

# NÍVEL DE ESTRESSE PERCEBIDO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO BRASIL

PERCEIVED STRESS LEVEL OF NURSING STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN BRAZIL

NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE BRASIL

 Maria Eduarda Ferreira Goulart Raulino<sup>1</sup>  
 Monica Motta Lino<sup>2</sup>  
 Marina da Silva Sanes<sup>3</sup>  
 Felipa Rafaela Amadigi<sup>2</sup>  
 Maria Cristina Willemann<sup>4</sup>  
 André Lucas Maffissoni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Secretaria do Estado de Saúde de Santa Catarina (BR), Programa Multiprofissional Saúde da Família e Comunidade. Florianópolis, SC – Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Departamento de Enfermagem – Florianópolis, SC – Brasil.

<sup>3</sup>UFSC, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Florianópolis, SC – Brasil.

<sup>4</sup>UFSC, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Florianópolis, SC – Brasil.

**Autor Correspondente:** Maria Eduarda Ferreira Goulart Raulino  
**E-mail:** eduardagoulartraulino@gmail.com

## Contribuições dos autores:

**Análise estatística:** Maria E. F. G. Raulino, Monica M. Lino, Maria C. Willemann; **Coleta de Dados:** Maria E. F. G. Raulino, Monica M. Lino; **Conceitualização:** Maria E. F. G. Raulino, Monica M. Lino, Marina S. Sanes; **Gerenciamento do Projeto:** Monica M. Lino; **Investigação:** Maria E. F. G. Raulino, Monica M. Lino, Marina S. Sanes; **Metodologia:** Maria E. F. G. Raulino, Felipa R. Amadigi, Maria C. Willemann; **Redação - Preparação do original:** Maria E. F. G. Raulino, Monica M. Lino, André L. Maffissoni; **Redação - Revisão e Edição:** Maria E. F. G. Raulino, Monica M. Lino, Marina S. Sanes, Felipa R. Amadigi, Maria C. Willemann, André L. Maffissoni; **Supervisão:** Monica M. Lino, Marina S. Sanes, Maria C. Willemann; **Validação:** Felipa R. Amadigi, Maria C. Willemann, André L. Maffissoni; **Visualização:** Felipa R. Amadigi, Maria C. Willemann, André L. Maffissoni.

**Fomento:** Não houve financiamento.

**Submetido em:** 15/09/2020

**Aprovado em:** 23/03/2021

**Editores Responsáveis:**

 Janaína Soares  
 Tania Couto Machado Chianca

## RESUMO

**Objetivo:** identificar os níveis de estresse percebido em estudantes de graduação em Enfermagem em uma universidade pública no Sul do Brasil. **Método:** estudo descritivo, transversal, de abordagem quantitativa. Os dados foram coletados entre dezembro de 2018 e março de 2019, por meio de escala tipo Likert. **Resultados:** participaram do estudo 164 estudantes de Enfermagem de diferentes fases da graduação de uma instituição pública do Sul do país. Projetaram-se domínios a partir das questões da PSS-10, confluindo sentimentos positivos e negativos. Os estudantes, em geral, alcançaram nível médio de estresse percebido (25,4). Nos domínios positivos a média estabelecida foi de 1,8 e nos negativos foi de três. Os estudantes da segunda, quarta e sexta fases alcançaram níveis mais elevados na comparação com a média geral. Já os estudantes da nona fase obtiveram a menor média de estresse.

**Conclusão:** a universidade não é a única fonte de estresse para os acadêmicos de Enfermagem, porém há de se considerar que os estressores estão presentes durante a formação. O nível de estresse é um indicador importante de saúde mental entre os acadêmicos.

**Palavras-chave:** Estresse Psicológico; Estudantes de Enfermagem; Ensino Superior; Educação em Enfermagem.

## ABSTRACT

**Objective:** to identify the levels of stress perceived in undergraduate Nursing students at a public university in southern Brazil. **Method:** a descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach. Data were collected between December 2018 and March 2019, using a Likert scale.

**Results:** the participants of the study were 164 Nursing students from different stages of graduation from a public institution in the south of the country. Domains were projected from the PSS-10 issues, conflating positive and negative feelings. The students, in general, reached a mean level of perceived stress (25.4). In the positive domains, the established mean was 1.8 and in the negative domains, it was three. Students in the second, fourth and sixth stages reached higher levels when compared to the general mean. The students in the ninth stage, on the other hand, had the lowest mean of stress. **Conclusion:** the university is not the only source of stress for Nursing students, but it must be considered that stressors are present during training. The level of stress is an important indicator of mental health among students.

**Keywords:** Stress, Psychological; Students, Nursing; Education, Higher; Education, Nursing.

## RESUMEN

**Objetivo:** identificar los niveles de estrés percibido en estudiantes de licenciatura en Enfermería de una universidad pública del sur de Brasil. **Método:** estudio descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo. Los datos se recolectaron entre diciembre de 2018 y marzo de 2019, utilizando una escala Likert. **Resultados:** participaron del estudio 164 estudiantes de Enfermería de diferentes etapas de egreso de una institución pública del sur del país. Los dominios se proyectaron a partir de los problemas de PSS-10, combinando sentimientos positivos y negativos. Los estudiantes, en general, alcanzaron un nivel medio de estrés percibido (25,4). En los dominios positivos, el promedio establecido fue de 1.8 y en los dominios negativos fue de tres. Los estudiantes de la segunda, cuarta y sexta fase alcanzaron niveles más altos en comparación con el promedio general. Los estudiantes de la novena fase, por otro lado, tuvieron el estrés promedio más bajo.

**Conclusión:** la universidad no es la única fuente de estrés para los estudiantes de enfermería, pero se debe considerar que los factores estresantes están presentes durante la formación. El nivel de estrés es un indicador importante de la salud mental entre los académicos.

**Palabras clave:** Estrés Psicológico; Estudiantes de Enfermería; Educación Superior; Educación en Enfermería.

## Como citar este artigo:

Raulino MEFG, Lino MM, Sanes MS, Amadigi FR, Willemann MC, Maffissoni AL. Nível de estresse percebido de estudantes de Enfermagem em uma universidade pública do Brasil. REME - Rev Min Enferm. 2021[citado em \_\_\_\_\_];25:e-1366. Disponível em: \_\_\_\_\_ DOI: 10.5935/1415-2762-20210014

## INTRODUÇÃO

O estresse é definido como um processo natural e necessário do organismo para reagir ao perigo. Esse processo adaptativo está sempre ativo, causando alterações físicas e emocionais. Toda vez que uma ameaça é percebida pelo organismo, impedindo o bem-estar do indivíduo, e quando seu enfrentamento não é efetivo, ocorre um processo de exaustão, levando ao sofrimento.<sup>1</sup>

Muitos estudos vêm identificando o estresse em trabalhadores devido aos índices elevados de depressão, ansiedade e cansaço excessivo. As evidências destacam que a Enfermagem é uma das profissões estressantes no setor saúde, devido ao processo de trabalho estabelecido na profissão, que é complexo e gera estresse de diversas naturezas.<sup>2</sup>

Na educação, nas instituições de ensino superior houve aumento de pesquisas sobre o fenômeno, dada a alta probabilidade de interferência dele no processo ensino-aprendizagem. Estudo realizado com 267 participantes identificou que estudantes de Enfermagem brasileiros manifestam mais vulnerabilidade emocional quando comparados aos estudantes portugueses.<sup>3</sup> Os estudantes das Filipinas, Grécia e Nigéria relatam índices elevados de estresse e qualidade de vida prejudicada.<sup>4</sup> O estudante não lida somente com os desafios acadêmicos, mas com os conflitos pessoais e sociais. Embora existam muitos determinantes de estresse, a literatura identifica que o âmbito familiar, fator socioeconômico, aumento de responsabilidade, atividades extracurriculares e carga horária clínica elevada estão associados a esses níveis elevados. Os excessos de tarefas de teor teórico, prático e de pesquisa têm sido enfatizados em estudos internacionais como um indicador importante que predispõe à tensão.<sup>5,6</sup>

Uma vez que esse ambiente favorece experiências desafiadoras e complexas que geram estresse, ansiedade, angústias e medo, foi testada a seguinte hipótese: que há níveis de estresse elevado nos alunos de uma instituição de ensino superior no Sul do Brasil e que é um agravante para o processo de ensino-aprendizagem. Para que esse evento seja compreendido, torna-se necessário realizar uma avaliação, que ajudará a compreender em que medida ele é percebido como relevante ou ameaçador.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo identificar o nível de estresse percebido de acadêmicos de Enfermagem de uma universidade pública no Sul do Brasil.

## MÉTODO

Estudo transversal, de delineamento descritivo, realizado em uma instituição pública na região Sul do

Brasil. O curso de graduação em Enfermagem se organiza em 10 semestres letivos. Em 1978 propôs-se a desenvolver a graduação em Enfermagem em tempo integral, totalizando carga horária de 4.860 horas/aula (4.050 horas). No ano da pesquisa havia 364 estudantes matriculados. Adotou-se como critério de exclusão a inviabilidade de contato *online*, a exemplo de registro de *e-mail* não cadastrado na secretaria do curso, desatualizado ou retornando ao remetente.

Por meio eletrônico foi construído um formulário *online* via *Google Forms*<sup>®</sup>. Esse formulário foi enviado a todos os alunos do curso de Enfermagem no ano de 2018. O formulário enviado teve como tela inicial o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Com o aceite, o aluno era redirecionado para o instrumento. A participação dos estudantes foi voluntária e a caracterização do público se deu a partir do nome e fase do curso.

O instrumento utilizado foi a Escala de Percepção de Estresse-10 (*Perceived Stress Scale - PSS-10*). A PSS-10 tem como objetivo quantificar os níveis de estresse percebido na pessoa, que relaciona acontecimentos e situações ocorridas com base nos últimos 30 dias. Possui 10 itens que são avaliados por uma escala do tipo Likert de cinco pontos. Os resultados podem variar de 0-40 pontos de escore, sendo que não é utilizado ponto de corte, pois se entende o estresse como uma variante, assim, as pontuações mais altas indicam o estresse percebido. De modo a evitar equívocos no preenchimento, as questões foram contempladas com instruções específicas: “quanto mais, melhor” ou “quanto menos, melhor” em relação à percepção do estresse.

Após análise da PSS-10, foi realizada a sistematização dos pensamentos e sentimentos sinalizados no conteúdo de cada pergunta, o que foi denominado “domínios projetados” (Tabela 1). Essa classificação ocorreu na ótica da inteligência emocional.<sup>7</sup>

Os dados obtidos foram digitados no programa *Excel for Windows*<sup>®</sup> 2010. Primeiramente foi realizada a recodificação dos itens positivos. Logo após, todos os itens somados. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva simples. Foram calculados média e desvio-padrão do estresse percebido dos estudantes.

Os resultados são apresentados em três eixos de análise: a) análise e elaboração dos domínios projetados nos sentimentos e pensamentos a partir das questões do instrumento PSS-10; b) nível de percepção de estresse dos estudantes do curso de graduação em Enfermagem; c) escore de percepção de estresse comparado por fase/semestre do curso. Os achados são discutidos a partir de literatura sobre o tema.

Foram respeitadas as diretrizes da Resolução CNS nº 466/2012, que trata sobre o respeito à dignidade humana e a especial proteção aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos. Esse projeto obteve aprovação em Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, NP 2.228.998.

## RESULTADOS

A caracterização do público se deu a partir do nome e fase da graduação. Participaram do estudo 164 estudantes de Enfermagem, a saber: seis estudantes da primeira fase, cinco da segunda fase, 29 da terceira, 12 da quarta, 14 da quinta, 13 da sexta, 21 da sétima, 26 da oitava, 14 da nona e 24 da 10ª fase.

Visto a necessidade de compreensão, projetaram-se domínios a partir das questões da escala PSS-10, confluindo sentimentos positivos e negativos.

### Análise e elaboração dos domínios projetados nos sentimentos e pensamentos a partir das questões do instrumento PSS-10

As quatro questões iniciais do instrumento PSS-10 reforçam emoções positivas, enquanto as demais projetam aspectos emocionais de domínio negativo.

### Nível de percepção de estresse dos estudantes do curso de graduação em Enfermagem

A aplicação do instrumento PSS-10 no conjunto das fases (um indicador para todos os estudantes do curso) re-

sultou nas médias mínimas e máximas de 1,6 (DP= 0,9) e 3,3 (DP= 1,0), respectivamente. Ainda, no cálculo da média geral de estresse percebido obteve-se a média de 25,4 (DP= 6,2).

A PSS-10 aplicada apresenta cinco pontos numa escala tipo Likert (0-4), sendo assim dimensionada: (0) nunca, (1) quase nunca, (2) às vezes, (3) pouco frequente e (4) muito frequente. Nas questões de domínio positivo (P1-P4), cujos aspectos referentes a pensamentos e sentimentos projetados são de domínio positivo (P1-resiliência, P2-satisfação, P3-autocontrole e P4-equilíbrio), a orientação de preenchimento “quanto mais, melhor” foi realizada, uma vez que pontuar menos nesses domínios representa mais percepção de estresse. No curso de graduação em Enfermagem, as questões positivas (P1, P2, P3 e P4) obtiveram média de 1,8, assim distribuída: P1-resiliência: 1,6 (DP= 1,1); P2-satisfação: 1,8 (DP= 1,0); P3-autocontrole: 1,6 (DP= 0,9); P4-equilíbrio: 2,2 (DP= 1,1).

No que se refere ao estresse percebido a partir das questões de domínio negativo (P5-P10), cujos aspectos referentes a pensamentos e sentimentos projetados são de domínio negativo (P5-frustração, P6-incompetência, P7-impaciência, P8-ansiedade, P9-tensão, P10-impotência), a orientação de preenchimento foi “quanto menos, melhor”. A média apresentada pelos participantes foi de 3,0, assim distribuída: P5-frustração: 2,9 (DP= 1,0); P6-incompetência: 2,9 (DP= 1,1); P7-impaciência: 3,3 (DP= 0,9); P8-ansiedade: 3,3 (DP= 1,0); P9-tensão: 3,0 (DP= 1,1); e P10-impotência: 2,6 (DP= 1,2).

Tabela 1 - Aspectos emocionais e domínios projetados, por questão, da PSS-10

| Aspectos emocionais de domínio positivo |                   |  |
|---|-------------------|--|
|   | Domínio projetado | Questão  |
| P1                                      | Resiliência       | Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?       |
| P2                                      | Satisfação        | Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira como você esperava?                |
| P3                                      | Autocontrole      | Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?                                 |
| P4                                      | Equilíbrio        | Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?                 |
| Aspectos emocionais de domínio negativo |                   |  |
|   | Domínio projetado | Questão  |
| P5                                      | Frustração        | Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?              |
| P6                                      | Incompetência     | Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?            |
| P7                                      | Impaciência       | Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?  |
| P8                                      | Ansiedade         | Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?       |
| P9                                      | Tensão            | Com frequência você esteve bravo por coisas que estiveram fora de seu controle?                        |
| P10                                     | Impotência        | Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? |

### Escore de percepção de estresse por fase/semestre do curso

Nesta etapa analisaram-se a média e o desvio-padrão (DP) da percepção de estresse por fase em relação ao curso (média= 25,4, DP= 6,2).

A média de estresse percebido da primeira fase foi de 23,9. No âmbito das questões positivas, averiguou-se escore mínimo de 1,2 (DP= 1,0) no domínio P2-satisfação, já no domínio P4-equilíbrio alcançou-se a média máxima de 1,8 (DP= 1,2). As de domínio inverso obtiveram escore de 2,0 (DP= 1,3) na P10-impotência; já na P8-ansiedade a média foi de 3,3 (DP= 1,0).

A segunda fase obteve a média geral de 29,4 (DP=6,9) na escala de estresse percebido. Salienta-se que nas questões positivas o escore mais baixo foi no domínio P3-autocontrole (média= 1,6 com DP= 1,1) e o maior escore foi no domínio P4-equilíbrio média (média= 2,4, DP= 1,5). Já nas questões negativas o escore mais baixo foi no domínio P6-incompetência com 3,2 (DP= 1,8). O escore mais alto foi no domínio P7-impaciência (média= 4,0 com DP= 0,0), que atesta a percepção de nervosismo e estresse.

Para os estudantes da terceira fase, o nível de estresse percebido foi de 25,7. O domínio de menor média foi P3-autocontrole, com 1,5 (DP= 0,9); o domínio fortalecido foi P4-equilíbrio, com média de 2,2 (DP= 1,0). Nas questões negativas o domínio P6-incompetência obteve média mínima de 2,7 (DP= 1,1) e máxima de 3,3 (DP= 0,9) no domínio P7-impaciência.

A quarta fase apresentou o nível de estresse percebido de 28,9. No domínio positivo, a percepção de estresse

se variou entre 2,1 (DP= 0,7) na P3-autocontrole e 2,7 (DP= 0,9) na P4-equilíbrio, acompanhando as demais fases do curso. A média nas questões negativas diferiu em mínima de 3,0 (DP= 0,9) na P5-frustração e máxima de 3,7 (DP= 0,7) na P8-ansiedade.

Na quinta fase, a média de estresse percebido foi de 26,0. Nas variáveis de domínio positivo a média estabelecida foi de 1,6 (DP= 0,9) na P3-autocontrole e 2,2 (DP= 1,1) na P4-equilíbrio. Para os domínios negativos, os escores diferenciaram-se em 2,6 (DP= 1,3) na P10-impotência e 3,5 (DP= 0,8) na P8-ansiedade.

A sexta fase alcançou o escore de estresse percebido de 28,6 (DP= 5,0). Em relação aos domínios positivos, a P1-resiliência obteve média de 1,6 (DP= 1,0), enquanto a P4-equilíbrio alcançou média de 2,3 (DP= 1,0). Nos domínios negativos o escore evidenciado foi nos domínios P5-frustração e P10 impotência, que alcançaram igualmente média mínima de 3,2 (DP= 1,2). E na P7-impaciência a média foi de 3,8 (DP= 0,8).

Para os alunos da sétima fase, o nível de estresse percebido foi de 26,4 (DP= 4,8). No que se refere às questões positivas, o domínio P2-satisfação obteve escore de 1,6 (DP= 0,8) e P4-equilíbrio alcançou escore elevado, de 2,3 (DP= 1,2). Os domínios negativos variaram de 3,0 (DP= 1,0) na P10-impotência a escores similares de 3,5 (DP= 0,9) nas P7-impaciência e P8-ansiedade.

O nível de estresse percebido da oitava fase ficou em 25,7 (DP= 5,4). Em relação aos domínios positivos, destaca-se a P3-autocontrole com 1,8 (DP= 0,8), seguida pela P4-equilíbrio com média de 2,6 (DP= 0,8). Eviden-

Tabela 2 - Distribuição de média e desvio-padrão de estresse percebido em estudantes de Enfermagem para as questões denominadas "positivas" na PSS-10 por fase do curso

|      | P1-resiliência   | P2-satisfação    | P3-autocontrole  | P4-equilíbrio    |
|------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fase | Média (±DP)      | Média (±DP)      | Média (±DP)      | Média (±DP)      |
| 1    | 1,7 (1,0)        | 1,2 (1,0)        | 1,7 (1,0)        | 1,8 (1,2)        |
| 2    | 2,4 (0,9)        | 2,0 (1,0)        | 1,6 (1,1)        | 2,4 (1,5)        |
| 3    | 1,9 (0,9)        | 2,0 (1,1)        | 1,5 (0,9)        | 2,2 (1,0)        |
| 4    | 2,5 (0,5)        | 2,2 (0,9)        | 2,1 (0,7)        | 2,7 (0,9)        |
| 5    | 1,9 (0,9)        | 1,6 (1,2)        | 1,6 (0,9)        | 2,2 (1,1)        |
| 6    | 1,6 (1,0)        | 1,9 (1,0)        | 1,7 (1,0)        | 2,3 (1,0)        |
| 7    | 1,6 (1,0)        | 1,6 (0,8)        | 1,7 (1,0)        | 2,3 (1,2)        |
| 8    | 1,8 (1,0)        | 2,0 (0,6)        | 1,8 (0,8)        | 2,6 (0,8)        |
| 9    | 1,2 (1,1)        | 1,8 (1,0)        | 1,3 (0,8)        | 1,8 (1,1)        |
| 10   | 1,2 (0,9)        | 1,6 (1,0)        | 1,4 (0,9)        | 1,9 (1,1)        |
|      | <b>1,6 (1,0)</b> | <b>1,8 (1,0)</b> | <b>1,6 (0,9)</b> | <b>2,2 (1,1)</b> |

\*DP desvio-padrão.

Tabela 3 - Distribuição de média e desvio-padrão de estresse percebido dos estudantes para as questões denominadas “quanto menos, melhor” na PSS-10 por fase do curso

|      | P5-frustração    | P6-incompetência | P7-impaciência   | P8-ansiedade     | P9-tensão        | P10-impotência   |
|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fase | Média (±DP)      |
| 1    | 2,7 (0,7)        | 3,0 (1,1)        | 3,2 (1,0)        | 3,3 (1,0)        | 3,3 (0,8)        | 2,0 (1,3)        |
| 2    | 3,4 (0,8)        | 3,2 (1,8)        | 4,0 (0,0)        | 3,6 (0,5)        | 3,4 (0,9)        | 3,4 (0,9)        |
| 3    | 3,1 (0,9)        | 2,7 (1,1)        | 3,3 (0,9)        | 3,1 (1,0)        | 3,0 (1,2)        | 2,9 (1,0)        |
| 4    | 3,0 (0,9)        | 3,2 (1,1)        | 3,4 (0,9)        | 3,7 (0,7)        | 3,1 (1,2)        | 3,0 (1,1)        |
| 5    | 2,9 (1,2)        | 2,9 (1,2)        | 3,4 (0,9)        | 3,5 (0,8)        | 3,4 (1,0)        | 2,6 (1,3)        |
| 6    | 3,2 (1,2)        | 3,3 (0,9)        | 3,8 (0,8)        | 3,8 (0,4)        | 3,7 (0,6)        | 3,2 (1,2)        |
| 7    | 3,1 (0,9)        | 3,1 (0,9)        | 3,5 (0,9)        | 3,5 (0,9)        | 3,3 (0,9)        | 3,0 (1,0)        |
| 8    | 2,8 (0,9)        | 3,0 (1,0)        | 3,5 (0,9)        | 3,2 (1,0)        | 2,7 (1,1)        | 2,3 (1,1)        |
| 9    | 2,5 (1,0)        | 2,8 (1,3)        | 2,9 (1,0)        | 2,9 (1,1)        | 2,5 (1,2)        | 2,0 (1,3)        |
| 10   | 3,0 (1,1)        | 2,9 (1,1)        | 3,4 (1,0)        | 3,1 (1,2)        | 2,5 (1,1)        | 2,1 (1,3)        |
|      | <b>2,9 (1,0)</b> | <b>2,9 (1,1)</b> | <b>3,3 (0,9)</b> | <b>3,3 (1,0)</b> | <b>3,0 (1,1)</b> | <b>2,6 (1,2)</b> |

ciaram-se nos domínios negativos a P1-impotência com média mínima de 2,3 (DP= 1,1) e a P7-impaciência com média alta de 3,5 (DP= 0,9).

Para os alunos da nona fase, caracterizou-se o nível de estresse com média de 21,6 (DP= 7,2). Nos domínios positivos os escores obtidos variaram entre 1,2 (1,1) na P1-resiliência e 1,8 (DP= 1,1) na P4-equilíbrio. O escore obtido mínimo foi no domínio P10-impotência, com média de 2,0 (DP= 1,3). Os domínios que alcançaram escore alto foram P7-impaciência e P8-ansiedade, com 2,9 (DV= 1,0 e DV= 1,1, respectivamente).

O nível de estresse dos estudantes da 10ª fase foi de 23,1 (DP= 7,1). As questões propostas positivas atingiram escore diverso, com média mínima de 1,2 (DP= 0,9) na P1-resiliência e máxima de 1,9 na P4-equilíbrio (DP= 1,1). Aquelas com abordagem negativa relataram média mínima de 2,1 (DP= 1,3) na P10-impotência e máximas de 3,4 (DP= 1,0) na P7-impaciência.

## DISCUSSÃO

Esta pesquisa evidenciou que os estudantes de Enfermagem da instituição pesquisada possuem nível médio de estresse percebido. Corroborando estudo realizado em Fortaleza com 455 estudantes, 64% deles experienciaram o estresse, sendo que para alguns esse evento foi vivenciado com mais intensidade. Em Singapura alguns períodos da graduação se destacaram quando alcançados valores maiores que a média, equivalente ao encontrado neste estudo.<sup>5,6</sup>

Alguns autores abordam a complexidade que é avaliar o estresse, pois além de ser multifatorial é incons-

tante. A elaboração dos domínios projetados a partir das perguntas do instrumento PSS-10 teve como finalidade a melhor compreensão das perguntas, auxiliando na interpretação da questão, sentimentos e emoções que mostram ao leitor o intuito avaliado no instrumento. Faz-se saber que o instrumento utilizado para a coleta de dados é passível de interpretações distintas, uma vez que possui perguntas positivas e negativas, além do que não deve ser usado para diagnóstico de estresse ocupacional ou para identificar os determinantes de estresse. Logo, os domínios projetados corroboram as características psicométricas avaliadas no instrumento.<sup>8-10</sup>

O curso de graduação em Enfermagem da instituição pública pesquisada, segundo o Plano Pedagógico do Curso (PPC), é bem avaliado quanto à qualidade de ensino. No Exame Nacional de Desempenho de Estudantes (ENADE) de 2013 o curso obteve conceito quatro e pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) conceito cinco, visto como curso de excelência pelo Ministério da Educação. A saber, o curso conta com um programa inovador, o Programa de Dupla Diplomação, o qual insere o estudante de Enfermagem na universidade cooperadora de outro país, objetivando a obtenção da dupla diplomação, ampliando a internacionalização do ensino, oportunizando experiências diferentes ao estudante. Nesse contexto, o perfil esperado dos egressos são enfermeiros generalistas, capacitados para cuidar, gerenciar, educar e pesquisar, capazes de intervir nos processos de viver humano. Ao adentrar no curso de Enfermagem, o estudante se depara com uma gama de possibilidades que estimulam sua responsabilidade sobre seu desenvolvimento e empenho

acadêmico. Esses fatores, já que inerentes ao curso, trazem uma carga emocional aos estudantes ingressantes e aos egressos, que podem contribuir com diferentes formas de vivenciar o estresse.<sup>11-13</sup>

Importante salientar que o estresse é entendido como intrínseco à educação, assim os diversos fatores que interferem nesse processo devem ser considerados. A literatura dos diferentes contextos culturais correlaciona fatores de vulnerabilidade sociodemográfica como sexo, situação conjugal, vulnerabilidade socioeconômica e situação de moradia como preditores de estresse. No cenário acadêmico, o ano em curso, as atividades práticas, a comunicação profissional, o ambiente e a formação profissional são caracterizados por situações estressantes. Assim, ao versar sobre o estresse no ambiente acadêmico, é preciso reconhecer o estudante na sua totalidade.<sup>10,14-16</sup>

Em relação aos domínios positivos, a maior média geral foi no domínio P4-equilíbrio, expressando que os estudantes se sentem confiantes para controlar aspectos importantes da sua vida. A autoconfiança, uma vez fortalecida, repercute no desenvolvimento de habilidades, crescimento pessoal e emocional para enfrentar situações diversas na graduação. O PPC de Enfermagem menciona disciplinas como Aprendizagem Vivencial I, II e III propostas na primeira, terceira e quinta fase da graduação e projetos de extensão que favorecem o autoconhecimento e autopercepção, transformando emoções e vivências e conduzindo o estudante a refletir sobre a vida social, acadêmica e profissional. Segundo Diogo (2016), estratégias formativas como práticas voltadas para o autoconhecimento, aprendizagem reflexiva, exercícios centrados na questão emocional e dinâmicas grupais conduzem o estudante a reconhecer suas dificuldades, a aceitar críticas construtivas de forma mais tranquila, levando a adaptação a novas experiências e promovendo a autonomia e confiança.<sup>4,12,13,17</sup>

Por outro lado, os estudantes consideraram o domínio P3-autocontrole como o menos reconhecido, expressando a perda do controle emocional sobre as irritações da vida. Os estudos revelam que sentimentos como desmotivação, nervosismo, raiva, ansiedade e intolerância são obstáculos para o autocontrole do estresse. Em pesquisa realizada no Sul do Brasil com 146 estudantes, os estressores do cotidiano acadêmico, como a falta de tempo para atividades de lazer e descanso, levam ao desgaste emocional, percebendo o estresse com mais intensidade. Sendo assim, mesmo que o estresse seja vivenciado de forma diferente por cada pessoa, estabelecer a integração do desenvolvimento científico com desenvol-

vimento emocional é primordial para o processo ensino-aprendizagem do estudante.<sup>16,18,19</sup>

Quanto aos domínios negativos, a maioria dos estudantes evidenciou os domínios P7-impaciência e P8-ansiedade como os mais frequentes, reforçando os demais resultados da pesquisa. Esses domínios refletem sentimentos de incapacidade e irritação, quando os estudantes se encontram com atividades e obrigações a cumprir, uma vez que em uma sociedade onde a multitarefa é supervalorizada a realização de uma única coisa é uma limitação. Diante do exposto, o curso de Enfermagem pode influenciar na percepção de alta demanda, devido às exigências da formação de nível superior, suscitando esses sentimentos. São 4.980 horas de aula, sendo distribuídas em estágios, atividades complementares e optativas cursadas, o que interfere no aprendizado e desenvolvimento do estudante em período integral. Estudos indicam que a problemática gestão do tempo é o fator mais estressante entre os cursos de Enfermagem. Atividades e provas acadêmicas vinculadas a horas de estágio, demandas pessoais, como bolsas de pesquisa, trabalho e vida social são objetivos traçados pelo estudante e quando não realizados geram sentimentos como frustração e autocobrança.<sup>16,18</sup>

Diferentemente dos achados que trazem elevado nível de estresse nas últimas fases da graduação, este estudo ratifica que alunos da segunda fase, primeiro ano do curso, obtêm o maior nível de estresse percebido. Destaca-se que o domínio P7-impaciência obteve o escore máximo (4,0), concluindo que no último mês os estudantes de Enfermagem estiveram nervosos e estressados com frequência.<sup>12</sup>

Nesse momento da formação, os estudantes passam por uma gama de unidades curriculares consideradas básicas da formação geral de Ciências da Saúde, como Anatomia, Histologia, Biologia, Farmacologia e Fisiologia. No estudo, essas disciplinas não estão vinculadas diretamente ao curso de Enfermagem, sendo oferecidas em outros departamentos. Esse pode ser um elemento que eleva o estresse dos estudantes, pois tais disciplinas são desenvolvidas de modo menos integrado ao processo de formação em Enfermagem e da própria gestão do curso. Apesar de o PPC da Enfermagem indicar um processo de ensino problematizador, crítico, reflexivo e dialógico, as demais disciplinas vinculadas a outros departamentos e cursos conectam-se a outras tendências pedagógicas que não necessariamente compactuam com a mesma proposta do curso, podendo gerar frustrações nesses estudantes.<sup>18</sup>

Considerando as três maiores médias de estresse percebido, juntamente com a segunda fase, destacam-se a quarta e sexta fases, que seguem especificidades

na grade curricular que podem ter relação com os domínios negativos prevalentes mostrados a seguir, visto que os domínios positivos gerais são os mesmos dessas fases.

Para os alunos da quarta fase, o domínio negativo de maior prevalência foi a P8-ansiedade, mostrando que os alunos se sentem aflitos e preocupados, criando expectativas frente às questões e problemas diversos. As transições vividas, pensamentos futuros e a não objetivação do cumprimento de determinadas tarefas intensificam sentimentos de inquietação e desconforto. Essas mudanças são vivenciadas frequentemente pelos estudantes de Enfermagem, uma vez que a cada semestre surgem novos aprendizados científicos e campos práticos, seguindo assim até a finalização do curso. É na quarta fase curricular que ocorre a junção dos procedimentos de Enfermagem com o raciocínio da clínica, uma vez que estes passam mais tempo em ambiente prático, associando os conhecimentos teóricos à vivência, fundamental para realizar um cuidado crítico e reflexivo. O estímulo do raciocínio clínico desde o início das atividades acadêmicas contribui para melhor desenvolvimento de habilidades, auxilia no processo de tomada de decisão e trabalha a autoconfiança, desenvolvendo a construção de um enfermeiro que se mantém impermanente, indagando sua própria prática. O processo de desenvolvimento do raciocínio clínico deve ocorrer de modo gradativo, visto que é complexo e requer tempo, sendo um desafio aos discentes, uma vez que a análise reflete na vida e no cuidado de outra pessoa e aos docentes cabe, além do estímulo, a utilização de diferentes estratégias de ensino.<sup>17</sup>

Para os estudantes da sexta fase, o domínio negativo de maior percepção foi P7-impaciência, indicando que os estudantes se sentem estressados e nervosos com frequência, quando algo se torna incômodo. Nessa fase os estudantes prestam o cuidado voltado para a saúde da mulher, neonato, criança e adolescente. Segundo o eixo principal, o estudante é inserido na atenção primária e secundária, passando por diversos campos de estágio, a fim de experienciar as situações nas quais o enfermeiro está inserido. Nesse período, identifica-se a diversificação dos campos de estágio, o estudante se vê inserido mais na prática do que na teoria, contando com processos avaliativos em cada ambiente, o que pode se tornar uma experiência estressante ao estudante. Reforçando, uma pesquisa realizada no Nordeste do Brasil apurou que os alunos do sexto período experienciam níveis de estresse mais elevados quando comparados com as demais fases, mostrando mais preocupação com a sua formação acadêmica e futuro profissional.<sup>20</sup>

Os menores índices de estresse percebido foram identificados na nona, 10ª e terceira fase. Em relação à nona fase, a qual obteve a menor média de estresse, o currículo é baseado na prática clínica e elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Isso retrata que, apesar do aumento da responsabilidade na prática clínica e diversidade na construção de uma pesquisa, o aumento da maturidade acadêmica é um fator positivo em relação ao enfrentamento das vivências de estresse. Vale ressaltar que os estudantes dessa fase obtiveram o menor índice geral no domínio positivo P2-resiliência, que representa insegurança para lidar com problemas pessoais (família, aspectos financeiros, trabalho, morar sozinho). Estudo realizado na Índia com 102 estudantes identificou relação negativa da resiliência com o estresse, realçando a necessidade de fortalecer o processo de recuperação e gerenciamento do fenômeno.<sup>21</sup>

Apesar de os estudos não avançarem na reflexão sobre como os níveis de estresse interferem na aprendizagem, o estresse vivenciado constantemente pelo estudante tende a destacar sentimentos negativos. Os diferentes níveis de estresse, quando analisados por fase, abrem novas perspectivas para uma avaliação dos determinantes de estresse, uma condição de extrema importância no ensino-aprendizagem.

## CONCLUSÕES

O estudo indicou que os estudantes, em geral, alcançaram nível médio de estresse percebido. Os estudantes da segunda, quarta e sexta fases alcançaram níveis mais elevados na comparação com a média geral, já os estudantes da nona fase obtiveram a menor média de estresse. O nível de estresse é um importante indicador de saúde mental entre os acadêmicos, mas precisa ser avaliado e contextualizado com outros indicadores de modo a ter significado e representatividade.

O estresse, sendo fenômeno complexo, multifacetado e multifatorial, é influenciado por diversos aspectos que podem ampliar ou reduzir o seu linear. A universidade não é a única fonte de estresse para os acadêmicos de Enfermagem, porém há de se considerar que os estressores estão presentes durante a formação e influenciam na construção do futuro profissional de Enfermagem.

Entende-se que a pesquisa quantitativa é disparadora para o tema, oferecendo um panorama sobre o fenômeno pesquisado. No caso deste estudo, foi fundamental para identificar a magnitude do fenômeno na vida dos estudantes e a forma como lidam com ele. Ainda assim se acredita que o aprofundamento qualitativo pode ser um recurso interessante para compreensão em mais em profundidade.

## REFERÊNCIAS

1. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Historical evolution of the stress concept. *Rev Cient Sena Aires*. 2018[citado em 2020 ago. 25];7(2):148-56. Disponível em: <http://revistafacese.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225>
2. Macedo ABT, Antonioli L, Dornelles TM, Hansel LA, Tavares JP, Souza SBC. Estresse psicossocial e resiliência: um estudo em profissionais da Enfermagem. *Rev Enferm UFSM*. 2020[citado em 2020 ago. 25];10(250):1-17. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/212391/001114886.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Vieira MTS, Lessa IS, Luiz FS, Santos KB, Matos FAPS, Carbogim FC. Distresse e bem-estar psicológico em estudantes da graduação em Enfermagem do Brasil e Portugal. *Rev Enferm Centro-Oeste Min*. 2019[citado em 2020 ago. 25];9(3453):1-8. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3453/2270>
4. Labrague L, Petite DMM, Papanthasiou IV, Edet OB, Tsaras K, Christos KF, et al. A cross-country comparative study on stress and quality of life in nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2017[citado em 2020 ago. 25];54(4):469-76. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ppc.12248>
5. Simonelli-Muñoz AJ, Balanza S, Caravaca JMR, Vera-Catalán T, Lorente AM, Galego-Gómez JL. Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Educ Today*. 2018[citado em 2020 ago. 25];64:156-60. Disponível em: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0260-6917\(18\)30091-1](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0260-6917(18)30091-1)
6. Suen WQ, Lim S, Wang We, Kowitlawakul Y. Stressors and expectations of undergraduate nursing students during clinical practice in Singapore. *Int J Nursing Practice*. 2016[citado em 2020 ago. 25];22:574-83. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ijn.12473>
7. Luft CDB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Brazilian version of the Perceived Stress Scale: translation and validation for the elderly. *Rev Saúde Pública*. 2007[citado em 2020 ago. 25];41(4):606-15. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n4/5932.pdf>
8. Fernandez R, Ham-Baloyi WT, Mutair AA, Lapkin S, Moxham L, Tapsell A. Similarities and differences in well-being between Australian, Saudi Arabian and South African pre-registration nursing students. *Collegian*. 2020[citado em 2020 ago. 25];27(4):416-21. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1322769619303877>
9. Ahn YH, Choi J. Incivility experiences in clinical practicum education among nursing students. *Nurse Educ Today*. 2019[citado em 2020 ago. 25];73:48-53. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718302272?via%3Dihub>
10. Hoek CV, Portzky M, Franck E. The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students: A cross-sectional research study. *Nurse Education Today*. 2019[citado em 2020 agosto 25];72:90-6. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718308797?via%3Dihub>
11. Goleman D. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva; 1997.
12. 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[citado em 2020 ago. 25];53:e03431. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v53/1980-220X-reeusp-53-e03431.pdf>
13. Universidade Federal de Santa Catarina. Plano Pedagógico Enfermagem. Florianópolis: UFSC; 2018[citado em 2020 ago. 25]. Disponível em: <https://enfermagem.ufsc.br/plano-pedagogico-do-curso/>
14. Cestari VRF, Barbosa IV, Florencio RS, Pessoa VLMP, Moreira TMM. Stress in nursing students: study on sociodemographic and academic vulnerabilities. *Acta Paul Enferm*. 2017[citado em 2020 ago. 25];30(2):190-6. Disponível em: [https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/n7L12?\\_s=j2ubDL9YtMcLGTv8swei9wqwwKl9%3D](https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/n7L12?_s=j2ubDL9YtMcLGTv8swei9wqwwKl9%3D)
15. Bosso LO, Silva RM, Costa ALS. Biosocial-academic profile and stress in first- and fourth-year nursing students. *Invest Educ Enferm*. 2017[citado em 2020 ago. 25];35(2):131-8. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v35n2/2216-0280-iee-35-02-00131.pdf>
16. Costa MAR, Oliveira JLC, Souza VS, Inoue KC, Reis GAX, Matsuda LM. Associação entre estresse e variáveis sociodemográficas em estudantes de Enfermagem de uma Instituição do Paraná. *Rev Enferm UFJF*. 2016[citado em 2020 ago. 25];2(1):9-19. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/3837/1592>
17. Carvalho EC, Oliveira-kumakura ARS, Morais SCR. Clinical reasoning in nursing: teaching strategies and assessment tools. *Rev Bras Enferm*. 2017[citado em 2020 ago. 25];70(3):662-8. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reben/v70n3/pt\\_0034-7167-reben-70-03-0662.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v70n3/pt_0034-7167-reben-70-03-0662.pdf)
18. Hirsch CD, Barlem ELD, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Oliveira ACC. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. *Acta Paul Enferm*. 2015[citado 2020 maio 28];28(3):224-9. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v28n3/1982-0194-ape-28-03-0224.pdf>
19. Brito MCC, Araújo RMVC, Dias MCA, Silva LCC, Rodrigues PV, Moita MP. Análise da ocorrência de estresse entre estudantes de Enfermagem. *Enferm Foco*. 2019[citado em 2020 ago. 25];10(6):70-8. Disponível: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/An%C3%A1lise-da-ocorr%C3%Aancia-de-estresse-entre-estudantes-de-enfermagem.pdf>
20. Silva KKM, Martino MMF, Bezerra CMB, Souza AML, Silva DM, Nunes JT. Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em Enfermagem. *Rev Bras Enferm*. 2020[citado em 2020 ago. 25];73(Suppl.1):e20180227. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reben/v73s1/pt\\_0034-7167-reben-73-s1-e20180227.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v73s1/pt_0034-7167-reben-73-s1-e20180227.pdf)
21. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK, Marimuthu P. Perceived stress and resilience and their relationship with the use of mobile phone among nursing students. *Invest Educ Enferm*. 2019[citado em 2020 ago. 25];37(7):e05. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC31830403/>