

ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: CONSTRUÇÃO DOS FATORES DETERMINANTES

STRESS IN NURSING STUDENTS: CONSTRUCTION OF DETERMINING FACTORS

ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: CONSTRUCCIÓN DE LOS FACTORES DETERMINANTES

Ana Lucia Siqueira Costa¹

RESUMO

O estresse tem sido evidenciado de maneira significativa entre os estudantes de enfermagem. Sua avaliação entre eles vem sendo um desafio, pois, na literatura científica nacional, são observados poucos estudos com essa abordagem ou com métodos que se adaptem à realidade vivida pelos discentes de enfermagem. Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo verificar os fatores de estresse mais comumente vivenciado pelos estudantes de enfermagem durante o período de sua formação profissional. Este estudo é parte da pesquisa *Construção de instrumento para avaliação do estresse entre os estudantes de enfermagem* e foi realizado na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. O referencial adotado segue o modelo teórico de Pasquali e os resultados apresentados nesta pesquisa referem-se aos procedimentos teóricos. Os dados foram embasados no roteiro elaborado pela pesquisadora e respondido pelos estudantes. Nesse roteiro, foram obtidos 31 itens considerados como fatores de estresse, que foram agrupados em cinco categorias: conteúdo teórico, conteúdo prático, dificuldades pessoais, dificuldades ambientais e o relacionamento interpessoal. Os itens destacados pelos estudantes revelam o caráter desafiador do processo ensino-aprendizagem, particularmente importante aos estudantes de enfermagem, cujo erro nesse processo implica prejuízo ou danos ao paciente. A necessidade de adaptação às novas exigências e obrigações escolares, as responsabilidades sociais e ocupacionais que surgem nesse processo de aprendizagem, a necessidade de melhor organização das tarefas diárias, o convívio com outros colegas e os desafios frequentes quanto às opções profissionais e pessoais são apontados como fatores de estresse aos estudantes.

Palavras-chave: Estresse; Educação em Enfermagem; Aprendizagem; Estudantes de Enfermagem.

ABSTRACT

Stress has been identified with significant frequency in Nursing students. However, its assessment among them has been a challenge because in Brazilian scientific literature there are few studies that approach it or that use methods that are adequate to the reality of Nursing students. Thus this research is aimed at verifying among students of nursing the factors of stress commonly experienced by them during the period of professional training. This study is part of the research *Construction of instrument to evaluate stress in nursing students* and is being carried out by the University of São Paulo's Nursing School, and the framework adopted in Pasquali's theoretical model. According to this model, the results presented in this survey refer to the theoretical procedures and were obtained based on a sequence of questions the researcher created and were answered by the students. That sequence revealed 31 items that are considered stress factors, which were grouped into five categories: theoretical content, personal difficulties, environment problems, practical content and interpersonal relationships. The items students highlighted indicate the challenging character of the teaching-learning process, which is particularly important in the case of Nursing students, whose mistakes may lead to harm to patients. The need to adjust to the new school demands and obligations, the social and occupational responsibilities that appear in this learning process, the need to better organize daily tasks, the relations with fellow students and the frequent challenges of professional and personal alternatives are shown as stress factors for students.

Key words: Stress; Nursing Education; Learning; Students, Nursing.

RESUMEN

Se ha comprobado que los estudiantes de enfermería se sienten muy presionados durante su curso de formación. Sin embargo, evaluar tal estrés es un reto puesto que en la literatura científica nacional hay pocos estudios que lo enfocan o que tratan sobre métodos que se adaptan a la realidad. Este trabajo se propone verificar los factores más comunes de estrés entre los alumnos de enfermería durante su curso universitario. El presente estudio forma parte de la investigación *Construcción de instrumentos para evaluar el estrés entre los estudiantes de enfermería*, realizado en la Escuela de Enfermería de la Universidad de San Pablo. El referente adoptado sigue el modelo teórico de Pasquali y los resultados presentados se refieren a los procedimientos teóricos. Los datos se basaron en un cuestionario elaborado por la investigadora para los alumnos. En esta encuesta se obtuvieron treinta y un puntos considerados como factores de estrés, agrupados en cinco categorías: contenido teórico, contenido práctico, dificultades personales, dificultades ambientales y relaciones interpersonales. Los puntos destacados por los alumnos revelan el carácter desafiador del proceso enseñanza – aprendizaje, muy importante para los alumnos de enfermería porque cualquier error en este proceso implica perjuicios y daños a los pacientes. Se destacaron los siguientes factores: necesidad de adaptar las responsabilidades sociales y ocupacionales a las nuevas exigencias y obligaciones escolares, necesidad de organizar mejor las tareas cotidianas, la convivencia con otros colegas y los retos frecuentes en las opciones profesionales y personales.

Palabras clave: Estrés; Educación en Enfermería; Aprendizaje; Estudiantes de Enfermería.

¹Enfermeira. Professora Doutora. Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, Brasil. Endereço para correspondência: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 419, São Paulo-SP, Brasil – CEP: 05403-000. E-mail: anascosta@usp.br.

INTRODUÇÃO

A civilização humana passa por transformações importantes em seu modo de interagir, inicialmente, em seu próprio ambiente e, a seguir, em situações e ambientes distantes. A evolução tecnológica trouxe contribuições para o desenvolvimento do homem em seu contexto social, cultural e biológico, contudo também veio acompanhada de numerosos problemas, expondo-o à fragilidade física e emocional. Com base nessa constatação, o estresse é citado como um dos grandes males que acometem o homem na sociedade atual, sendo considerado "uma epidemia global" pela Organização Mundial da Saúde (OMS).¹

Os estudos iniciais sobre a homeostasia orgânica foram desenvolvidos por Walter Canon, em 1914.² Posteriormente, Selye³ utilizou os conceitos previamente elaborados sobre a homeostasia e desenvolveu estudos sobre as alterações dos sistemas nervoso e endócrino decorrentes do estresse.

Manson, citado por Valdés e Flores,⁴ desenvolveu a teoria neuroendócrina do estresse, acentuando a influência dos fatores psíquicos sobre as funções neuroendócrinas. Ao deparar com situações ameaçadoras e de grande exigência, o indivíduo passa por sensações de medo, tristeza e solidão, ou seja, vivencia sentimentos carregados de alterações comportamentais e orgânicas, denominadas emoções, que desencadeiam alterações fisiológicas por meio da estimulação nervosa que interfere diretamente na saúde do indivíduo.

Popularmente, o termo "estresse" é enfocado sob diversos aspectos, porém nem sempre utilizado de modo correto, conforme sua definição. Na literatura científica gera^{15,6} e, sobretudo, na enfermagem brasileira, o estresse foi estudado em diferentes abordagens: na saúde do trabalhador de enfermagem, na saúde do idoso, em associação com os processos patológicos, nas situações de pré e pós-operatórios.⁷⁻¹⁵

O estresse tem sido, também, evidenciado de maneira significativa entre os estudantes de enfermagem.¹ Sabe-se que todo processo em que o sujeito é exposto a novas situações e com necessidade de desenvolver ou adquirir habilidades implica submetê-lo à vivência de maior ou menor intensidade de estresse. O caráter ameaçador ou desafiador do processo ensino-aprendizagem é, particularmente, importante aos estudantes de enfermagem, em especial, quando o erro nesse processo implica prejuízo ou danos ao paciente.

As características inerentes ao curso, cuja ênfase de formação profissional está voltada ao atendimento ao paciente, 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.

Na assistência clínica, a fase inicial tem sido identificada como um período de ameaças e desafios aos estudantes de enfermagem. Nessa perspectiva, Admi¹⁷ observou que o

aluno, quando inicia sua atividade na prática clínica, apresenta maior estresse quando comparado com aquele que já realiza suas atividades efetivas de assistência. A autora menciona a importância dos educadores na função de ajuda para que os alunos desenvolvam os processos de enfrentamento em seu próprio benefício ao se depararem com o estresse do paciente.

Mesmo considerando a necessidade de adaptação do aluno às diferentes fases do curso de graduação, a experiência prática do pesquisador demonstra que o período de conclusão do curso, ou seja, a fase de transição aluno-enfermeiro tem um significado especial de crise. O desafio quanto ao mercado de trabalho e a responsabilidade profissional estão presentes e associados a diversas expressões de estresse.

Em estudo realizado por Nogueira-Martins¹⁸ com residentes, em 12 programas de Residência Médica, foram relatadas as seguintes dificuldades: a grande quantidade de pacientes para o cuidado; a presença de pacientes hostis; pacientes que vêm a falecer; pacientes com alteração de comportamento; comunicações dolorosas; dilemas éticos; medo de contrair infecção. Quanto às principais fontes de estresse, foram citadas: medo de cometer erros; fadiga, cansaço; falta de orientação; constante situação opressora; plantão noturno; excessivo controle por parte dos supervisores; falta de tempo para o lazer, família, amigos e necessidades pessoais. Pode-se inferir que muitos aspectos apontados pelos residentes analisados são comuns aos estudantes de enfermagem.

Analisando-se especificamente os estudantes de enfermagem, sabe-se, na prática, que vários fatores podem ser apontados como causa de estresse. Mas o que se observa é o reduzido número de instrumentos que se destinam a avaliar os fatores e o nível de estresse presente entre esses indivíduos.

Verifica-se que alguns instrumentos de avaliação de estresse são destinados a populações gerais e não são específicos para uso em estudantes de enfermagem. No entanto, os que se destinam à avaliação do estresse entre esses estudantes foram desenvolvidos por autores que vivem em realidades sociais, comportamentais e culturais diferentes da realidade brasileira, fato que dificulta sua adaptação e utilização em um contexto diferente daquele inicialmente desenvolvido.^{19,20}

O interesse em estudar o estresse tem sido a vivência da pesquisadora em estudos anteriores que abordam a mesma temática e por ser uma observadora da realidade presente entre os estudantes de enfermagem. Ainda, o interesse pelo tema ocorre pela preocupação com os futuros profissionais que, pela própria característica das atividades que irão exercer, deverão deparar com situações de estresse e, em razão disso, necessitam incorporar o conceito do estresse à sua própria formação e às etapas evolutivas de suas experiências.

A finalidade desta pesquisa é desenvolver um instrumento de análise de estresse para ser utilizado entre os estudantes de enfermagem que retrate a realidade vivenciada por esses alunos em seu contexto social.

Para a elaboração do instrumento de medida de estresse, optou-se pelos estudos de Pasquali²¹ como referencial metodológico desta pesquisa. Esse modelo

teórico baseia-se em três grandes pólos ou procedimentos: os teóricos, os empíricos (experimentais) e os analíticos (estatísticos).

Os procedimentos teóricos contemplam o construto, a explicitação da teoria em questão ou objeto pelo qual se deseja desenvolver um instrumento de medida e sua operacionalização em itens.

No pólo empírico, faz-se o delineamento das etapas e técnicas de aplicação do instrumento ainda em fase experimental. Nessa etapa, um estudo piloto deverá ser aplicado como coleta de informações e elementos de avaliação da qualidade psicométrica do instrumento. Nos procedimentos analíticos, será determinada a análise estatística de validação do instrumento.

Neste estudo, serão identificados os fatores de estresse mais comumente vivenciados pelos estudantes de enfermagem. Com este intuito foi desenvolvido o seguinte objetivo:

OBJETIVO

Verificar entre os estudantes de enfermagem os fatores de estresse mais comumente vividos durante o período de sua formação profissional.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Este estudo caracteriza-se por ser exploratório, de desenvolvimento metodológico que visa, de maneira sistemática, conhecer os fatores de estresse mais relatados pelos estudantes de enfermagem.

Para a realização desta pesquisa, os recursos financeiros necessários foram concedidos pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

Local de estudo e informações detalhadas sobre a pesquisa

Na fase de construção dos itens pertinentes ao instrumento da pesquisa, a amostra do estudo foi composta de 28 alunos, divididos de maneira equitativa entre os quatro anos que compõem o curso (sete alunos em cada ano), matriculados no curso de graduação da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Os alunos participantes foram sorteados de maneira aleatória.

Os critérios de inclusão dos estudantes na amostra deste estudo foram:

- ser aluno oficialmente matriculado no curso de graduação em Enfermagem na referida instituição de ensino;
- ser contemplado por meio de sorteio para participar da pesquisa;
- concordar participar do estudo e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Comissão de Ética e Pesquisa

A pesquisa foi avaliada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo e, após aprovação, foi efetivamente desenvolvida. O Consentimento Livre e Esclarecido foi obtido no momento da coleta dos dados.

Procedimentos empíricos

Utilizou-se um roteiro para se obter a opinião dos estudantes quanto aos fatores de estresse mais comumente vivenciados por eles durante o período em que estão matriculados no curso de graduação em Enfermagem. O roteiro foi composto de instruções que orientavam a respeito de seu correto preenchimento e, também, de perguntas abertas que abordavam especificamente as situações de estresse.

Quanto às perguntas, contemplaram o conhecimento do aluno sobre o conceito e os fatores de estresse que mais comumente vivenciam, situações consideradas interessantes relacionadas com a faculdade e com sua futura vida profissional.

Para a análise dos dados obtidos, foi utilizado o princípio da pesquisa qualitativa, na qual, inicialmente, foi feita a leitura de todas as respostas com a finalidade da melhor compreensão geral para, depois, proceder à releitura delas, com a intenção de focalizar os fatores de estresses mais importantes vivenciados pelos sujeitos da pesquisa ao longo de sua formação profissional.^{22,23}

As respostas foram agrupadas em categorias que, segundo Rodrigues e Leopardi citados em Carandina,^{24,95} as definem como “o ato de recortar, classificar e ordenar idéias ou fatos segundo as suas semelhanças”.

Os itens obtidos dessa análise foram associados aos itens contidos em outros instrumentos anteriormente construídos, agregando-se como novos itens descritos, conforme o domínio dos conteúdos.

RESULTADOS

Com as respostas apresentadas foi possível obter 31 itens considerados pelos estudantes como fatores de estresse. Esses foram agrupados em quatro categorias: conteúdo teórico, dificuldades pessoais, dificuldades ambientais e relacionamento interpessoal.

Para a análise dos resultados, não foi considerada a frequência, mas a citação do item ao menos uma vez pelos estudantes.

Quanto ao conteúdo teórico, os itens contidos nessa categoria referem-se às dificuldades apontadas pelos estudantes quanto ao conteúdo programático, às atividades desenvolvidas e ao método de ensino. O quadro abaixo mostra os fatores de estresse citados.

QUADRO I – ITENS CONTIDOS NA CATEGORIA CONTEÚDO TEÓRICO, 2006

-
1. Obrigatoriedade em realizar os trabalhos extraclasse.
 2. Os trabalhos realizados fora da sala de aula são difíceis de ser executados no tempo exigido pelo professor.
 3. Os trabalhos extraclasse são difíceis de resolver.
 4. A carga horária da faculdade é extensa para ser cumprida.
 5. O conteúdo programático oferecido em sala de aula não é suficiente.
 6. O conteúdo programático oferecido em sala de aula não auxilia meu desempenho em estágio.
 7. Tenho receio de não conseguir finalizar todas as tarefas exigidas na faculdade.;
 8. Ter aula com professores que não vivenciam a profissão de enfermagem.
-

Na categoria dificuldades pessoais, os dados agrupados retratam as dificuldades que sentiram nas esferas pessoal e familiar, sendo apontados pelos estudantes os seguintes itens:

QUADRO 2 – ITENS CONTIDOS NA CATEGORIA DIFICULDADES PESSOAIS, 2006.

1. Sinto-me pressionado para realizar atividades de pesquisa.
2. Sinto-me inseguro ao fazer as provas.
3. Tenho medo de cometer erros.
4. Falta tempo para momentos de descanso.
5. Sou muito exigente no desempenho de minhas atividades.
6. Tenho problemas de saúde.
7. Tenho problemas de saúde familiar.
8. Vivencio dificuldades financeiras.

Quanto às dificuldades ambientais, os estudantes relataram situações que retratam as dificuldades que sentiram na estrutura oferecida para a realização das atividades em campo de estágio. Os itens citados foram:

QUADRO 3 – ITENS CONTIDOS NA CATEGORIA DIFICULDADES AMBIENTAIS, 2006

1. A distância dos campos de estágio.
2. O transporte público dificulta minha chegada o tempo exigido.
3. As situações de desgaste percebidas em meu ambiente de moradia.
4. A necessidade de me locomover pelos diversos institutos da universidade.

Na categoria conteúdo prático, os estudantes expressaram suas dificuldades na realização das atividades de estágio. Essas atividades referem-se tanto ao conhecimento instrumental das atividades como, também, aos sentimentos que envolvem a oferta do cuidado pelo aluno de enfermagem.

QUADRO 4 – ITENS CONTIDOS NA CATEGORIA DIFICULDADES PESSOAIS, 2006.

1. O ambiente da unidade clínica me causa preocupação.
2. A percepção de sofrimento expressa pelos pacientes.
3. A percepção de sofrimento expressa pelos familiares.
4. As novas situações clínicas que devo vivenciar na prática de estágio.

Na categoria relacionamento interpessoal, foi considerada a relação do indivíduo com os demais elementos de seu convívio familiar, com o grupo de estágio na unidade hospitalar, com os profissionais e na relação paciente/família. Todos os itens citam o relacionamento e

a comunicação como fatores preponderantes de estresse. O quadro a seguir demonstra os itens citados.

QUADRO 5 – ITENS CONTIDOS NA CATEGORIA RELACIONAMENTO INTERPESSOAL, 2006

1. Tenho dificuldade em me relacionar com outros profissionais da área.
2. Meu relacionamento com os colegas do grupo é conflitante.
3. A comunicação com os demais profissionais na unidade onde faço estágio.
4. A comunicação com o paciente.
5. A comunicação com a família do paciente.
6. As atitudes observadas em outros profissionais da unidade.
7. Tenho dificuldade no meu relacionamento familiar.

DISCUSSÃO

O acompanhamento dos estudantes de enfermagem nas atividades teóricas ou em práticas clínicas permite destacar as dificuldades vivenciadas pelos alunos. Entre esses estudantes, inúmeras razões podem ser destacadas como fatores de estresse. Na fase de ingresso na universidade, os alunos deparam com um novo ambiente, muitas vezes, diferente e distante de seu contexto de vida. A necessidade de adaptação às novas exigências e obrigações escolares, as responsabilidades sociais e ocupacionais que surgem nesse processo de aprendizagem, a necessidade de melhor organização das tarefas diárias, o convívio com outros colegas e os desafios frequentes quanto às opções profissionais e pessoais contribuem para o surgimento de situações de ansiedade e estresse.²

Aqueles que se encontram na fase final do curso de graduação vivenciam situações de medo quanto ao futuro não mais como aluno, mas como profissional. As exigências administrativas da instituição de trabalho, a obrigatoriedade em desempenhar as atividades de liderança entre a equipe de enfermagem, as atividades assistenciais, muitas vezes, em pacientes em condições críticas, o desafio para garantir o bom desempenho profissional, todas essas situações, entre as diversas, podem ser citadas como fontes de estresse.

Além das situações inerentes ao contexto de vida do aluno, ele precisa adaptar-se às mudanças que ocorrem nesse período para, assim, garantir melhor êxito nessa etapa de sua formação profissional.

Assim, o estudante deve adquirir novos conhecimentos e habilidades integrantes ao seu processo ensino-aprendizagem. A aprendizagem implica modificação de comportamento que advém de uma experiência e, nesse processo, ocorre uma mobilização orgânica com mudança na estrutura intelectual do indivíduo.²⁶

O aluno, ao relatar o conteúdo teórico como fonte de estresse, cita, de maneira indireta, sua dificuldade em inserir novos conhecimentos aos já existentes. Valsecchi e Nogueira²⁷ consideram que a aprendizagem implica um trabalho cognitivo de análise de conhecimentos e significados para garantir, assim, maior competência. O processo ensino-aprendizagem deve ressaltar as

diferenças individuais, habilidades, experiências prévias e estilos de vida.

Mesmo considerando a escassez de estudos na área de avaliação do estresse em estudantes de enfermagem, alguns autores referem que o programa curricular adotado pelas escolas de enfermagem é altamente estressante.²⁸⁻²⁹ Portanto, devem ser estabelecidos métodos para o acompanhamento desses alunos a fim de auxiliá-los a desenvolver os processos de enfrentamento das situações de estresse, com o intuito de melhor desempenho acadêmico e, futuramente, profissional. A própria estrutura do curso, a rigidez de horários, a responsabilidade no atendimento dos pacientes, o medo em errar são fatores de tensão.

Apesar de na instituição de coleta de dados a pesquisa ser valorizada e os alunos estimulados pelos docentes para desenvolvê-la em conjunto com as disciplinas da grade curricular, essa atividade foi citada como fator de estresse para esses alunos. A pesquisa não é vista como uma forma de fortalecimento pessoal e melhoria profissional. Na prática, os alunos, ao referirem à pressão para a realização dessa atividade, estão enfatizando a sobrecarga de conteúdo teórico oferecido no curso de graduação associado com a atividade de pesquisa. Acredita-se que o aluno, ao relatar essa dificuldade, não compreende a importância e a associação do conhecimento teórico adquirido em pesquisa e a aplicação dos resultados na prática clínica. Acredita-se que essa associação de atividades tenha um significado de sobrecarga, o que denota uma fonte de estresse.

Outro aspecto importante abordado refere-se ao ambiente da unidade clínica. Ângelo³⁰ em seu estudo, salienta que o campo de estágio é um laboratório de aprendizagem, é o ambiente onde as interações acontecem e influenciam a visão da realidade vivida pelos estudantes.

O aluno, ao iniciar suas atividades com o paciente, vivencia emoções diferentes que se misturam, como insegurança, medo, tristeza, impotência e amor. A cada disciplina, novas técnicas e conhecimentos são introduzidos e nesse ambiente tudo se torna diferente e ameaçador.³

A preocupação com as novas situações, próprias do campo de estágio, gera no aluno sentimentos de conflito, sofrimento e dificuldade para enfrentá-la.³ Os alunos vivenciam sentimentos conflitantes; ao mesmo tempo, em que se referem à sobrecarga do conteúdo programático oferecido, sentem-se sem preparo para o desempenho das atividades que poderão surgir durante o período de estágio curricular. Apesar dos alunos não apontarem as situações de dificuldades, percebe-se que o despreparo citado está mais presente na esfera emocional do que na instrumental.

Os estudantes desta pesquisa citaram o relacionamento interpessoal, destacando que a comunicação é um fator importante de estresse. Essa dificuldade pode ser entendida como uma habilidade ainda não desenvolvida por esses indivíduos. O vocabulário restrito, comum entre os jovens, pode ser um motivo de entrave nesse processo de interação do indivíduo com as pessoas do meio que o cerca.

Braga³² afirma que a comunicação é uma habilidade que deve ser desenvolvida por meio do conhecimento. O indivíduo deve adquirir e aprofundar os conceitos de uma comunicação adequada e eficaz para que possa ser realmente terapêutico no exercício do cuidar. Para que haja

uma comunicação eficaz, os indivíduos envolvidos devem estar preocupados com a compreensão do outro para que as idéias sejam compartilhadas. Para a autora, a comunicação só é competente quando é um processo interpessoal.

Ao analisar os eventos estressantes em estudantes de enfermagem no início da experiência clínica, Mahat³³ classificou as respostas em quatro categorias: o relacionamento interpessoal, as experiências iniciais na prática clínica, o sentimento de desamparo e o sentimento de menor valia. A categoria relacionamento interpessoal foi a de maior frequência, sendo os fatores mais citados a relação professor-aluno e a relação com a equipe de enfermagem.

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. 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.

Em estudo sobre a saúde mental dos profissionais de saúde, Nogueira-Martins¹⁸ refere que o estresse atinge seu maior grau na fase de Residência Médica. O período de transição aluno-médico, a responsabilidade profissional, o isolamento social, a fadiga, a privação do sono, a sobrecarga de trabalho, o pavor em cometer erros e outros fatores inerentes ao treinamento estão associados a diversos distúrbios psicológicos, psicopatológicos e comportamentais.

CONCLUSÃO

Após o levantamento dos fatores de estresse mais relatados, considera-se que a qualidade de vida dos estudantes, em geral, e com os estudantes de enfermagem em particular, deve ser uma preocupação presente daqueles que trabalham com a formação profissional desses indivíduos. Determinar os fatores de estresse pressupõe recursos para prevenir os malefícios provocados por essas emoções. Desenvolver métodos de orientação e treinamento para prevenir disfunções e distúrbios emocionais deve ser uma meta centrada nos cursos de graduação.

O desenvolvimento de métodos de atuação, como grupos de discussão e treinamento para seu enfrentamento, favorece a troca de experiências e permite o compartilhamento das situações difíceis que se apresentam nas diversas etapas da formação profissional do enfermeiro.^{34,35}

REFERÊNCIAS

1. Rosch PJ. Prefácio. In: Lipp MEN, Organizador. Pesquisa sobre estresse no Brasil. Campinas: Papyrus; 1996. p.13-6.
2. Moore FD. Homeostase: alterações corporais no traumatismo e cirurgia. In: Sebastian DC. Tratado de cirurgia. Rio de Janeiro: Interamericana; 1959.
3. Selye H. Stress a tensão da vida. 2ª ed. São Paulo: IBRASA; 1959.
4. Valdés M, Flores T. Psicología del estrés: conceptos y estrategias de investigación. Barcelona: Martínez Roca; 1986.
5. Vasconcellos EG. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In: Seger L. Psicología e psicossomática analítica. São Paulo: Santos; 1992. Cap.2, p.25-47.
6. Lipp MEN. Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus; 1996.
7. Bianchi ERF. Estresse em enfermagem: análise da atuação do enfermeiro de centro cirúrgico [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 1990.

8. Bianchi ERF. Stress entre enfermeiros [livre-docência]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 1999.
9. Chaves EC. Stress e trabalho do enfermeiro: a influência de características individuais no ajustamento e tolerância ao turno noturno [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 1994.
10. Ferraz AEP. Modos de enfrentar problemas e sua relação com o componente emocional e controle metabólico das pessoas portadoras de diabetes mellitus [tese]. Ribeirão Preto (SP): Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto USP; 1995.
11. Ferreira FG. Desvendando o stress da equipe de enfermagem em terapia intensiva [dissertação]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 1998.
12. Peniche ACG. A influência da ansiedade na resposta do paciente no período pós-operatório imediato [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 1998.
13. Galdino JMS. Ansiedade, depressão e coping em idosos. [dissertação] São Paulo (SP): Escola de Enfermagem da USP; 2000.
14. Costa ALS. Análise do stress nas situações de vida diária e do pré-operatório imediato em pacientes cirúrgicos urológicos [dissertação]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 1997.
15. Costa ALS. Processos de enfrentamento do estresse e sintomas depressivos em pacientes portadores de retocolite ulcerativa idiopática [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 2003.
16. Farah OGD. Stress e coping no estudante de graduação em enfermagem: investigação e atuação [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 2001.
17. Admi H. Nursing student's stress during the initial clinical experience. *J Nurs Educat.* 1997; 36(7): 323-7.
18. Nogueira-Martins LA. Saúde mental dos profissionais de saúde. In: Botega NJ, Organizador. *Prática psiquiátrica no hospital geral: interconsulta e emergência.* Porto Alegre: Artmed; 2002. p. 130-44.
19. Jones MC, Johnston DV. The derivation of a brief student nurse stress index. *Work and Stress* 1999; 13(2): 162-81.
20. Pagana KD. Psychometric evaluation of the clinical stress questionnaire. *J Nursing Educ.* 1989; 28(4): 169-74.
21. Pasquali L. Princípios de elaboração de escalas psicológicas. *Rev Psiquiatr Clín.* 1998; (Edição Especial): 206-13.
22. Salvador AD. Métodos e técnicas de pesquisa bibliográfica. Porto Alegre: Sulina Editora; 1973.
23. Pereira JCR. Análise de dados qualitativos. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2004.
24. Carandina DM. Qualidade de vida no trabalho: construção e validação de um instrumento de medida para enfermeiros [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 2003.
25. Jorge MSB. Situações vivenciadas pelos alunos de enfermagem, durante o curso, no contexto universitário, apontadas como norteadores de crises. *Rev Esc Enferm USP* 1996; 30(1): 138-48.
26. Bordenave JD, Pereira AM. Estratégias do ensino-aprendizagem. Petrópolis (RJ): Vozes; 1986.
27. Valsecchi EASS, Nogueira MS. Comunicação professor aluno: aspectos relacionados ao estágio supervisionado. In: Mendes IAC, Carvalho EC. *Comunicação como meio de promover a saúde.* Ribeirão Preto: Scala; 2000. p. 99-103.
28. Hamil C. The phenomenon of stress as perceived by prolect 2000 student nurse: a case study. *J Adv Nurs.* 1995; 21: 528-36.
29. Lindop EA. comparative study of stress between pré and post Project 2000 students. *Journal J Adv Nurs.* 1999; 29(4): 967-73.
30. Ângelo M. "Vivendo uma prova de fogo": as experiências iniciais da aluna de enfermagem [tese]. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP; 1989.
31. Ohl RIB. Ser despreparado X ser profissional: a ambigüidade entre o perceber e o agir do professor de fundamentos de enfermagem frente as experiências do aluno de graduação no hospital [dissertação]. São Paulo: Escola de Enfermagem USP; 1995.
32. Braga EM. Competência em comunicação: uma ponte entre aprendizado e ensino na Enfermagem [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da USP; 2004.
33. Mahat G. Stress and coping: first year Nepalese nursing students in clinical setting. *J Nurs Educ.* 1996; 35(4): 163-69.
34. Heaman D. The Quieting Response (QR): a modality for reduction of psychophysiologic stress in nursing students 1995; 34(1): 5-10.
35. Johansson N. Effectiveness of a stress management program in reducing anxiety and depression in nursing students 1991; 40: 125-9.

Data de submissão: 25/10/2006

Data de aprovação: 1º/4/2008