

ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIAS (OS) DE ENFERMAGEM E A NECESSIDADE DO SEU ENFRENTAMENTO

STRESS IN NURSING COLLEGE STUDENTS AND THE NEED OF COPING

Fernanda Michelle Santos e Silva Ribeiro¹, Fernanda Carneiro Mussi², Cláudia Geovana da Silva Pires³

Como citar: Ribeiro FMSS, Mussi FC, Pires CGS. Estresse em universitárias (os) de enfermagem e a necessidade do seu enfrentamento. Rev. Cient. Sena Aires. 2019; 8(1):1-3.

Estresse é compreendido como uma resposta a um determinado evento que o indivíduo percebe como ameaçador.¹ Trata-se de um fenômeno que varia de acordo com a percepção do indivíduo e está presente em diferentes contextos.²⁻³

Nos últimos anos diversos estudos evidenciaram que a graduação de enfermagem é período de exposição a situações que podem levar a alterações de níveis de estresse^{4,5}, ocorrendo em geral, alto nível de estresse em universitárias (os) de enfermagem.⁶⁻⁷ Nessa população, o estresse pode impactar na qualidade de vida⁸ e prejudicar o desempenho acadêmico.⁹⁻¹⁰

Durante a trajetória acadêmica diferentes situações vivenciadas por universitárias (os) podem ser percebidas como estressoras. Dentre elas, destacam-se a extensa carga horária, a atuação no ambiente clínico, a convivência com docentes e colegas de classe, o acúmulo de atividades acadêmicas, a realização de avaliações, entre outras.¹¹⁻¹²

Além das situações relacionadas ao ambiente acadêmico, estudos demonstraram que características socioeconômicas como sexo, faixa etária, estado civil e renda familiar são fatores importantes que influenciam o nível de estresse de universitárias (os) de enfermagem.^{6-7,10} Muitos universitários precisam ¹¹ custear os gastos com moradia, a formação, além de outras despesas pessoais e a renda mensal quando insuficiente consiste em importante fator de estresse. Estudo evidenciou que a relação entre renda insuficiente e estresse pode ser associada a limitação do acesso de universitárias (os) a atividades de descontração e lazer.¹³

Ademais, pesquisas constataram que discentes mais jovens⁶, do sexo feminino^{6-7,10} e com companheiro^{7,10}, são mais vulneráveis a níveis mais elevados de estresse. Pessoas mais jovens, principalmente ao adentrar a universidade, precisam adaptar-se ao novo contexto acadêmico, assim como aprender a conciliar as obrigações universitárias com as atividades pessoais¹⁴ e podem sentir maior dificuldade no gerenciamento do tempo de todas as atividades. As mulheres por culturalmente acumularem tarefas domésticas e familiares, na tentativa de conciliarem o tempo para dar conta de atender as demandas

REVISA

¹ Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Doutoranda na Universidade Federal da Bahia(UFBA). Bahia, Brasil. fmss.fernanda@gmail.com

² Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Universidade Federal da Bahia. Bahia, Brasil.

³ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Universidade Federal da Bahia. Bahia, Brasil.

Recebido: 20/07/2018
Aprovado: 5/09/2018

acadêmicas e pessoais podem perceber maior estresse.¹⁵

O alto nível de estresse de universitárias (os) de enfermagem evidenciado em estudos atuais⁶⁻⁷ e os diversos fatores da vida acadêmica e socioeconômicos aos quais estão expostos, alertam para a necessidade das universidades promoverem atividades que possam minimizar o estresse e ajudar no melhor gerenciamento de situações estressoras. Para melhora nos níveis de estresse podem ser ofertadas no espaço universitário, a prática de atividade física, sessões de relaxamento⁵ ou a auriculoterapia, já evidenciada como eficaz para a diminuição do nível de estresse¹⁶, bem como atendimento psicopedagógico. Faz-se também necessário a oportunidade de diálogo entre gestores, docentes e universitárias (os) sobre os estressores presentes no processo de formação, para que se possa conjuntamente, direcionar medidas viáveis que contribuam para a formação acadêmica mais saudável e para a adoção de estratégias de enfrentamento do estressores, minimizando o sofrimento durante a graduação.

REFERÊNCIAS

1. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. 2018; 27(1): 0370014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000100307&lng=en>.
2. Gomes R. Adaptação humana em contextos desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. Aval. psicol. 2018; 10 (1): 13-24. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100003&lng=pt>.
3. Servino S, Neiva ER, Campos RP. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de tecnologia da informação. Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia. 2013; 6 (2): 238-54,. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202013000200007&lng=pt&nrm=iso>.
4. Benavente SB, Silva RM, Higashi AB, Guido LA, Costa AL. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. Rev. esc. enferm. USP. 2014; 48(3):514-20. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342014000300514>.
5. Mota NIF, Alves ERP, Leite GO, Sousa BSMA, Ferreira Filha MO, Dias MD. Stress among nursing students at a public university. SMAD, Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas. 2016; 12(3):163-70. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v12n3/pt_05.pdf>.
6. Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress. 2016; 25(4):2440015. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072016000400327&lng=en>.

7. Preto VA, Palomo VG, Araujo LG, Flauzino MM, Teixeira CC, Parmegiane RS et al. Perception of stress in nursing academics. Rev. enferm. UFPE on line. 2018; 12 (3); 708-15. Disponível em: <<http://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/231389/28029>>.
8. Yeoungsuk S. Eventos de vida estressantes e qualidade de vida em estudantes de enfermagem. J Coreano Acad Soc Nurs Edu. 2012; 18 (1): 71-80.
9. Soares, MH, Oliveira, FS. The relation between alcohol tobacco and stress in nursing students. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2013; 9(2):88-94. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v9n2/07>>.
10. Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, Pessoa VLMP, Moreira TMM. Stress in nursing students: study on sociodemographic and academic vulnerabilities. Acta paulista de enfermagem. 2017; 30(2): 190-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002017000200190&lng=en>.
11. Bublitz S, Guido LA, Kirchlhof RS, Neves ET, Lopes LFD. Perfil sociodemográfico e acadêmico de discentes de enfermagem de quatro instituições brasileiras. Rev Gaúcha Enferm. 2015; 36(1):77-83.
12. Rodrigues EOL, Marques DA, Neto DL, Montesinos MJL, Oliveira ASA. Situações e fatores de estresse em estudantes de enfermagem na prática clínica. Investigación y Educación en Enfermería. 2016; 34(1):211-20. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000100023&lng=pt&nrm=iso>.
13. Bosso LO, Silva RM, Costa ALS. Biosocial-academic profile and stress in first-and fourth-year nursing students. Investigación y Educación en Enfermería. 2017; 35(2):131-38. Disponível em <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105251300002>>.
14. Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). Rev Esc Enferm USP. 2009; 4 (10): 17-26. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000500005>.
15. Gervásio SM, Kawaguchi LYA, Casalechi HL, Carvalho RA. Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. J Health Sci Inst. 2012; 30(4): 331-5.
16. Kurebayashi LFS, Silva MJP. Efficacy of Chinese auriculotherapy for stress in nursing staff: a randomized clinical trial. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2014; 22(3):371-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692014000300371&lng=en&nrm=iso>.