

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA

Joice Barbosa Vilas Boas da Silva¹

Acilene Sampaio Novaes Ferreira²

Andréa Jaqueira da Silva Borges³

O estudo buscou avaliar o estresse e as estratégias de enfrentamento utilizadas entre acadêmicos do curso de Enfermagem de uma instituição privada localizada no interior da Bahia. Foi realizada uma pesquisa exploratória, descritiva, de abordagem qualitativa e quantitativa. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário contendo questões sócio-demográficas e das principais fontes de estresse, além do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp – ISSL, e do Inventário de Estratégias de Enfrentamento adaptado. Fizeram parte do estudo 160 acadêmicos do curso de Bacharelado em Enfermagem. O 3º ano de enfermagem mostrou-se com um nível de estresse mais elevado que os demais, assim como foi o mais acometido pela 3ª fase do estresse (exaustão). As principais fontes de estresse nos discentes foram o TCC (31,31%), a biblioteca (25,24%), a ansiedade (50%) e o deslocamento diário (44,21%). A estratégia de enfrentamento mais utilizada entre todos os discentes foi a resolução de problema. Conclui-se então que existe a presença de estresse durante a formação acadêmica em enfermagem, com prevalência de sintomas na fase de resistência, sendo que os não estressados fizeram uso das estratégias de enfrentamento com mais frequência que os estressados.

Palavras-chave: Graduando de Enfermagem. Estresse. Estratégia de Enfrentamento.

The aim of this study was to evaluate the stress and coping strategies among nursing students in a private institution located in the State of Bahia. The methodology applied was a descriptive, qualitative and quantitative approach. For data collection we used a questionnaire containing demographic questions and the main sources of stress, and the Symptoms of Stress Inventory for Adults Lipp – SSIA, and the adapted Inventory of Coping Strategies. The participants were 160 students of the bachelor's program in Nursing. Students of the 3rd year showed the higher stress levels and were affected by the 3rd phase of stress (exhaustion). The main sources of stress were the end-of-course written paper (31,31%), the library (25,24%), anxiety (50%) and daily commuting (44,21%). The most frequently used coping strategy among all students was problem solving. It was concluded that nursing students suffer from stress, with prevalence of resistance phase symptoms. Unstressed students made use of coping strategies more frequently than the stressed students.

Keywords: Bachelor program in Nursing. Stress. Coping Strategy.

¹Enfermeira pela Faculdade Maria Milza; e-mail: joicevillasboas@hotmail.com

²Enfermeira do Programa Saúde da Família do Município de Sapeaçu, docente da FAMAM e orientadora do estudo; e-mail: tuacidan@yahoo.com.br

³Profª Drª da Faculdade Maria Milza, Coordenadora do Programa de Extensão da FAMAM e colaboradora do estudo; e-mail: andreajsbg@gmail.com

INTRODUÇÃO

Estresse

O Termo estresse tem sua origem do latim “strinjere”, que significa tencionar ou distorcer. Os ingleses do século XVII já utilizavam este termo para designar opressão, desconforto, adversidade ou infelicidade (JEAMMET, 2000; ALMEIDA; BASTOS, 2007). No século XIX, os teóricos da física a utilizavam para caracterizar o grau de modificação que uma estrutura sofre ao ser submetida a uma força contrária (JEAMMET, 2000; OLIVEIRA; COSTA; SANTOS, 2007).

Segundo Guerrer e Bianchi (2008), o estresse pode ser definido como o ponto em que o indivíduo perde sua capacidade de controlar seus conflitos internos, apresentando inúmeras reações, como cansaço e fadiga, dentre outras. Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) salientam que o corpo tende a se esforçar para superar situações que considera ameaçadoras da sua homeostase, tendendo a reagir com um conjunto de respostas específicas, que podem ser deflagradas independentemente da natureza do estímulo.

O endocrinologista Seyle foi pioneiro ao iniciar pesquisas sobre a fisiologia da resposta ao estresse, ao que chamou de Síndrome de Adaptação Geral (FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005), segundo a qual o organismo reage à percepção de um estressor com uma reação de adaptação. Essa síndrome se desenvolve de maneira relativamente estereotipada em 3 fases sucessivas: uma fase de alarme ou de choque, uma fase de adaptação ou de resistência e, enfim, uma fase de exaustão. A fase de alarme é o exato momento de reação ao estresse, onde ocorre secreção de neurotransmissores estimulantes que preparam o indivíduo para a reação de luta ou fuga. A 2ª fase se caracteriza pela restauração da normalidade e o retorno a homeostase, porém, se o estresse for prolongado, ocorre aumento do córtex da suprarrenal, atrofia do baço e timo, bem como outras estruturas. A 3ª fase ocorre quando um ou mais mecanismos de adaptação ou resistência não podem agir, havendo deterioração física, doença e morte ((FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005).

Brugger et al. (2011) afirmam que, de uma maneira geral, o corpo encontra-se preparado para adaptar-se ao estresse agudo, caso este não ocorra com muita frequência. Do contrário, os efeitos agudos tornam-se cumulativos, culminando em sério desgaste ao organismo.

Estresse e acadêmicos de enfermagem

Em relação ao ambiente acadêmico, é sabido que o estudante universitário se depara com inúmeras situações estressoras que, se não tratadas ou superadas, podem afetar o seu processo de

aprendizado, bem como suas condições de saúde.

Ao iniciar a graduação, o estudante inicia também um processo de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007), exigindo dessa forma adaptação às novas exigências impostas, que contribuem para o desencadear de alterações neuro-endócrinas geradas pelo estresse (COSTA; POLAK, 2008).

São colocadas diante do aluno várias situações e tarefas até então desconhecidas, tais como a busca pela vocação e profissionalização, pela autonomia e estabilidade, pela identidade e pelo papel que este desempenhara na sociedade (MARTINS, 2002). Muitas vezes os pais tendem a cobrar dos filhos resultados satisfatórios, devido ao investimento empregado, ou projetam nos mesmos seus desejos frustrados.

Rios (2006) relata que muitos alunos enfrentam uma tripla jornada diária (estudo, trabalho, filhos etc.). Essa exacerbação é uma das mais marcantes situações geradoras de estresse. A elevada dose diária dos mais diversos compromissos torna o homem urbano uma vítima da construção do seu próprio progresso.

A formação em enfermagem, por sua natureza exigente e complexa, reúne uma gama de fatores que parecem influenciar o desencadear do estresse. O curso exige uma gama de responsabilidades, tendendo o estudante a apresentar uma série de questionamentos e sentimentos acerca das atividades solicitadas, podendo assim favorecer o surgimento de questões emocionais, sentimento de incapacidade que, em alguns casos, requerem orientação ou aconselhamento profissional (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007). Costa e Polak (2008) salientam que o referido curso faz que o aluno vivencie situações de sofrimento, assistência a doentes em fase terminal e a morte. Essas condições são essenciais à formação profissional e requerem aptidões necessárias que são próprias do indivíduo ou podem ser adquiridas ao longo de sua formação.

Oliveira, Santos e Costa (2008) constataram através de suas pesquisas que a maioria dos estudantes que se matriculam no curso de graduação em enfermagem, exerce a profissão de auxiliar ou técnico de enfermagem. Este grupo de estudantes vivencia um estresse físico e mental extremamente exacerbado, pois ao acumularem uma jornada de trabalho com a carga horária extensa exigida, encontram-se na maioria das vezes exaustos, dispersos ou sonolentos, apresentando muitas vezes um baixo rendimento acadêmico.

O que irá determinar a maneira como esse indivíduo responde aos estímulos estressores é justamente a maneira como este vivencia as situações que lhe são impostas, podendo variar de intensidade de

acordo com o período do curso em que se encontra. Desse modo, ele deverá dispor de estratégias que visem superar a situação estressora, preservar sua saúde, bem como adaptar-se positivamente aos eventos estressores que por ventura surgirão.

Estratégias para enfrentamento do estresse

Os mecanismos ou estratégias de enfrentamento - estratégias de adaptação ou de Coping - são meios utilizados pelos indivíduos, visando domínio das situações geradoras de estresse, correspondendo a um processo pelo qual se administram, seja positiva ou negativamente, as demandas da relação indivíduo/ambiente, bem como as emoções geradas (FOLKMAM; LAZARUS 1980).

Já Belancieri e Biancho (2004), definem essas estratégias ou mecanismos como um conjunto de esforços que podem ser tanto cognitivos quanto comportamentais, que são utilizados visando lidar com as demandas específicas, sejam elas internas ou externas, e podem ser avaliadas como sendo uma sobrecarga ou excesso de exigência de seus recursos pessoais.

Se o coping for eficaz, o ser humano alcançará êxito para resolução do seu problema, porém, caso contrário, ocorrerá a instalação da crise de estresse e uma má adaptação ao evento estressor, dando assim uma continuidade ao processo, sendo necessária uma reavaliação da estratégia utilizada (GUIDO, 2003).

Existem diversas classificações para os fatores de coping (COUCEIRO, 2008), porém os mais conhecidos são baseados no modelo de avaliação cognitiva de Lazarus (1980, p. 229), que propõe 8 fatores para o estudo do coping:

- 1) Afastamento – esforços no sentido de afastamento da situação ou de uma visão da mesma mais positiva;
- 2) Confronto - esforços agressivos de alteração da situação, podendo apresentar grau de hostilidade e risco envolvido);
- 3) Autocontrole – esforços no sentido de dominar os sentimentos e as ações;
- 4) Aceitação da responsabilidade – reconhecimento do papel do próprio em relação ao problema, no sentido de melhorar ou corrigir a situação;
- 5) Suporte social – esforços para procurar apoio (informativo, instrumental ou emocional);
- 6) Reavaliação positiva – esforços para criar um significado positivo;
- 7) Resolução de problemas - esforços focados sobre o problema, buscando alterar a situação;
- 8) Fuga – Esquiva - estratégias para escapar ou evitar o problema.

No campo educacional, é sabido que cada vez mais, tem se dedicado atenção à avaliação das estratégias de enfrentamento, devido à importância destas para os estudantes que são submetidos a

pressões e ao estresse em ambientes de estudo e trabalho, cada vez mais competitivos (MASSONE; GONZÁLEZ, 2005).

Como já foi discutido, o ingresso no ensino superior se configura para muitos como o desencadear de um longo percurso e permanência no sistema educativo, onde o aluno é submetido a diversas situações nas quais por muitas vezes os mecanismos para enfrentamento disponíveis não são adequados em resposta aos desafios impostos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O cenário de estudo foi uma Instituição de Ensino Superior de modalidade particular, localizada no município de Governador Mangabeira-BA.

A população de estudo foi composta por 50% dos alunos que estavam regularmente matriculados no curso de Bacharelado Enfermagem no 1º semestre de 2013, totalizando 160 estudantes do 1º, 2º, 3º e 4º anos, matutino e noturno, que por sua vez foram divididos em 20 alunos por turma.

A população foi predominantemente feminina, sendo 25 do sexo masculino e 135 do sexo feminino, com idade compreendida entre 18 e 44 anos (Média – M= 27).

Os dados foram coletados após autorização da instituição de ensino, nos meses de abril e maio de 2013. Os instrumentos foram aplicados em sala de aula, com o consentimento dos professores, e foi solicitado a devolução logo ao término das aulas. Antes da aplicação, foi realizada uma apresentação do pesquisador, relatando previamente o objetivo do estudo.

A técnica utilizada para a obtenção dos dados consistiu-se de 2 instrumentos autoaplicáveis: O Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de Lipp – ISSL que apresenta de forma clara toda a sintomatologia do estresse, o tipo de sintoma e a fase em que se encontra. Os resultados aparecem como: Alerta, Resistência, Quase-exaustão e Exaustão (ROSSETI et al., 2008). O instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens, corresponde à 1ª fase e refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa experimentou nas últimas 24 horas. O segundo corresponde à 2ª fase, composto de 10 sintomas físicos e cinco psicológicos e está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, corresponde à 3ª e última fase e refere-se aos sintomas experimentados no último mês. Para conferir credibilidade ao estudo, o referido teste foi submetido a uma avaliação de um profissional de psicologia.

Já para avaliar o tipo de enfrentamento utilizado pelo indivíduo frente ao estresse, foi aplicado um instrumento adaptado a partir de 2 outros já existentes: o Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus (Ways of Coping) e o Questionário de estratégias de Coping e de Regulação Emocional de Moreira (*apud* COUCEIRO, 2008). Trata-se de um questionário que contém 25 itens que englobam pensamentos e ações que os indivíduos utilizam frente a um acontecimento negativo. Os itens que compõem o inventário são divididos em 7 fatores classificatórios, tais como: Fator 1 - Confronto (itens 7, 17), Fator 2 – Afastamento (itens 13, 21), Fator 3 - Auto Controle (itens 14, 15), Fator 4 – Suporte Social (itens 8, 22), Fator 5 – Aceitação de Responsabilidade (itens 9, 25), Fator 6 – Resolução de problemas (itens 1, 2) e Fator 7 – Reavaliação positiva (itens 20, 23).

Anexado aos instrumentos estavam o Termo de Consentimento Livre Esclarecido e um questionário com perguntas gerais sobre sexo, idade, período do curso, turno, cidade, filhos e atividade trabalhista, contendo ainda perguntas referentes às principais fontes de estresse dos discentes

Foi encaminhado um ofício, elaborado pela Coordenação de Enfermagem, para a direção da Instituição onde se realizou o estudo, para autorizar a realização da pesquisa em suas dependências. Em seguida, o estudo foi enviado, por meio de protocolo, ao CEP-FAMAM, havendo parecer favorável para a aplicação da pesquisa nº 398/2013.

Todos os participantes receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que garantiu os direitos dos sujeitos, bem como a confidencialidade e privacidade da sua identidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos na presente pesquisa foram agrupados e analisados descritivamente dentro de uma abordagem qualitativa, utilizando como base de apresentação, tabelas e figuras. Assim, para melhor visualização, optou-se pela organização dos dados da seguinte maneira: Perfil Sociodemográfico dos Acadêmicos, Estresse e Estratégias de Enfrentamento para o Estresse

Perfil sociodemográfico dos acadêmicos

Dos 160 sujeitos que participaram da pesquisa, verificou-se que 84,37% eram do sexo feminino, sendo que a maioria (65%) encontrava-se na faixa etária entre 20 a 30 anos; 48,12% era de cor parda e 63,75% não realizavam atividade trabalhista. A maioria (34,37%) residia no município de Cruz das Almas, morava com a família (67,50%) e não tinha filhos (72,50%) (Tabela 1).

A Tabela 1 mostra uma predominância significativa do sexo feminino sobre o masculino, evidenciando que, apesar da crescente ascensão do gênero masculino na profissão, a enfermagem ainda se configura como uma profissão predominantemente feminina, o que foi reforçado em algumas pesquisas

Tabela 1. Descrição das variáveis sociodemográficas dos acadêmicos

VARIÁVEL	Número	Porcentagem
Sexo		
Feminino	135	84,37
Masculino	25	15,62
Faixa Etária		
<20	18	11,25
20 a 30	104	65
31 a 40	25	15,62
<40	13	8,12
Cor		
Pardo	77	48,12
Branco	26	16,25
Indígena	6	3,75
Amarelo	8	5
Negro	43	26,87
Atividade trabalhista		
Sim	58	36,25
Não	102	63,75
Onde mora		
São Felipe	5	3,12
Cachoeira	9	5,62
Cruz das Almas	55	34,37
Gov. Mangabeira	5	3,12
Santo A. de Jesus	27	18,87
Maragojipe	2	1,25
Dom Macêdo Costa	1	0,625
Sapeaçu	13	8,12
Cabaceiras	5	3,12
São Felix	5	3,12
Muritiba	18	11,25
Laje	2	1,25
Varzedo	2	1,25
Castro Alves	8	5
Conceição do Almeida	2	1,25
Santa Terezinha	1	0,625
Possui Filhos		
Sim	44	27,50
Não	116	72,50
Com quem reside		
Família	108	67,50
Amigos	39	24,37
Sozinho	13	8,12
Total	160	100

(SILVA et al. 2006.; MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007). Tal achado pode ser justificado pelo fato de a mulher carregar consigo o impulso maternal, o instinto cuidador que visa proteger aqueles que a cercam, além da emotividade para compreender as necessidades alheias.

Estresse

Através do ISSL, foi possível identificar a existência expressiva da sintomatologia entre os sujeitos. Dos 160 participantes entrevistados, 60,63% foram avaliados com estresse (Figura 1).

Dos estressados, o sexo feminino apresentou um maior nível, com 60,74%, conforme mostra a Figura 2, enquanto que 44% dos sujeitos do sexo masculino se mostraram com estresse.

Além de fatores biológicos inerentes ao gênero feminino, o fato de ainda existir uma construção subjetiva da sociedade de que a mulher precisa se responsabilizar por múltiplas atividades simultaneamente, a coloca como ser mais vulnerável ao estresse. Normalmente, o sexo feminino tende a exigir mais de si mesmo, possui dificuldade em delegar funções e acaba sofrendo uma sobrecarga física e

psicológica.

Dividindo os acadêmicos em 4 grupos, conforme os anos cursados, foi possível identificar a presença de estresse em maior ou menor grau em todos os grupos, sendo que o 3º ano, correspondente ao 5º e 6º semestre, apresentou um maior nível de estresse, enquanto que o 1º e o 2º ano apresentaram um menor nível, com resultados idênticos para as variáveis com e sem estresse (Figura 3).

Figura 1. Distribuição de Prevalência de Estresse Entre o Total de Alunos

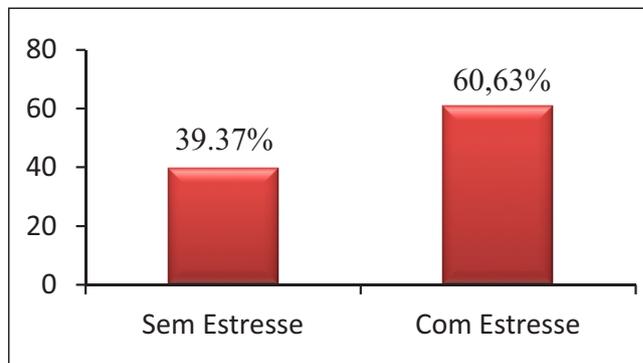


Figura 2. Distribuição de Prevalência de Estresse de acordo com o sexo.

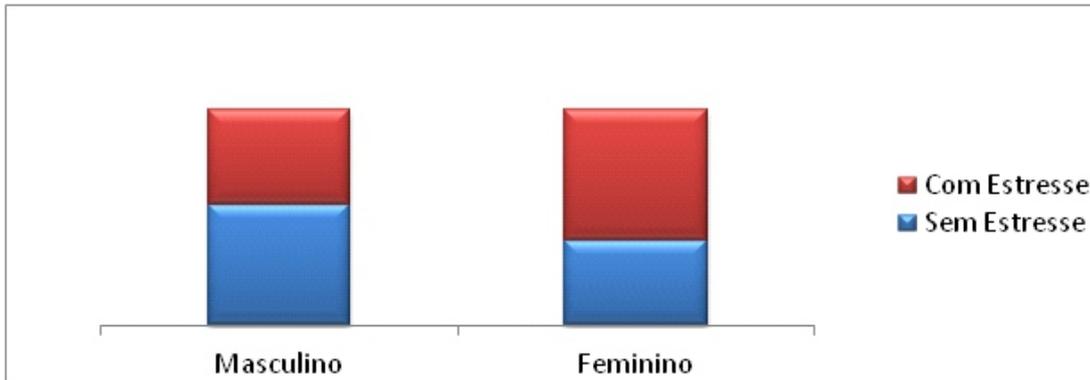
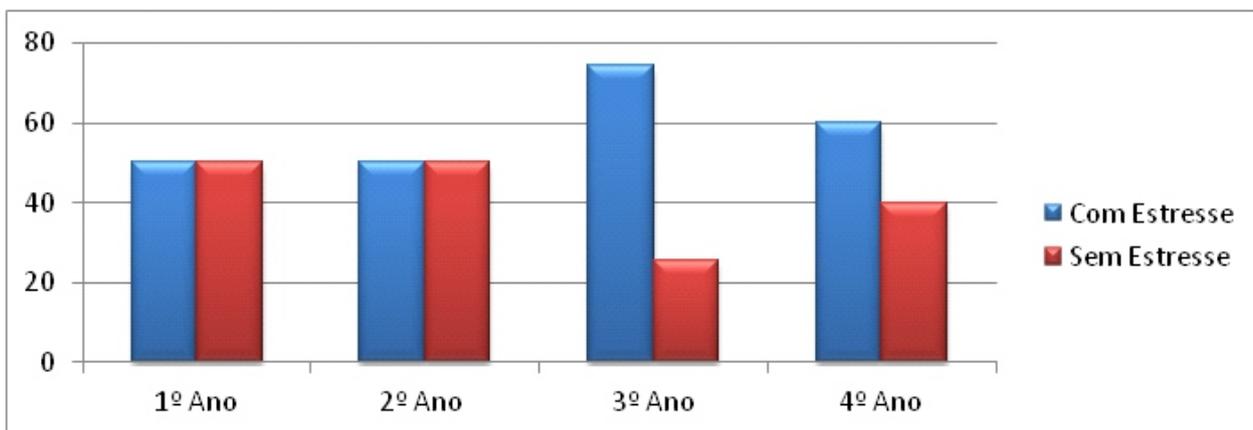


Figura 3. Nível de Estresse entre os acadêmicos por anos cursados.



O acadêmico do 3º ano possui a carga horária mais extensa e cansativa da grade curricular. Existe a disciplina Saúde do Adulto que é bastante complexa e exige do aluno enorme dedicação. Outro ponto a se destacar é o estágio curricular, momento em que seus limites serão testados, além de ter que por em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula. Geralmente, o aluno tem medo de cometer um erro com o paciente, sente angústia ao vê-lo sofrer, além da falta de experiência em lidar com a morte.

A disciplina Metodologia Aplicada, precursora do TCC, também é iniciada no 3º ano, e muitos alunos sentem grandes dificuldades em começar uma pesquisa, pensar no tema para sua monografia, causando bastante estresse e ansiedade.

Conforme mostra a Figura 4, a 1ª fase (alarme) aparece somente no último ano do curso de enfermagem. O 4º ano também foi o mais acometido pela 2ª fase (resistência). Já a fase mais crítica do estresse, a 3ª (exaustão), teve maior incidência no 3º ano.

Verifica-se que, de maneira geral, todos os alunos apresentaram sintomas predominantemente na 2ª fase (resistência), o que denota um esforço do organismo para vencer os fatores estressores e voltar

ao seu estado de equilíbrio.

A 3ª fase do estresse (exaustão) teve um valor bastante expressivo no 3º ano do curso de enfermagem em relação aos demais, seguido do 4º ano, que ficou em segundo lugar ao apresentar a referida fase.

O resultado exposto na figura 4 alerta para o perigo a que estão expostos os acadêmicos que apresentaram a 3ª e última fase do estresse (exaustão).

Como já citado anteriormente, é na 3ª fase que o indivíduo apresenta uma série de problemas decorrentes da exposição ao estresse prolongado, que podem ser tanto físicos quanto psicológicos. O fato é que muitos acadêmicos, por vezes, possuem pouco conhecimento sobre a fisiologia do estresse e suas implicações no organismo, não sabendo que, ao se estar cronicamente estressado, o corpo tende a desenvolver uma susceptibilidade a doenças. Muitos dos que já atingiram o estado patológico não fazem alusão ao estresse como percussor para o desenvolvimento da enfermidade.

Para verificar as principais fontes de estresse nos discentes, os estressores foram divididos em 4 categorias: relacionados ao curso, relacionados a instituição, de origem interna e de origem externa (Tabela 2).

Figura 4. Representação gráfica do ISSL aplicados entre os discentes.

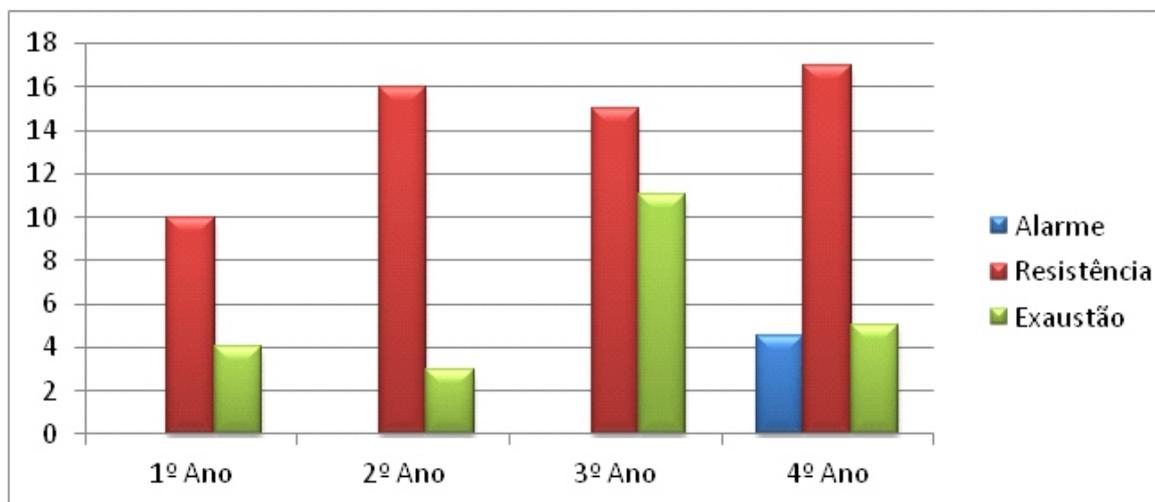


Tabela 2. Principais fontes de Estresse nos discentes

Relacionadas ao Curso		Relacionadas à Instituição	
TCC	31,31%	Biblioteca	25,24%
Medo de falarem em público	30,76%	Laboratório	24,27%
Dificuldade de assimilar conteúdo	20,32%	Coordenação	21,35%
Estagio curricular	12,08%	Área física	19,41%
Insatisfação com professores	5,49%	Monitoria	9,70%
Estressores de origem interna		Estressores de origem externa	
Ansiedade	50%	Deslocamento Diário	44,21%
Nervosismo	25,74%	Conciliar estudo/trabalho/família	30%
Insegurança	19,80%	Dificuldades financeiras	18,42%
Incerteza quanto ao curso	4,45%	Problemas de saúde	7,36%

Constatou-se que, dos estressores relacionados ao curso, o TCC (31,31%) aparece como principal fonte de estresse, seguido de biblioteca 25,24%, ansiedade 50% e deslocamento diário 44,21% valores relacionados a estressores instituição, estressores de origem interna e de origem externa respectivamente.

Estratégias de enfrentamento

Os fatores e seus respectivos significados estão expressos da seguinte forma: Fator 1: Confronto, Fator 2: Afastamento, Fator 3: Auto Controle, Fator 4: Suporte Social, Fator 5: Aceitação de Responsabilidade, Fator 6 Resolução de Problemas, Fator 7: Reavaliação Positiva.

O Quadro 1 mostra os percentuais para cada ano cursado e destaca as 3 estratégias mais utilizadas.

Quadro 1. Valores percentuais por ano cursado das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos discentes de enfermagem

FATOR	1	2	3	4	5	6	7
ANO	%	%	%	%	%	%	%
1º	10,32	13,58	17,38	11,41	15,76	17,40	14,13
2º	11,28	14,17	16,01	11,28	15,22	17,06	14,90
3º	9,00	14,04	15,97	12,39	14,87	20,0	14,58
4º	10,0	14,16	13,33	15,41	12,50	17,90	15,70

De todos os fatores de coping utilizados, o fator 6 (resolução de problemas) foi o mais utilizado pelos discentes de enfermagem, sendo que o 3º ano utilizou mais essa estratégia que os demais, resultado que se assemelhou ao encontrado por Freitas (2012), que em todos os anos cursados, também encontrou preferência pelo uso dessa estratégia.

Segundo Folkman e Lazarus (1980), para a

resolução de problemas, é necessário definir o problema, enumerar as alternativas e compará-las com os resultados desejados, além de selecionar e implementar um plano de ação apropriado. Assim, pode-se inferir que, independentemente do nível de estresse, bem como do ano cursado, o acadêmico buscou prioritariamente concentrar os seus esforços para resolver a situação estressora.

Correlacionando os valores obtidos mediante o instrumento para mensuração do estresse - ISSL e o Inventário de Estratégias de Enfrentamento, foi possível identificar se houve diferenças entre as estratégias utilizadas pelos os indivíduos não estressados e estressados (Figura 5).

Os valores apontam que o fator 6 (Resolução de problema), foi a estratégia mais utilizada pelos dois grupos, porém o grupo sem estresse obteve uma pequena vantagem sobre os estressados, pontuando 17,78% contra 17,64%.

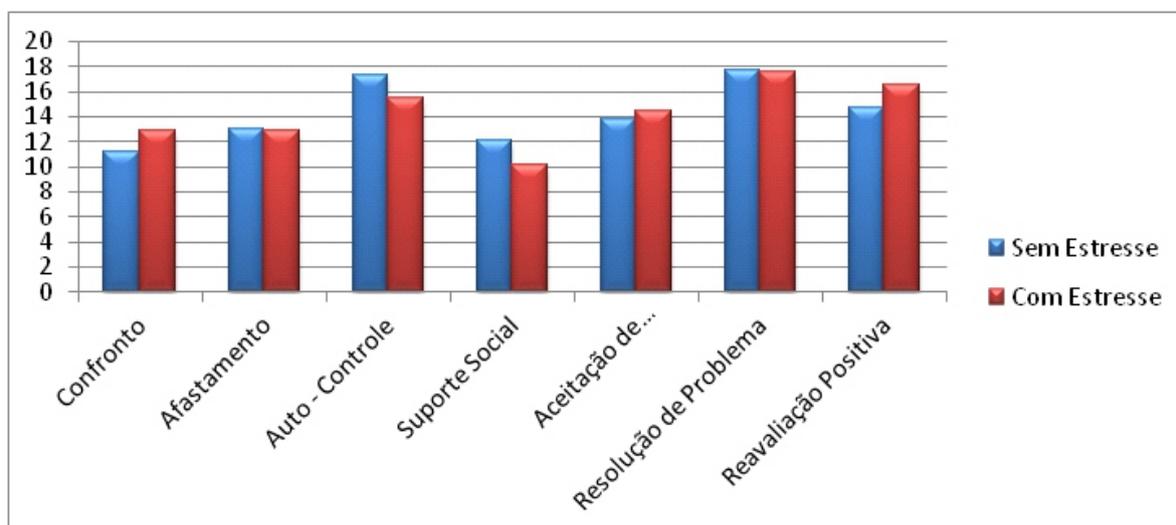
De maneira geral, não houve diferenças significativas dentre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos 2 grupos, porém pode-se notar que os estressados fazem uso com menos frequência das estratégias, em comparação aos não estressados, o que pode-se deduzir que na medida em que o estresse aumenta, o estudante vai esgotando a sua capacidade para enfrentar os estressores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu avaliar o estresse entre acadêmicos de enfermagem, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas para se ter domínio sobre as situações estressoras.

Os resultados possibilitaram concluir que

Figura 5. Comparação dos valores percentuais obtidos do Inventário de Estratégias de Coping entre Sujeitos com e sem estresse.



durante a formação acadêmica em enfermagem, os estudantes de fato desenvolvem o estresse, uma vez que dos 160 sujeitos entrevistados, 60,63% se encontravam sobre a ameaça da referida sintomatologia, sendo que o nível de estresse e as estratégias de enfrentamento variaram de acordo com o período em que os estudantes estavam inseridos.

Constatou-se que as mulheres apresentaram maior nível de estresse do que os homens.

Relativamente ao ano do curso e o nível de estresse, o 3º ano mostrou-se mais estressado em relação aos demais, assim como obteve valores mais expressivos relacionados à pior fase do estresse, a exaustão.

De maneira geral, os maiores estressores que acometem os acadêmicos foram a disciplina TCC, a ansiedade, a biblioteca e o deslocamento diário.

No que concerne às estratégias de enfrentamento, houve homogeneidade entre os cursos, sendo que as mais utilizadas por eles de maneira geral foi a correspondente ao fator 6, resolução de problemas.

Relacionando os resultados obtidos com os dois instrumentos que foram aplicados para a avaliação dos objetivos do estudo, foram encontradas algumas diferenças entre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos indivíduos com estresse e sem a referida sintomatologia. Os não estressados obtiveram maiores percentuais de utilização das estratégias de enfrentamento, em relação aos que apresentaram estresse. Os dois grupos utilizaram como 1ª opção de escolha a estratégia correspondente ao fator 6, resolução de problemas, sendo que os não estressados obtiveram valores maiores com relação aos estressados.

Por fim, espera-se que os resultados deste estudo sejam divulgados para que os acadêmicos tenham um melhor conhecimento sobre o estresse, suas consequências negativas para o organismo, bem como possam tomar conhecimento da interferência que a sintomatologia ocasiona no ambiente acadêmico. Além disso, acredita-se que a partir deste momento, a instituição possa criar intervenções focadas neste grupo, desenvolvendo um repertório de estratégias para manejo e prevenção do estresse, visando um melhor entendimento e qualidade de vida de seus acadêmicos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. P. G; BASTOS, A. C. M. P. Fisiologia do Estresse. **Rev. Saúde & Ambiente em Revista**. Duque de Caxias, v.2, n.1, p.127-134, 2007.

BELANCIERI, M. F.; BIANCO, M. H. B. C. Estresse e

repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital universitário. **Revista Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis. v.13, n.1, p.124-31, jan/mar 2004. Disponível em: <http://www.nepps.com.br/wp-content/uploads/artigo_4.pdf>. Acesso em: 02/09/2012.

BRUGGER, B. P. et al. **Fisiologia do estresse a doença do século XXI**. Web Artigos. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/fisiologia-do-estresse-a-doenca-do-seculo-xx/34517/>>. Acesso em: 22/11/2011.

COSTA, A. J. S.; POLAK, C. Construção e Validação de Instrumento para avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). **Revista Escola de Enfermagem USP**. São Paulo. v. 8, n. 6, dez 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342009000500005&script=sci_arttext>. Acesso em: 28/05/2012.

COUCEIRO, A. G. D. **A Avaliação das Estratégias de Coping nas Crianças e Adolescentes: Questões Desenvolvimentistas**. Lisboa, 2008. Disponível em: <<http://repositorio.ul.pt/handle/10451/3388>>. Acesso em: 11/10/2012.

FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALININE, I. Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. **Revista de Psicologia da Unc**, v. 2, n. 2, p. 84-82, 2005. Disponível em: <www.nead.uncnet.br/revista/psicologia>. Acesso em: 12/08/2011.

FOLKMAN S. LAZARUS R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behavior**. 1980. v. 2, n.3, p. 219-239, September 1980 Disponível em: <<http://www.jstor.org/discover/10.2307/2136617?uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=21102080148443>>. Acesso em: 02/09/2012.

GUERRER, F. J. L.; BIANCHI, E. R. F. A. A Caracterização do Estresse nos Enfermeiros de UTI. **Revista Escola de Enfermagem USP**. São Paulo. v. n. 2, jun 2008.

GUIDO, L. de A. **Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica**. 2003. 182f. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.

JEAMMET, P. **Psychologie méditale**- 2. ed. Editora médica e Científica, 2000.

MARTINS, M. C. F. N. **Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde.** São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002.

MASSONE, A. GONZÁLEZ, G. Estrategias de afrontamiento (*coping*) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. **Revista Iberoamericana de Educación.** Madri, 2005.

Disponível em :
<<http://www.rieoei.org/deloslectores/378Massone.PDF>>. Acesso em: 11/10/2012.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no Cotidiano Acadêmico: Um olhar dos alunos de enfermagem da UFPI. **Escola Ana Neri.** Rio de Janeiro, v.11, n.1, p. 66-72, mar 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>>. Acesso em: 23/10/2011.

OLIVEIRA, N. R. de; COSTA, R. L de B. e S.; SANTOS, L. R. Principais causas de Estresse em Acadêmicos de Enfermagem no 7º semestre. **Web Ciência.** Disponível em: <<http://www.webciencia.com/causas-estresse-academicos-enfermagem.htm>>. Acesso em: 22/08/2011.

RIOS, O. F. L. **Níveis de Estresse e Depressão em estudantes universitários.** São Paulo, 2006. Disponível em :
<http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/22/TDE-2006-07-19T07:32:34Z-2394/Publico/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>. Acesso em: 28/08/2011.

ROSSETTI, M. et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 2, dez 2008. Disponível em: <<http://www.google.com.br/#hl=ptBR&source=hp&q=Revista+Brasileira+de+Terapias+Cognitivas>>. Acesso em: 02/10/11.

SILVA, L. S. S. et al. Fatores de Estresse no Último ano do Curso de Graduação em Enfermagem: Percepção dos Estudantes. Natal, 2006.