

O ESTRESSE E SEUS FATORES DETERMINANTES NA CONCEPÇÃO DOS GRADUANDOS DE ENFERMAGEM

STRESS AND ITS DETERMINANT FACTORS IN THE NURSING STUDENTS CONCEPTION

EL ESTRÉS Y SUS FACTORES DETERMINANTES EN LA PERCEPCIÓN DE LOS GRADUANDOS DE ENFERMERÍA

Caroline de Aquino Pereira¹
Livia Ceschia dos Santos Miranda²
Joanir Pereira Passos³

RESUMO

Os objetivos com este trabalho consistiram em identificar o nível de estresse dos graduandos em enfermagem e discutir a relação dos possíveis fatores associados ao estresse na qualidade de vida do discente. Para alcançar os objetivos propostos, realizou-se um estudo descritivo com abordagem quantitativa. O cenário foi uma Escola de Enfermagem de uma universidade pública. Participaram do estudo 214 alunos. Para coleta dos dados, aplicou-se um formulário com perguntas abertas e fechadas. Os resultados evidenciaram um número expressivo de graduandos que afirmaram sentir-se estressados, podendo evoluir para manifestações patológicas. Dentre as inúmeras situações consideradas como fatores associados ao estresse, as que mais chamam atenção são as relacionadas à saúde e à família, bem como a trabalho/universidade (provas, ensino prático, sobrecarga). Isso remete ao estresse como alterações psicofisiológicas, o que pode vir a prejudicar a vida acadêmica, caso não consigam lidar com o estresse a que são submetidos no dia a dia, dentro e fora da universidade.

Palavras-chave: Saúde; Enfermagem; Estresse Psicológico.

ABSTRACT

The present study aimed at identifying the stress level in nursing graduation students and at discussing the connection between the factors possibly linked to stress and quality of life of the students. To reach the objectives above, a descriptive study of quantitative approach was carried out. The scenery was a Nursing School at a Public University where 214 students were interviewed. For data collection, a form containing open and closed questions was applied. Many situations were considered factors linked to stress, but the most outstanding were associated to health and family, as well as that situations associated to work/University (tests, practical teaching, feeling under pressure), what let us think about stress as a psychological and physical alteration.

Keywords: Health; Nursing; Stress.

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo identificar el nivel de estrés de los graduandos en enfermería y discutir la relación de los posibles factores asociados al estrés en la calidad de vida del alumno. Para alcanzar los objetivos propuestos se realizó un estudio descriptivo con enfoque cualitativo y cuantitativo. Su escenario fue la facultad de Enfermería de una universidad pública; participaron 214 alumnos. Para la recogida de datos se utilizó un formulario con preguntas abiertas y cerradas. Los resultados indican que una cantidad expresiva de graduandos afirmó sentirse estresada y con posibilidad de que se desencadenasen manifestaciones patológicas. Entre la gran cantidad de situaciones consideradas como factores asociados al estrés las más relevantes están relacionadas con la salud, la familia, el trabajo y la universidad (pruebas, enseñanza práctica, sobrecarga). Por lo tanto, se trata del estrés como alteraciones psicofisiológicas, que podría afectar la vida académica si los alumnos no logran controlar la presión a la cual están sometidos en su día a día, dentro y fuera de la facultad.

Palabras clave: Salud; Enfermería; Estrés

¹ Enfermeira. Graduada pela Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFRJ). Mestranda. Bolsista da CAPES do Programa de Pós-Graduação Mestrado em Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFRJ).

² Enfermeira. Graduada pela Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFRJ).

³ Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Professora Associada do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública da Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFRJ).

Endereço para correspondência – Joanir Pereira Passos: Rua Sernambi, 96. Pechincha, Jacarepaguá – Rio de Janeiro-RJ. CEP: 22743-220. Tel: (21) 3327-3457/2245-3192/9337-7770. E-mail: joanirpassos@bol.com.br.

INTRODUÇÃO

A temática do estresse é abordada atualmente em todos os âmbitos da vida humana. O estresse é quase sempre visualizado como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo,^{1,18} ou seja, problemas na saúde física e mental, prejudicando-lhe a atuação profissional, a saúde, o bem-estar e as relações interpessoais.

Na atualidade, a palavra estresse tem sido muito empregada, relacionada a sensações de desconforto e vista como algo que pode vir a comprometer o cotidiano. Além disso, grande número de pessoas que se dizem estressadas ou relacionam a outros indivíduos a mesma sensação. Muitas vezes, no entanto, a palavra estresse não traduz o significado exato do que ocorre.^{2,3}

Há dois tipos de estresse: *eustress* – tensão com equilíbrio entre espaço, tempo, realização e resultado; e *distress* – tensão com rompimento do equilíbrio biopsicossocial por excesso ou falta de esforço, incompatível com o tempo, resultados e realização.⁴

Estressor é uma situação ou vivência que gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna ou externa. O estresse não deve ser entendido como uma condição estática, pois é um fenômeno bastante complexo e dinâmico.¹

O estresse situa-se na dimensão interativa homem/meio/adaptação, ocasionando crescimento e desgastes, além de ser intrínseca a condição de viver.⁵ Assim, é preciso aprender a conviver com o ritmo de vida agitado, desgastante, com falta de tempo para o lazer e descanso, alimentação inadequada e cobrança excessiva são fatores fundamentais no desenvolvimento do quadro de estresse.

No dia a dia do acadêmico de enfermagem, todos esses fatores citados são vivenciados, desde o momento do ingresso na universidade. Com curso em horário integral, o ritmo de vida intenso e a “pressão psicológica” causada pelas exigências impostas pelos professores das disciplinas e pela ansiedade de ter um bom rendimento a cada período cursado vão aos poucos se tornando fatores estressores aos alunos.

As características inerentes ao curso, cuja ênfase de formação profissional está voltada para o cuidado, fazem com que, nesse período, a relação aluno/enfermeiro/paciente seja norteada, muitas vezes, por estímulos emocionais intensos: o contato íntimo com a dor e o sofrimento do outro; o atendimento a pacientes em fase terminal; a dificuldade em lidar com pacientes queixosos e em condições emocionais alteradas; a intimidade corporal; e outras características que requerem do aluno um período de adaptação a essa condição específica de formação profissional.⁶ Soma-se a isso o desgaste psicológico e físico do enfermeiro, uma vez que perde noites de sono estudando, e após longo dia de estágio ainda tem de fazer trabalhos acadêmicos, pesquisas e demais afazeres comuns aos universitários.

No ambiente acadêmico, os discentes passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração,

crescimento, temores e angústias. Dessa forma, frequentemente, desenvolvem sentimentos como desapontamento, irritabilidade, preocupação, impaciência durante a graduação, acarretando déficit de aprendizado e conseqüente queda na qualidade da assistência de enfermagem no estágio.⁷

O desenvolvimento de pesquisas que abordem o tema é fundamental, pois o estresse não é somente um processo resultante da mudança dos hábitos e estilos de vida inadequados, mas, também, um fator de risco para outras doenças e distúrbios psíquicos, podendo ser causador de enfermidades no decorrer da vida. Além disso, influencia aqueles que convivem com os que sofrem de estresse, como familiares, amigos, colegas de trabalho, que estão envolvidos no desenvolvimento dessa morbidade e, também, no apoio para sua resolução.

No caso dos discentes de enfermagem, o fator “estresse” é um aspecto a ser levado em consideração, tendo em vista que estes serão os futuros profissionais e cuidadores, sendo em parte responsáveis pelo tratamento, pela recuperação e pela reabilitação da clientela.

Este estudo teve como objeto a visão dos alunos quanto aos fatores estressores no curso de graduação em enfermagem e como objetivos, descrever o perfil dos acadêmicos de enfermagem investigados, identificar a presença dos possíveis fatores estressores nos graduandos de enfermagem de uma universidade pública e discutir o estresse em relação aos seus fatores estressores.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa.⁸ O cenário foi a Escola de Enfermagem de uma universidade pública, localizada no município do Rio de Janeiro. Participaram 264 alunos do curso de graduação, sendo selecionados 214 para a pesquisa. O critério de inclusão estabelecido foi: estar regularmente matriculado no 2º semestre de 2007, em qualquer período do referido curso, e responder afirmativamente à questão de sentir-se estressado. Do total de participantes, apenas 50 discentes disseram que não se sentiam estressados, portanto não foram analisados neste estudo.

Para a realização deste estudo foi empregado um formulário com perguntas abertas e fechadas, relacionados ao perfil do aluno e sua concepção em relação ao estresse e agentes estressores.

A coleta dos dados foi realizada pelas pesquisadoras, mediante aplicação do formulário estruturado, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (CEP/UNIRIO) nº 081/2007. Todos os procedimentos metodológicos obedeceram aos padrões estabelecidos pela Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que trata das Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos.⁹

Na análise dos formulários estruturados foram adotados os seguintes procedimentos: leitura e releitura das perguntas abertas, destacando-se as palavras e/ou

frases significativas quanto ao conteúdo, objetivando estabelecer unidades temáticas a serem consideradas nas categorias de análise, além do tratamento de dados com cálculo de frequência absoluta e percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos nos formulários aplicados aos alunos permitiram a caracterização do perfil, a relação do estresse e seus possíveis fatores estressores na visão do discente investigado.

I – Caracterização do perfil do aluno

Ao analisar a faixa etária, a predominância entre 17 e 21 anos acontece do 1º ao 5º período, com aproximadamente 35% dos graduandos; os estudantes com idade entre 22 e 26 anos predominam a partir do 6º período até o 9º período; e a faixa etária acima de 27 anos é representada por 6% do total de estudantes participantes.

Em relação ao sexo, como esperado, há maior percentual de estudantes do sexo feminino, totalizando 191 (89%) e apenas 23 (11%) do sexo masculino. Ao consolidar o quantitativo de estudantes por período no curso, as diferenças percentuais em relação ao sexo vão de 76% de mulheres, encontradas entre os alunos do 8º período, e chegam a 97% no 6º período do curso. Essa diferença se deve ao fato de a profissão estar histórica e culturalmente ligada às práticas femininas.

A enfermagem tem como ponto-chave o cuidado, o qual sempre foi visto como uma qualidade preponderante feminina. A mulher é preparada desde pequena para ser mãe, cuidar da casa, da família, dos enfermos; ou seja, cuidar de tudo e de todos. Apesar de tantas mudanças no mundo e nas profissões, a enfermagem continua sendo vista como profissão de característica feminina.

Em relação ao estado civil dos discentes, 208 (97%) são solteiros e 6 (3%), casados. Para o elevado índice de solteiros, atribui-se a baixa idade dos alunos participantes da pesquisa. Além disso, atualmente, os jovens estão buscando independência e estabilidade financeira e deixam os relacionamentos num segundo

plano, procurando estabelecer uma união um pouco mais tarde, quando se sentem mais seguros e maduros para tal, esperando a conclusão dos estudos para se dedicarem à futura família.

No que diz respeito a filhos, 213 dos entrevistados, ou seja, 99%, ainda não têm filhos. Como se pode observar, quase a totalidade de estudantes não tem filhos, e esse percentual se deve a vários fatores, como pouca idade da maioria dos respondentes, conhecimento sobre métodos contraceptivos e facilidade de obtê-los.

Em seguida, pediu-se ao discente que mencionasse quais atividades ele realizava além da graduação de enfermagem, podendo citar mais de uma atividade. Verificou-se que uma parcela considerável de estudantes – 83 (39%) – respondeu sim, no formulário, quando questionados sobre se exerciam outras atividades além da graduação.

Aos que responderam sim foi solicitado, no formulário, que descrevessem quais as atividades realizadas. As citações foram agrupadas, sendo as mais expressivas: atividades extracurriculares (a prática de estágios, monitorias e pesquisas), correspondendo a 51 (24%) do total de estudantes; a categoria trabalho citada por 29 discentes (14%), que conciliam trabalho e estudo, tendo números mais significativos nos últimos períodos do curso; além das atividades cursos complementares, outra graduação e esportes.

Como se pode observar no QUADRO 1, a maioria dos estudantes exerce outras atividades ligadas à área de saúde e à universidade, como as extracurriculares (estágios/bolsistas/monitoria) e cursos complementares. Isso demonstra a preocupação desses discentes com a formação e o aperfeiçoamento deles na futura carreira.

O ponto fundamental desta pesquisa era o questionamento de o discente sentir-se ou não estressado (QUADRO 2). Ao se tomar o total inicial de estudantes desta pesquisa (264), chegou-se a 214 (81%) respondendo afirmativamente à questão. Ao se comparar por período, obteve-se menor percentual de sentir-se estressado (65%) nos alunos ingressantes na graduação e o percentual mais elevado (96%) entre graduandos do 3º período.

QUADRO 1 – Outras atividades exercidas pelos discentes. Rio de Janeiro – 2007

Atividades	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	Total
Atividades extracurriculares	0	0	3	1	2	15	13	9	8	51
Cursos complementares	0	1	6	1	1	2	1	0	0	12
Outro curso universitário	0	0	1	2	0	0	0	1	0	4
Trabalho	1	1	4	4	2	3	5	3	6	29
Esporte	0	0	1	0	0	0	6	0	0	7

Fonte: Escola de Enfermagem de uma /universidade pública

QUADRO 2 – Estresse dos discentes por período letivo. Rio de Janeiro – 2007

Sentir-se estressado			
Períodos			
	Sim	Não	%
1º	22	12	65
2º	19	7	73
3º	26	1	96
4º	28	8	80
5º	15	7	68
6º	36	5	88
7º	27	4	87
8º	17	3	85
9º	24	3	85

Fonte: Escola de Enfermagem de uma universidade pública

Com vista à discussão dos resultados, entendemos estresse como processo de tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista. Desse modo, pode-se “afirmar que o processo de tensão diante de uma situação-desafio, seja em razão de ameaça, seja de conquista, acarreta o estresse”^{10,47}. Assim, associamos o fato de muitos estudantes terem respondido que se sentiam estressados ao estresse, à sensação que tinham no momento em que responderam à questão. E, ainda, o fato pode ter ocorrido em razão de a coleta de dados ter sido realizada próximo ao fim do período letivo, um momento em que os alunos têm maior número de avaliações e cobranças, ou seja, diante de uma situação-desafio.

II – Relação estresse e agentes estressores na visão dos investigados

Aos que afirmaram sentir-se estressado, foi solicitado que mencionassem as situações que os levavam ao estresse. As citações foram agrupadas em eixos temáticos preestabelecidos, com base no teste de estresse do Dr. Richard Rahe, emergindo as categorias: Saúde, Trabalho e Universidade, Casa e Família, Pessoal e Social, Financeiro.

Na categoria “Saúde”, os fatores estressores poucas horas de sono, a falta de lazer e a alimentação inadequada foram os mais mencionados pelos alunos como os que levam a situações de estresse. Alguns graduandos, porém, ao confundirem fator estressor com sintomas de estresse, citaram ter palpitações, taquicardia e cansaço, sinais considerados preocupantes.

As alterações como resposta ao estresse, manifestadas fisiologicamente, podem evoluir para manifestações patológicas. Um dos transtornos mais pesquisados pela

psicologia do trabalho é o cansaço. A fadiga mental está diretamente ligada à fadiga física, denominada cansaço geral.¹¹

Em relação à categoria “Trabalho e Universidade”, a mais apontada pelos estudantes, com um total de 275 citações, destacam-se avaliações, sobrecarga e atividades extracurriculares como fatores estressores.

Os problemas familiares, as tarefas domésticas foram os fatores mais referidos na categoria “Casa e Família”, correspondendo a 46 e 5 citações, respectivamente.

Em razão da sobrecarga de atividades e do necessário cumprimento de tarefas, o aluno afasta-se do seu convívio familiar e social, o que o leva ao isolamento. A necessidade de realizar atividades voltadas mais especificamente para sua área de atuação acadêmica impede que esse aluno desfrute outros aspectos da vida importantes nessa fase de formação humana.¹²

Na categoria “Pessoal e Social”, emerge como problema os relacionamentos interpessoais com 41 citações, seguido do futuro como fator estressor. A maior parte desses discentes se encontra nos últimos períodos da graduação, tendo a natural preocupação com o desenvolvimento da carreira e da vida pessoal. Em contrapartida, o sentimento de ansiedade é citado por seis alunos dos primeiros períodos da graduação.

A ansiedade é um sentimento evidente no aluno em situação de ensino-aprendizagem em sala de aula, o qual se torna mais intenso quando o aluno está em campo de estágio, visto que as situações de risco com a saúde, a doença e a morte se tornam problemas evidentes.¹²

No tocante à categoria “Financeiro”, ter o tempo preenchido por inúmeras atividades acadêmicas, tendo em vista o curso integral, diminui as chances dos estudantes de conseguirem trabalhar, sendo citado como um fator estressor, bem como a falta de dinheiro, acarretando dificuldades financeiras.

Ao categorizar as citações foram-se evidenciando os inúmeros sinais e sintomas decorrentes do estresse, como taquicardia, palpitação, dores, sentimentos de sobrecarga, ansiedade, cansaço, problemas de relacionamento, sendo estas reações diferentes em cada organismo. Desse modo, podemos analisar o quanto o estresse pode afetar o equilíbrio do organismo de modo cíclico, ou seja, não há como desgastar a mente sem afetar o corpo e o comportamento. Quando um sistema sofre desajuste, há uma reação imediata do restante do organismo.

O estresse pode ser observado em, pelo menos, duas dimensões: como processo e como estado. O estresse como processo é a tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista. O estresse como estado é o resultado positivo (*eustress*) ou negativo (*distress*) do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa.¹³

O estresse, muitas vezes, funciona como fator estimulante. Há pessoas que conseguem viver bem quando têm prazos curtos para entrega de trabalhos, realizam tarefas próximas à finalização do prazo e dizem que se sentem melhor dessa maneira, correndo contra o tempo. Mas

a correria e a pressa, atreladas à alta quantidade de trabalho, à baixa qualidade de vida no trabalho, ao pouco tempo de socialização com amigos e a família, fazem com que a pessoa se desgaste aos poucos e não consiga perceber os sinais e os sintomas de estresse.

Entende-se trabalho, aqui, como estudo, pois os estudantes referidos têm carga horária a cumprir, responsabilidades com ensino prático, no âmbito hospitalar e na saúde coletiva, além de infinitas tarefas, como estudar para provas, trabalhos, seminários e projetos que foram citados por muitos como sendo fonte de estresse.

Diversas pessoas têm o costume de cobrar tanto de si mesmas quanto dos demais; sempre acham que poderiam ter feito melhor e sofrem com isso – é o chamado desejo de perfeição. Há os que vivem de acordo com a sociedade, não olhando para os próprios sonhos, mas buscando satisfazer os outros e seguindo modismos.

Outro indutor muito repetido na sociedade é: seja forte, dando a entender que o fardo pode ser pesado, mas a pessoa precisa aguentar. Dentre os entrevistados, 39% realizam outras atividades e a maioria delas está relacionada com o aperfeiçoamento e com o trabalho.

III – Nível de estresse analisado pelo estudante

No formulário, um dos questionamentos foi sobre como se consideram em relação ao nível de estresse, tendo como base as mesmas usadas pelo teste do Dr. Rahe,¹⁴ que estabelece níveis de estresse (alto, elevado, moderado, baixo). Dos 214 estudantes participantes, 53 (25%) consideraram seu nível de estresse alto, 64 (30%) estresse elevado, 56 (26%) moderadamente estressado e 41 (19%) estresse de nível baixo, conforme QUADRO 3.

QUADRO 3 – Avaliação pessoal sobre o nível de estresse. Rio de Janeiro – 2007

Nível de estresse				
Período	Baixo	Moderado	Elevado	Alto
1º	3	10	5	4
2º	4	3	7	5
3º	6	5	10	5
4º	10	7	3	8
5º	1	5	4	5
6º	11	7	12	6
7º	3	7	11	6
8º	3	3	5	6
9º	0	9	7	8
Total	41	56	64	53

Fonte: Escola de Enfermagem de uma universidade pública

A resposta ao estresse é influenciada pela intensidade, duração e âmbito do estressor e pelo número de estressores presentes no momento. Estressores são definidos como sendo estímulos precedentes ou precipitantes de mudança.^{15:22}

O estresse, quando presente no indivíduo, pode desencadear uma série de doenças. Se nada é feito para aliviar a tensão, a pessoa cada vez mais se sentirá exaurida, sem energia e depressiva.¹³

As doenças relacionadas à estimulação excessiva de um órgão ou ligadas a um retardo em seu funcionamento podem possuir um componente de estresse. As doenças e disfunções mais estudadas são: hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, obesidade, câncer, psoríase, tensão pré-menstrual. Outras patologias, como cefaleia, herpes simples, vitiligo, lúpus, colite ulcerativa, doenças relacionadas ao estresse, são classificadas como psicofisiológicas.⁴

Não é o estresse que causa essas doenças, mas ele propicia o desencadeamento de doenças para as quais a pessoa já tinha predisposição ou, ao reduzir a defesa imunológica, abre espaço para que doenças oportunistas apareçam.¹³

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo foi possível identificar o nível de estresse dos discentes de enfermagem do curso de graduação de todos os períodos de uma universidade pública e discutir a relação dos fatores associados ao estresse que prejudicam a qualidade de vida desses alunos.

Dos 264 estudantes que participaram da pesquisa, 214 se consideram estressados; somente 50 negaram o estresse. Analisando as respostas de acordo com o período letivo dos alunos, os dados mostram que o terceiro período é o mais estressante, como afirmam 96% dos alunos desse período; em segundo lugar, o sexto período, com 88% do total da classe; e em terceiro lugar, o sétimo período, com 87% de estressados. O período menos estressante segundo os alunos, com 65%, é o primeiro período, quando os estudantes ainda estão se adequando à universidade.

Ao discutir os fatores estressores dentre as inúmeras citações, destacamos aquelas mais significativas de acordo com a categoria. Dentre elas as que mais chamam atenção são as relacionadas à “Saúde e a Família”, como as relacionadas ao “Trabalho e Universidade” (exemplo: provas, ensino prático, sobrecarga), o que nos remete ao estresse como alterações psicofisiológicas, mostrando que não basta cuidarmos da saúde física, esquecendo-se das necessidades sociais.

De acordo com os graduandos e seguindo a matriz do teste do Dr. Rahe, ao analisar os dados, foram identificados os seguintes resultados: nível baixo de estresse 41(19%) dos alunos, 56 (26%) com resultado estresse de nível moderado, 64 (30%) com estresse elevado e 53 (25%) com nível alto de estresse.

Como demonstrado no estudo, o estresse se tornou problema de saúde pública e é preciso mais atenção por parte da sociedade e das entidades de saúde para

tal questão. Portanto, deve-se identificar quais são as fontes de estresse e equacioná-las, objetivando a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Stacciarini JMR, Tróccoli BT. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. *Rev Latinoam Enferm*. 2001 mar; 9(2): 17-25.
2. Stacciarini JMR, Tróccoli BT. Estresse ocupacional. In: Mendes AM, Borges LO, Ferreira MC, organizadores. *Trabalho em transição, saúde em risco*. Brasília (DF): Editora Universidade de Brasília; 2002.
3. Spindola T, Martins ERC. O estresse e a enfermagem: a percepção das auxiliares de enfermagem de uma instituição pública. *Esc Anna Nery Rev Enferm*. 2007 jun; 11(2): 212-9.
4. França ACL, Rodrigues AL. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 2ª ed. São Paulo (SP): Atlas; 1999.
5. Limongi-França AC. *Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais*. São Paulo (SP): Saraiva; 2008.
6. Costa ALS. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. *REME Rev Min Enferm*. 2007 out./dez; 11(4):414-9.
7. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro ASP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc Anna Nery Rev Enferm*. 2007 mar; 11(1): 66-72.
8. Polit DF, Hungler BP. *Fundamentos da pesquisa em enfermagem*. 5ª ed. Porto Alegre (RS): Artes Médicas; 2004.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. *Bioétic*. 1996; 4(2 Supl): 15-25.
10. Cataldi MJG. *O stress no meio ambiente de trabalho*. São Paulo (SP): LTr; 2002.
11. Stumm EMF, Botega D, Kirchner RM, Silva LAA. Estressores e sintomas de estresse vivenciados por profissionais em um centro cirúrgico. *REME Rev Min Enferm*. 2008 jan./mar; 12(1): 54-66.
12. Zani AV, Nogueira MS. Incidentes críticos relativos à conduta do professor de enfermagem no processo de ensino e aprendizagem segundo a percepção do aluno. *REME Rev Min Enferm*. 2007 jan./mar; 11(1): 19-25.
13. Lipp MEN. *Stress: conceitos básicos*. In: Lipp MEN, Organizadora. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas (SP): Papirus; 1996.
14. Rahe RH. International Stress Management Association – Teste o seu nível de stress. ISMA – BR; 1999. [Citado em 2004 nov. 9]. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br>>.
15. Gois CFL, Dantas RAS. Estressores em uma unidade pós-operatória de cirurgia torácica: avaliação da enfermagem. *Rev Latinoam Enferm*. 2004 jan./fev; 12(1): 22-7.

Data de submissão: 27/5/2009

Data de aprovação: 30/4/2010