZR, Ferreira MV e Costa GS em 2017 (11), utilizado em um estudo realizado em cinco instituições em diferentes locais do Brasil em 2016, que teve como objetivo validar

o AEEE em uma versão reduzida para acadêmicos brasileiros (ambiente; formação profissional; atividades teóricas e realização de atividades práticas).

O AEEE usado neste estudo teve adaptação na redação dos itens 3, 5, 14, 16 e 18 com alteração na escrita do enunciado. As alterações na redação se deram para adequá-lo à realidade dos acadêmicos, sujeitos desta pesquisa.

Concomitante ao AEEE, foi aplicado aos participantes o instrumento de Enfrentamento e Controle do Estresse e Ansiedade, parte três do questionário. Esse instrumento foi elaborado pelos pesquisadores, autores deste estudo, a partir de indicações de literatura atual. Contém 23 itens com possibilidade de respostas “sim” ou “não” para serem assinaladas.

Para a análise e a interpretação dos dados coletados, utilizou-se de planilhas do Excel versão 2016, a partir do uso da epidemiologia descritiva.

O projeto de pesquisa foi guiado pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, pelo Parecer Consubstanciado 3.332.819. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para autorizar o uso dos dados coletados.

## Resultados

Participaram do estudo o total de N = 34 graduandos em Enfermagem de uma instituição de ensino superior privada do norte de Minas Gerais, Brasil, que representam 19,32 % dos acadêmicos matriculados no curso. A Tabela 1 mostra as variáveis socioeconômicas e demográficas consideradas neste estudo.

O gênero feminino representa a maioria dos participantes (82,35 %). A idade dos graduandos variou entre 20 e 37 anos, porém a maior parte está concentrada na faixa etária entre 20 e 25 anos (76,47 %). Observa-se ainda prevalência de graduandos solteiros (67,65 %).

Apesar de a maior parte dos graduandos residir na cidade de Mato Verde, Minas Gerais, Brasil (41,19 %), observa-se a presença de acadêmicos residentes em cidades circunvizinhas.

Quanto à situação de emprego e trabalho, a maioria (47,06 %) sinalizou trabalhar. Ao passo que todos os participantes assumiram ter algum tipo

de renda, que variou de menos que um salário-mínimo até R\$5.992,00.

**Tabela 1.** Variáveis socioeconômicas e demográficas dos graduandos em Enfermagem. Mato Verde, Minas Gerais, Brasil, 2019

Variável	f	FAAC (n = 34)	VR (%)	FRAC (100 %)
<b>Sexo</b>				
Feminino	28	28	82,35	82,35
Masculino	06	34	17,65	100
<b>Idade</b>				
20   26	26	26	76,47	76,47
26   31	04	30	11,77	88,24
31   36	03	33	8,82	97,06
36   37	01	34	2,94	100
<b>Estado civil</b>				
Solteiro	23	23	67,65	67,65
Casado	11	34	32,35	32,35
<b>Cidade de residência</b>				
Mato Verde	14	14	41,19	41,19
Espinososa	05	19	14,71	55,9
Santo Antônio do Retiro	03	22	8,82	64,72
Rio Pardo	03	25	8,82	73,54
Porteirinha	03	28	8,82	82,36
Vargem Grande	01	29	2,94	85,3
Pai Pedro	01	30	2,94	88,24
Montezuma	01	31	2,94	91,18
Monte Azul	01	32	2,94	94,12
Gameleiras	01	33	2,94	97,06
Catuti	01	34	2,94	100
<b>Situação de emprego/trabalho</b>				
Sim	16	16	47,06	47,06
Não	11	27	32,35	79,41
Ignorado	07	34	20,59	100
<b>Renda em R\$</b>				
< 998,0	16	16	47,06	47,06
De 998,0 a 1.497,0	04	20	11,77	58,83
De 1.498,0 a 1.997,0	02	22	5,88	64,71
De 1.998,0 a 2.497,0	-	22	-	64,71
De 2.498,0 a 2.997,0	-	22	-	64,71
> 2.998,0	01	23	2,94	67,65
Ignorado	11	34	32,35	100

**Fonte:** elaboração própria, 2019.

No Quadro 1, as situações que apareceram com maior frequência no Escore 3 como muito estressantes para os acadêmicos foram: distância entre a maioria dos campos de estágio/ensino clínico e o local de moradia do acadêmico (n = 19); o transporte utilizado para chegar ao local do estágio/ensino

clínico (n = 16); a falta de tempo para momentos de descanso (n = 14) e o transporte utilizado para chegar à faculdade (n = 11).

**Quadro 1.** Situações desencadeadoras de estresse nos graduandos em Enfermagem. Mato Verde, Minas Gerais, Brasil, 2019

Desencadeadores de estresse	F			
	0	1	2	3
A obrigatoriedade em realizar os trabalhos extraclasse.	-	14	14	05
Realizar os procedimentos assistenciais de modo geral.	01	16	12	02
Comunicação com os demais profissionais da unidade de estágio/ensino clínico.	05	18	05	02
O ambiente da unidade clínica de estágio.	03	19	11	01
Comunicação com os profissionais de outros setores no local de estágio/ensino clínico.	02	20	10	02
Ter medo de cometer erros durante a assistência ao paciente.	01	05	16	12
A forma adotada para avaliar o conteúdo teórico.	-	07	23	04
Distância entre a faculdade e o local de moradia.	04	11	09	10
Sentir insegurança ou medo ao fazer as provas teóricas.	-	09	14	11
O grau de dificuldade para a execução dos trabalhos extraclasse.	01	09	14	10
Perceber as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros profissionais da área.	02	09	19	03
Perceber a responsabilidade profissional quando está atuando no campo de estágio.	02	11	19	02
Observar atitudes conflitantes em outros profissionais.	-	12	15	05
Transporte utilizado para chegar à faculdade.	03	10	07	11
Tempo exigido pelo professor para a entrega das atividades extraclasse.	01	03	20	10
Distância entre a maioria dos campos de estágio/ensino clínico e o local de moradia.	-	05	10	19
Falta de tempo para o lazer.	04	05	13	12
Transporte utilizado para chegar ao local do estágio/ensino clínico.	-	03	15	16
Falta de tempo para momentos de descanso.	03	09	08	14

Legenda: 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.

Fonte: elaboração própria, 2019.

Já as situações que deixam os acadêmicos pouco estressados (Quadro 1) são o tempo exigido pelo professor para a entrega de atividades extraclasse (n = 20), a percepção da responsabilidade profissional ao atuar no campo de estágio e das dificuldades que envolvem o relacionamento com profissionais de outras áreas, 19 ocorrências cada, e o medo de cometer erros durante a assistência ao paciente (n = 16).

A comunicação com profissionais de outros setores no local de estágio/ensino clínico e da unidade de estágio/ensino clínico (n = 20 e n = 18 respectivamente), o ambiente da unidade clínica de estágio (n = 19) e a realização de procedimentos assistenciais de modo geral (n = 16) são as principais situações que aparecem como não desencadeadoras de estresse entre os acadêmicos investigados.

O Quadro 2 apresenta as estratégias de como os acadêmicos enfrentam o estresse. As principais estratégias citadas foram: ouvir música para relaxar (n = 26), consumir medicamentos, ingerir alimentos saudáveis e conversar com o(a) namorado(a), ambos com 25 ocorrências, ao passo que as estratégias menos adotadas citadas foram: escrever diário (n = 1), fazer meditação (n = 2), tocar instrumento musical (n = 4) e procurar ajuda profissional (n = 5).

**Quadro 2.** Enfrentamento do estresse por graduandos em Enfermagem. Mato Verde, Minas Gerais, Brasil, 2019

Soluções encontradas para o controle do estresse e da ansiedade	F (n=34)	FR
Pratica atividade física.	21	61,76
Tem hábito de leitura.	13	38,24
Costuma se reunir e conversar com a família sobre o que está passando.	14	41,18
Faz uso de algum medicamento.	25	73,53
Assiste a programas de tv.	15	44,12
Passa parte do tempo navegando em redes sociais.	13	38,24
Sai com os amigos para se divertir.	23	67,65
Procura dormir bem.	09	26,47
Come alimentos saudáveis.	25	73,53
Desabafa quando está só.	15	44,12
Isola-se por algum tempo.	10	29,41
Ouve música para relaxar.	26	76,47
Possui um animal de estimação.	14	41,18
Escreve em um diário.	01	2,94
Toca algum instrumento musical.	04	11,77
Dança.	14	41,19
Faz meditações.	02	5,88
Ingere bebidas alcoólicas.	15	44,12
Masca chicletes.	20	58,82
Conversa com o(a) namorado(a) sobre o ocorrido.	25	73,53
Sai sozinho(a).	11	32,35
Procura ajuda profissional.	05	14,71
Tem o hábito de ir à igreja e pede ajuda espiritual.	23	67,65

Fonte: elaboração própria, 2019.

## Discussão

Neste estudo, focou-se em investigar a ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior privada, em que se observou que as situações mais estressantes são a distância até os campos de estágios/ ensino clínico, o transporte para o deslocamento e o pouco tempo para o repouso. Menos estressantes, porém não menos importantes, são o tempo exigido para a entrega de atividades extraclasse, a percepção da responsabilidade profissional ainda enquanto estagiário no serviço, o relacionamento com profissionais de outras áreas e o medo de cometer erros durante a assistência ao paciente. As principais estratégias de enfrentamento adotadas pelos acadêmicos são ouvir música, consumir medicamentos, ingerir alimentos saudáveis e conversar com o(a) namorado(a).

O gênero feminino parece influenciar no enfrentamento e na tolerância ao estresse (12), as mulheres quando seguem a vida acadêmica fazem múltiplas funções associadas em jornadas diferentes, e isso exige um esforço maior (13). Por isso, é preciso dar atenção ao enfrentamento do estresse pelas mulheres porque elas são mais susceptíveis a experimentar o sofrimento psíquico decorrente das situações estressoras (14).

No que tange à idade, existe tendência de ocorrência de estresse entre acadêmicos mais jovens. Isso pode ter influência da vivência de mundo e da capacidade de encarar novos desafios impostos pela graduação (15). Os acadêmicos casados apresentaram mais sintomas de estresse quando comparados aos solteiros. Esse fato pode ter relação com as obrigações conjugais (16).

### **Situações desencadeadoras de estresse**

O fato de residir em cidades diferentes do local de estudo, sugere deslocamento diário para as atividades pedagógicas do curso. Nesse sentido, o deslocamento para as atividades de estudo e para o estágio, assim como a disponibilidade de meio de transporte é um fator determinante de estresse (17).

Outra situação comumente geradora de estresse é os estudantes trabalharem muitas horas por dia e ainda conciliarem o trabalho com as atividades do estudo (18). Ainda assim, a remuneração de acadêmicos costuma ser baixa em relação aos custos de manutenção das atividades do curso (19).

Os meios de transportes para chegar até a faculdade e os campos de estágios, de um modo geral, são considerados um fator estressante para os acadêmicos (11). A distância percorrida entre a faculdade, os campos de práticas e a residência do acadêmico estimulam altos níveis de estresse devido ao tempo despendido no deslocamento (20). Esse dado é corroborado por um estudo em que se percebeu que, uma das situações que estressam os acadêmicos de Enfermagem, é a distância entre sua residência e a faculdade (21).

Percebe-se que a sobrecarga provocada pelas atividades acadêmicas limita a disponibilidade de tempo para descanso. A cobrança para a realização de tarefas do curso e a obtenção de bom aproveitamento tornam o estudo estressante (22). O tempo reduzido para o acadêmico de Enfermagem realizar atividades de lazer é fator determinante para a ocorrência de estresse (23).

Em relação às exigências dos docentes, quando o acadêmico se sente sobrecarregado com as atividades da graduação, sentem impotência e incapacidade, o que gera estresse no processo formativo (24). As exigências com as atividades a serem realizadas fazem com que os acadêmicos se sintam incapazes para realizar as atividades pedagógicas do curso (25).

Conforme o acadêmico progride no curso de Enfermagem, mais responsabilidades e habilidades lhe são exigidas; nesse contexto, o momento das atividades do estágio é estressante. A relação entre o acadêmico e a equipe de saúde, em ambiente de prática assistencial, provoca alto nível de estresse, já que a maior parte dos acadêmicos é jovem e com pouca experiência de trabalhar coletivamente, além de apresentar habilidades interpessoais ainda em desenvolvimento (20).

Habitualmente, os primeiros contatos entre o discente e o paciente geram tensão, visto ser um momento em que o estudante deverá demonstrar as habilidades desenvolvidas, isso pode ocasionar, em algumas situações, sentimento de insegurança (26). O medo e a insegurança observados nos graduandos de Enfermagem têm relação com o envolvimento com a formação e o medo de falhar na execução de técnicas (27).

O discente sente-se pressionado e enfrenta dificuldades ao aplicar seu aprendizado no cotidiano (28). De modo geral, é possível detectar tensão entre

os acadêmicos na realização da assistência, isso porque, em boa parte das vezes, se deparam com situações desconhecidas ou diferentes de como foi ensinado ao longo de sua formação (29).

Dessa forma, uma comunicação eficaz entre discentes fortalece a confiança e facilita o ganho de autonomia para a realização das atividades do curso, ao passo que uma comunicação fragilizada pode ser estressante para o estudante (30). Nesse sentido, a experiência adquirida ao longo da formação e um bom relacionamento entre os acadêmicos tornam as atividades de aprendizagem satisfatórias e prazerosas para o graduando (31).

### **Estratégias de enfrentamento do estresse**

A interação no ambiente formativo contribui positivamente tanto no ensino teórico como prático e agrega valores e conhecimentos para futura atuação profissional (32). A interação entre o acadêmico e as pessoas ao seu redor é importante, visto que essas pessoas podem ser rede de apoio e enfrentamento do estresse (33).

No que se refere aos ambientes acadêmicos, esses lugares são estressantes para os sujeitos inseridos nesse espaço além de ser desencadeador de outras doenças. A relação que se estabelece entre o acadêmico e o espaço de formação são relevantes para entender os problemas desse meio e para elaborar estratégias de intervenção (34).

Em algumas situações, a música pode ser um método terapêutico de baixo custo para tratar o estresse e a ansiedade (35). A música é capaz de causar mudanças cognitivas no cérebro e provocar sensação de relaxamento e ativar a liberação de hormônios que dão sensação de prazer (36). Um estudo realizado com 18 acadêmicos de enfermagem de uma universidade estadual do Noroeste do Paraná identificou que os acadêmicos utilizam a música como aliada ao combate do estresse, em conjunto com outros métodos mediadores do descanso físico e mental (22).

O comportamento alimentar de um indivíduo produz o equilíbrio de seu organismo, desencadeado pelos mecanismos de regulação energética e nutricional (37). No entanto, entre outros fatores, o emocional influencia no consumo e na frequência da alimentação (38); assim, a adoção de hábitos alimentares saudáveis pode ser uma boa estratégia para o enfrentamento do estresse (39).

Em relação ao estabelecimento de diálogo, considera-se que o apoio social é aliado importante no combate a situações estressantes (40). Um estudo realizado com 289 graduandos em Enfermagem de um centro universitário de Teresina (Piauí, Brasil) identificou que os acadêmicos com maior apoio social apresentam menor intensidade de estresse e conseguem desenvolver atividades do estudo com mais eficiência (41).

Outra situação preocupante é o fato de, frequentemente, os universitários se automedicarem (42). Assim, como forma de enfrentar o estresse, o uso de medicamentos sem discriminação pode gerar dependência química (43).

Apesar de pouco utilizado pelos acadêmicos, escrever sobre o vivenciado é importante para auxiliar o indivíduo na reflexão e ajuda a codificar diversas visões de uma mesma situação; dessa forma, escrever pode ser terapêutico no enfrentamento do estresse (44). A escrita em um diário é bem mais que registros, isso porque a complexidade dos sentimentos pode ser expressa na escrita (45). Da mesma forma, a prática da meditação é importante aliado para combater o estresse, pois ocasiona relaxamento e tolerância no enfrentamento de situações estressantes (43).

No que refere à procura por ajuda profissional, o acesso para a utilização dos serviços de sofrimento mental entre os acadêmicos nem sempre é de forma clara e objetiva, falta comunicação e divulgação entre os responsáveis pelo serviço (46). Convém lembrar que, no meio acadêmico, a persistência do estresse pode desencadear outras doenças; assim, o acompanhamento profissional é uma estratégia de prevenção que pode contribuir para interromper o seu processo evolutivo (47).

### **Conclusões**

O estudo permitiu conhecer alguns fatores desencadeantes de estresse entre os acadêmicos de enfermagem no interior de Minas Gerais, Brasil. Os principais estressores identificados estão relacionados com a distância da residência até a instituição de ensino, o transporte para se deslocar para as atividades do curso e o tempo total que os estudos ocupam na vida do acadêmico. No entanto, adotam estratégias para prevenir o estresse como ouvir música, consumir medicamentos, ingerir alimentação saudável e convívio social.

Observa-se que as situações mais estressantes são de acesso físico e de planejamento da rotina estudantil. Nesse sentido, é importante que os estudantes programem as atividades diárias a partir de prioridades, visto que as exigências que se fazem são necessárias para a formação acadêmica.

Assim, por meio do conhecimento desses estressores, tanto alunos como diretores e docentes de instituições podem buscar estratégias que visem minimizar as fontes geradoras de estresse, com a intenção de melhorar a qualidade de vida e tornar o aprendizado mais prazeroso.

O estudo representa um avanço no conhecimento, visto trazer a vivência de acadêmicos de uma região interiorana; dessa forma, pode contribuir para outros estudos sobre o estresse entre acadêmicos numa perspectiva mais ampla do problema. Como limitação, o estudo tem a quantidade de acadêmicos que aderiram, assim como ter sido realizado em uma única faculdade, porém esses elementos não diminuem a importância do estudo e do conhecimento produzido.

## Apoio financeiro

O estudo não recebeu apoio financeiro.

## Referências

- (1) Santos VL; Tomaz RSR. Estresse e coping em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. 3º Congresso Internacional de Pesquisa, Ensino e extensão. Ciências para redução das desigualdades. 2018;2728-2732. <https://bit.ly/3nhhCGD>
- (2) Silva GN. (Re)Conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. *Gerai*s, Rev. Interinst Psicol. 2019;12(1):51-61. <http://doi.org/10.36298/gerais2019120105>
- (3) Ueno LGS; Bobroff MCC; Martins JT; Machado RCB; Linares PG; Gaspar SG. Estresse ocupacional: estressores referidos pela equipe de enfermagem. *Rev enferm UFPE on line*. 2017;11(4):1632-1638. <https://bit.ly/32CKtgK>
- (4) Bardaquim VA; Santos SVM; Robazzi MLCC. Evidências científicas sobre fatores de ansiedade e depressão entre trabalhadores de enfermagem. *Evidentia*. 2017;14(1). <http://www.index-f.com/evidentia/v14/e11005.php>
- (5) Santos SVM; Dalri RCMB; Bardaquim VA; Robazzi MLCC. Os biomarcadores como tendência inovadora para auxiliar no diagnóstico de doenças mentais em trabalhadores. *Rev Bras Med Trab*. 2018;16(3):371-377. <http://doi.org/10.5327/Z1679443520180234>
- (6) Bezerra CMB; Silva KKM; Aquino ASF; Martino MMF. Instrumentos verificadores de estresse e da síndrome de burnout: revisão integrativa. *Rev. Enferm. Atual In Derme*. 2016;79(17):64-69. <https://bit.ly/3lqPjFk>
- (7) Borges AMM; Brito RS; Chagas SNF. Percepção dos estudantes de graduação em enfermagem sobre o trabalho do enfermeiro. *R Enferm Cent O Min*. 2016;6(3):2421-2429. <https://doi.org/10.19175/recom.v6i3.1118>
- (8) Ramos AM; Barlem JGT; Lunardi VL; Barlem ELD; Silveira RS; Bordignon SS. Satisfação com a experiência acadêmica entre estudantes de graduação em Enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2015;24(1):187-195. <http://doi.org/10.1590/0104-07072015002870013>
- (9) Lima TO; Tavares CMM. As dificuldades emocionais experienciadas por acadêmicos de enfermagem na abordagem ao paciente. *Rev. port. enferm. saúde mental*. 2016;esp.4:93-99. <http://doi.org/10.19131/rpesm.0147>
- (10) Cestari VRF; Barbosa IV; Florêncio RS; Pessoa VLMP; Moreira TMM. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm*. 2017;30(2):190-196. <http://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>
- (11) Costa ES; Costa YPB; Mata ZR; Ferreira MV; Costa GS. Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica. *Revista UNINGA*, 2017;53(1):96-99. <https://bit.ly/3kqSdIE>
- (12) Cardoso JV; Gomes CFM; Pereira Junior RJ; Silva DA. Stress in university students: An epidemiological approach. *Rev enferm UFPE on line*. 2019;13:e241547. <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>
- (13) Costa FA. Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. *Pretextos — Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*. 2018;3(6):434-452. <https://bit.ly/36y1x8G>
- (14) Borine RCC; Wanderley KS; Bassit DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estud. Interdiscip. Psicol*. 2015;6(1):100-118. <http://doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>
- (15) Bublitz S; Guido LA; Lopes LFD; Freitas EO. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress. *Texto Contexto Enferm*. 2016;25(4):e2440015. <https://doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>
- (16) Flauzino MM; Garcia VPT; Gonçalves LA; Correia C; Parmigiani RS; Pereira SS *et al*. Percepção de estresse nos acadêmicos de enfermagem de uma instituição particular de ensino. *Arch. Health Invest*. 2017;6(spec 4). <https://bit.ly/3lto3pM>



- (17) Hirsch CD; Barlem ELD; Almeida LK; Tomaszewski-Barlem JG; Lunardi VL; Ramos AM. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto Contexto Enferm.* 2018;27(1):e0370014. <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>
- (18) Silva ARS; Silva AL; Bezerra MPM; Mendes MLM; Santos IN. Estudo do estresse na graduação de enfermagem: revisão integrativa de literatura. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-FACIPE.* 2016;2(3):75-86. <https://bit.ly/2UypmrH>
- (19) Oliveira-Bosso L; Silva RM; Siqueira-Costa AL. Biosocial-academic profile and stress in first-and fourth-year nursing students. *Invest. Educ. Enferm.* 2017;35(2):131-138. <http://doi.org/10.17533/udea.iee.v35n2a02>
- (20) Mussi FC; Pires CGS; Carneiro LS; Costa ALS; Ribeiro FMSS; Santos AF. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev Esc Enferm USP.* 2019;53:e03431. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017023503431>
- (21) Costa CRB; Oliveira LB; Maynard WHC; Albuquerque MCS; Correia DS. Perceptions of the nursing students on stress-generating factors during the graduation. *Rev Rene.* 2018;19:e3442. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2018193442>
- (22) Silva NCB; Paiano M; Torres MM; Salci MA; Jaques AE. Vivência de eventos estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. *REPENF.* 2018;1(1):70-80. <https://bit.ly/2UmQglW>
- (23) Souza VS; Costa MAR; Rodrigues AC; Bevilacqua JF; Inoue KC; Oliveira JLC; Matsuda LM. Stress among nursing undergraduate students of a Brazilian public university. *Invest educ enferm.* 2016;34(3):518-527. <http://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n3a11>
- (24) Santos RJLL; Sousa EP; Rodrigues GMM; Quaresma PC. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. *Braz J Hea Rev.* 2019;2(2):1086-1094. <https://bit.ly/2K36i2D>
- (25) Campos CMS; Oliveira JPS; Silva SG; Otrenti E; Dias VFG. Desgastes e fortalecimentos de graduandos de enfermagem expressos em mídia social: uma análise potencializadora de ações de enfrentamento. *Rev Med.* 2019;98(2):114-119. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p114-119>
- (26) Santana LL; Beljaki WD; Gobatto M; Haeffner R; Antonacci MH; Buzzi JAP. Stress in the daily life of nursing graduation students from a Federal Institute of Education. *R Enferm Cent O Min.* 2018;8:2738. <http://doi.org/10.19175/recom.v8i0.2738>
- (27) Rocha WA; Pereira MD; Carvalho KVG; Silva GGI; Fontes TA; Meneses AP; Queiróz TF. Estresse no ambiente universitário: explicações sobre causas e implicações para o surgimento de distúrbios psíquicos menores em estudantes do curso de Enfermagem. *Caderno de Graduação Ciências Biológicas e de Saúde Unit.* 2019;5(3):41-54. <https://bit.ly/3eQGisQ>
- (28) Silva LM; Santana TCP; Silva LRF; Rocha LM; Canhoto CTS; Dantas KL *et al.* Estágio curricular supervisionado: dificuldades e perspectivas vivenciadas por acadêmicos de enfermagem. *REAS.* 2019;Sup.18:e662. <https://doi.org/10.25248/reas.e662.2019>
- (29) Santos KD; Assis MA. Fatores que contribuem para a segurança e insegurança do graduando de enfermagem durante o estágio. *Enfermagem Brasil.* 2017;16(1):4-10. <https://bit.ly/32Fos0L>
- (30) Fontana RT; Zancan SB; Brum ZP. Agentes estressores no cotidiano do formando de enfermagem e estratégias de enfrentamento. *Rev. Interdiscip. Estud. Saúde.* 2017;6(2):148-161. <http://dx.doi.org/10.33362/ries.v6i2.1083>
- (31) Moretti FA; Hubner MMC. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? *Rev psicopedag.* 2017;34(105):258-267. <https://bit.ly/3lquUoz>
- (32) Sanches BP; Silva NR; Silva ML. Evaluation of stress in students graduating from Occupational Therapy. *Cad Bras Ter Ocup.* 2018;26(1):153-161. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1025>
- (33) Yosetake AL; Camargo IML; Luchesi LB; Gherardi-Donato ECS; Teixeira CAB. Perceived stress in nursing undergraduate students. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2018;14(2):117-124. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336>
- (34) Almeida CAPL; Silva LQ; Rocha FCV; Batista MRFF; Sales MCV. Fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de estudantes de enfermagem universitários. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2017;13(4):176-188. <http://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v13i4p176-188>
- (35) Lóss JCS; Zarro MLCS; Ribeiro MM; Neves LR. Métodos não farmacológicos para remissão do estresse e ansiedade. *Psicologado.* 2019. <https://bit.ly/3ponKi3>
- (36) Areias JC. A música, a saúde e o bem-estar. *Nascer e Crescer.* 2016;25(1):7-10. <https://bit.ly/3ksJUvY>
- (37) Pereira TC; Sousa FGA; Moreira AS; Santos JL; Patrício AMD; Bueno MM. Emotional state and feeding behavior of university students of a particular teaching institution. *Rev. e-ciência.* 2019;7(1):16-20. <http://doi.org/10.19095/rec.v7i1.290>
- (38) Penaforte FRO; Matta NC; Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra.* 2016;11(1):225-237. <http://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
- (39) Lima LD; Silva LV; Souza VR; Fermoseli AFO; Wanderley CLC. Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina. *Cadernos de Graduação: Ciências Humanas e Sociais. UNIT.* 2019;5(2):79-92. <https://bit.ly/3pkolkZ>

(40) Costa ALS; Silva RM; Mussi FC; Serrano MP; Graziano ES; Batista KM. Short version of the “instrument for assessment of stress in nursing students” in the Brazilian reality. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2017;25:e2976. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2071.2976>

(41) Almeida LY; Carrer MO; Souza J; Pillon SC. Evaluation of social support and stress in nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2018;52:e03405. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017045703405>

(42) Silva PLBC; Silva BFF; Chagas KKACR; Tortola MBA; Caldeira RLR. Common mental disorders between nursing students and related factors. *R Enferm Cent O Min*. 2019;9:e3191. <http://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3191>

(43) Silva LC; Salles TLA. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. *Rev. Carreiras Pessoas*. 2016;6(2):234-247. <https://doi.org/10.20503/recap.v6i2.29361>

(44) Benetti IC; Oliveira WF. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. *Cad Bras Saúde Ment*. 2016;8(19):67-77. <https://bit.ly/36wHlnB>

(45) Silva JB; Pereira MHM. Escrever a própria vida: aspectos estilísticos do gênero diário pessoal. *Rev. Bras. Pesqui. (Auto)biogr*. 2016;1(2):295-312. <https://bit.ly/3korSuQ>

(46) Castro VR. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Gest. Foco*. 2017;ed. 9:380-481. <https://bit.ly/2GVdTiD>

(47) Archanjo PV; Rocha FN. Estresse acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*. 2019;10(1):11-19. <https://doi.org/10.21727/rm.v10i1.1754>