



Artigo Original

OCORRÊNCIA DE ESTRESSE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UM CURSO NOTURNO

OCCURRENCE OF STRESS AMONG STUDENTS OF NURSING COURSE OF A NIGHT

Resumo

Aline Lummertz Dias¹
Neiva Junkes Hoepers¹
Gabriela Acordi da Silva Poluceno¹
Luciane Bisognin Ceretta¹
Magada Tessmann Schwalm¹
Maria Tereza Soratto¹

¹Universidade Do Extremo Sul de Santa Catarina – UNESC
Criciúma – Santa Catarina – Brasil

E-mail:
guiga@unesc.net

O presente estudo objetivou identificar os fatores associados à ocorrência de estresse entre acadêmicos de um curso de enfermagem noturno. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e de campo, realizada no segundo semestre de 2012. Participaram da pesquisa 34 acadêmicos da última fase do Curso de Enfermagem noturno. A coleta de dados foi efetuada mediante a aplicação do "Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)". O domínio representativo de maior nível de estresse dos acadêmicos foi a formação profissional, onde 52,94% dos acadêmicos estão com nível alto ou muito alto nível de estresse seguido da comunicação profissional com 44,12% dos acadêmicos com alto ou muito alto nível de estresse. Ressalta-se que existem estratégias para prevenção do stress que dependem da própria mudança de atitude interna do cuidador, a partir do conhecimento dos agentes estressores internos e reestruturação dos aspectos emocionais e no modo estressante de viver, de lidar com as questões que nos estressam no dia-a-dia. Sugere-se a partir dos resultados da pesquisa a aplicação do instrumento a todos os acadêmicos de enfermagem do Curso, de forma a ampliar os dados da pesquisa e conhecer os diferenciais do nível de estresse relacionado às fases do curso.

Palavras-chave: Estresse; Enfermagem; Estudantes.

Abstract

This study aimed to identify factors associated with the occurrence of stress among academics a nursing night. This is a quantitative, descriptive and field, held in the second half of 2012. Participants were 34 students of the last phase of the Nursing Course evening. Data collection was performed by applying the "Instrument for Assessing Stress in Nursing Students (AEEE)." The field representative of higher stress level of the students was training, where 52.94% of the students are with high or very high stress level of professional communication followed with 44.12% of the students with high or very high level of stress. It is noteworthy that there are strategies for preventing stress-dependent change in attitude own internal caregiver, from knowledge of internal stressors and emotional aspects of restructuring and stressful way to live, to deal with the issues that stress you in the day-to-day. It is suggested from the results of the research the application of the instrument to all nursing students in the course, in order to expand the research

data and to know the differences in the level of stress related to the phases of the course.

Key words: Stress; Nursing; Students.

Introdução

As mudanças no mundo moderno têm acarretado, cada vez mais, em especialização, tecnologia, robotização, desumanização dos contatos humanos e afetivos dentro do ambiente de trabalho. Diante desse panorama da atualidade, encontram-se profissionais que fazem do contato direto, permanente, sua condição de trabalho. São chamados de profissionais de alto contato, que mantêm um inevitável envolvimento com outras pessoas e uma excessiva carga de trabalho em ambientes potencialmente geradores de conflitos¹.

O estresse interfere na saúde mental, principalmente nos trabalhadores da saúde, tendo em vista as inúmeras circunstâncias desgastantes presentes no cotidiano laboral. A insalubridade e a penosidade do trabalho provém da permanente exposição a um ou mais fatores que produzam doenças ou sofrimento, decorrentes da própria natureza do trabalho e de sua organização, que são evidenciados por sinais e sintomas orgânicos e psíquicos inespecíficos².

Os trabalhadores de enfermagem, ao prestarem assistência ao paciente, estão expostos a diversos riscos relacionados com o labor, que podem ser causados por fatores químicos, físicos, mecânicos, biológicos, ergonômicos e psicossociais, que podem causar doenças ocupacionais e acidentes de trabalho³.

O trabalho da equipe de enfermagem, por sua própria natureza e características, revela-se especialmente suscetível ao fenômeno do estresse⁴⁻⁷. Neste contexto, o estresse também tem sido evidenciado de maneira significativa entre os acadêmicos de Enfermagem, estando presente no período de formação do profissional de Enfermagem, pois é onde o estudante se depara com situações desafiadoras que interferem, muitas vezes, no seu processo de aprendizado e nas suas condições de saúde^{4,8-9}.

O processo de ensino aprendizagem na Enfermagem apresenta um caráter desafiador para o acadêmico, pois o erro inerente a este processo implica em prejuízo considerável para o paciente⁹.

A sua formação profissional exige adaptações a condições específicas como o contato com a dor e a morte, causando muitas vezes situações de incapacidade frente a estas situações, tornando o cotidiano acadêmico desgastante. A identificação do estresse no acadêmico é de fundamental importância para minimizar os seus efeitos e a necessidade de medidas para o auto cuidado em sua vida, tornando o ambiente mais agradável e menos desgastante para uma melhor qualidade de vida no futuro profissional⁹.

O estudo teve como objetivo identificar os fatores associados à ocorrência de estresse entre acadêmicos de um curso de enfermagem noturno.

Método

A pesquisa caracterizou-se como quantitativa, do tipo descritivo e de campo; uma vez que buscou conhecer os fatores que estão associados ao estresse do acadêmico de enfermagem. A amostra caracterizou-se como não probabilística. Foi aplicado o “Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)”⁴ para 34 acadêmicos do Curso de Enfermagem da última fase do período noturno, consolidando a amostra em sua totalidade. Como critério de inclusão foi utilizado: ser acadêmico de enfermagem; estar regularmente matriculado na oitava fase do curso de enfermagem noturno; ser maior de 18 anos de idade; aceitar participar na pesquisa a partir da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados foi efetuada mediante a aplicação do “Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)”⁴.

O instrumento é composto por 30 itens, agrupados em seis domínios: Realização das atividades práticas; Comunicação profissional; Gerenciamento do tempo; Ambiente; Formação profissional; Atividade teórica. O instrumento tem como objetivo avaliar a intensidade dos fatores de estresse entre os estudantes de enfermagem.

- **O domínio Realização de Atividades Práticas** tem seis itens que se referem ao conhecimento instrumental adquirido pelo aluno para a realização dos procedimentos e os sentimentos envolvidos na oferta do cuidado ao paciente.

- **No domínio Comunicação Profissional**, os quatro itens retratam as dificuldades sentidas na comunicação e na relação do indivíduo com os elementos do convívio profissional e as situações conflitantes que surgem.

- **O domínio Gerenciamento do Tempo**, com cinco itens, consideram as dificuldades relatadas pelos estudantes para conciliar as atividades estabelecidas na grade curricular com as exigências pessoais, emocionais e sociais.

- **No domínio Ambiente**, os quatro itens retratam o grau de dificuldade sentido no acesso aos campos de estágio ou universidade e as situações de desgaste percebidas pelos alunos com os meios de transportes utilizados.

- Os seis itens do domínio **Formação Profissional** referem-se à preocupação do aluno sobre o conhecimento adquirido em sua fase de formação acadêmica e o impacto que este exerce sobre sua futura vida profissional. Inclui, ainda, a percepção das situações que poderá vivenciar quando profissional.

- Os cinco itens do domínio **Atividade Teórica** referem-se ao grau de dificuldade sentido pelos estudantes com o conteúdo programático, às atividades desenvolvidas e à metodologia de ensino adotada; destacado no Quadro 1.

Quadro 1 – Domínios do “Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)”.

Domínios	Itens do AEEE
Domínio 1: Realização das atividades práticas	(6 itens) 4, 5, 7, 9, 12, 21
Domínio 2: Comunicação profissional	(4 itens) 6, 8, 16, 20
Domínio 3: Gerenciamento do tempo	(5 itens) 3, 18, 23, 26, 30
Domínio 4: Ambiente	(4 itens) 11, 22, 24, 29
Domínio 5: Formação profissional	(6 itens) 1, 15, 17, 19, 25, 27
Domínio 6: Atividade teórica	(5 itens) 2, 10, 13, 14, 28

As pontuações para cada item podem ser: zero (0), aplicada quando o estudante não vivencia estresse com a situação retratada no item; um (1), quando o estudante avalia que o nível de estresse é baixo com a situação; dois (2), quando sente nível de estresse moderado com a situação; e três (3), quando sente alto nível de estresse com a situação⁴.

Interpretação dos escores:

Domínio 1: 0-9 baixo nível de estresse; 10-12 médio nível de estresse; 13-14 alto nível de estresse; 15-18 muito alto nível de estresse.

Domínio 2: 0-5 baixo nível de estresse; 6 médio nível de estresse; 7-8 alto nível de estresse; 9-12 muito alto nível de estresse.

Domínio 3: 0-10 baixo nível de estresse; 11-12 médio nível de estresse; 13-14 alto nível de estresse; 15 muito alto nível de estresse.

Domínio 4: 0-7 baixo nível de estresse; 8-10 médio nível de estresse; 11 alto nível de estresse; 12 muito alto nível de estresse.

Domínio 5: 0-9 baixo nível de estresse; 10 médio nível de estresse; 11-12 alto nível de estresse; 13-18 muito alto nível de estresse.

Domínio 6: 0-9 baixo nível de estresse; 10-11 médio nível de estresse; 12-13 alto nível de estresse; 14-15 muito alto nível de estresse⁴.

Na aplicação do Instrumento de avaliação do Estresse orientou-se cada acadêmico sobre como realizar o teste. Na segunda parte, foi entregue individualmente o resultado do teste de estresse em cada domínio, explicando-se o significado dos mesmos.

Na fase de análise de dados, as informações foram quantificadas por meio do Microsoft Office Excel, as variáveis qualitativas foram apresentadas em frequência absoluta e relativa.

A pesquisa seguiu o disposto na Resolução n. 466/12¹⁰ do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética da UNESC – CEP n.104543/2012.

Resultados e Discussão

Características sócio-demográficas dos acadêmicos de enfermagem

Dos participantes do estudo 91,18% são do sexo feminino e 8,82% do sexo masculino.

O estudo apontou predominância do sexo feminino demonstrando que a enfermagem é uma profissão ainda dominada pelas mulheres, sendo que atualmente percebe-se um aumento da procura pela busca do curso pelo sexo masculino¹¹⁻¹².

A idade dos acadêmicos variou de 18 a 41 anos. A maioria dos acadêmicos está na faixa etária de 18 a 25 anos, perfazendo 52,94%. Percebe-se no Curso de Graduação em Enfermagem a ampliação na faixa etária; sendo que 47,05% dos acadêmicos estão com idade entre 26 a 41 anos.

Quanto à situação conjugal 61,76 % são solteiros; 29,41% casados; 5,88% divorciados; 2,94% viúvo. Em relação ao número de filhos 07 acadêmicos (20,59%) têm 01 filho; 02 acadêmicos têm 02 filhos (5,88 %) e uma acadêmica é gestante (2,94). Quanto à religião 73,53% são católicos; 23,53% evangélicos e 2,94% espíritas.

Em relação à experiência profissional na área da saúde 64,71% possuem experiência na área de saúde.

Dos acadêmicos pesquisados 82,35 % são trabalhadores; sendo que 32,35% são técnicos de enfermagem e 17,65% possuem somente a ocupação de estudante.

Destaca-se neste resultado o grande percentual de acadêmicos de enfermagem que trabalham, sendo que o fenômeno estudante-trabalhador de enfermagem vem crescendo nos cursos de enfermagem¹³.

A dificuldade de conciliar o trabalho e os estudos pode levar a um desgaste físico e psicológico, pois exigem muito esforço e gasto de energia, podendo desencadear o processo de estresse¹².

A carga horária de 8 horas diárias é realizada por 53,57% dos acadêmicos e de 6 horas diárias é de 46,43%. Em relação à renda dos acadêmicos predominou 92,86 % até 3 salários mínimos e 7,14% acima de 4 salários mínimos. Quanto às atividades extracurriculares 11,76% participam de projetos de extensão.

No que se refere à jornada de trabalho, 82,35% dos acadêmicos responderam ter dupla jornada de trabalho e 17,65% não tem dupla jornada de trabalho.

O benefício de bolsa é recebido por 82,35% acadêmicos. Em relação à forma de pagamento da mensalidade 58,82% efetuam pagamento parcial da mensalidade; 23,53% pagamento integral e 17,65 % recebem bolsa integral.

Resultado do “Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)”

Os resultados do “Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)”⁴, é classificado em seis domínios: Realização das atividades práticas; Comunicação profissional; Gerenciamento do tempo; Ambiente; Formação profissional; Atividade teórica.

A tabela 1 representada pelo **Domínio 1: Realização das atividades práticas**, refere-se ao conhecimento instrumental adquirido pelo aluno para a realização dos procedimentos e os sentimentos envolvidos na oferta do cuidado ao paciente. Neste domínio 47,06 % dos acadêmicos estão com baixo nível de estresse; 32,35 %, nível médio de estresse; 14,70 % alto nível de estresse e 5,89 % muito alto nível de estresse.

Tabela 1 - Domínio 1 - Nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem na realização das atividades práticas.

Domínio 1: Realização das atividades práticas		=34
Referem ao conhecimento instrumental adquirido pelo aluno para a realização dos procedimentos e os sentimentos envolvidos na oferta do cuidado ao paciente		
Interpretação dos escores	N ° Estudantes (E)	
Baixo nível de estresse	16	7,06
Médio nível de estresse	11	2,35
Alto nível de estresse	05	4,70
Muito alto nível de estresse	02	,89

Fonte: Dados da pesquisa, 2012.

Ao iniciar a graduação o acadêmico se depara com um novo ambiente, muitas vezes, diferente e distante de seu contexto de vida; as necessidades de adaptação às novas exigências e obrigações escolares contribuem para que as alterações neuroendócrinas do estresse ocorram. As características inerentes ao curso, cuja ênfase de formação profissional está voltada para o atendimento ao paciente, fazem com que, nesse período, a relação aluno-enfermeiro-paciente seja norteadada, 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 esta condição específica de formação profissional⁴.

O **Domínio 2: Comunicação profissional** - retrata as dificuldades sentidas na comunicação e na relação do indivíduo com os elementos do convívio profissional e as situações conflitantes que surgem, indicada na tabela 2; resultando em 44,12 % dos acadêmicos com baixo nível de estresse e 11,76 % médio nível de estresse. Ressalta-se que neste domínio 44,12% dos acadêmicos apresentaram alto ou muito alto nível de estresse.

Tabela 2 – Domínio 2 - Nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem na Comunicação profissional

Domínio 2: Comunicação profissional		N=34
Retratam as dificuldades sentidas na comunicação e na relação do indivíduo com os elementos do convívio profissional e as situações conflitantes que surgem		
Interpretação dos escores	N ° Estudantes (E)	%
Baixo nível de estresse	15	44,12
Médio nível de estresse	04	11,76
Alto nível de estresse	11	32,35
Muito alto nível de estresse	04	11,77
Total	34	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2012.

As fontes de estresse nos estudantes de enfermagem são relacionadas a vários fatores: as exigências acadêmicas, em razão do aumento da carga horária; avaliações constantes; elaboração de relatórios e redação de forma correta; as relações interpessoais e intrapessoais, ou seja, a procura por novos amigos, realização de trabalho com pessoas desconhecidas; problemas relacionados com os professores, por serem muitas vezes exigentes, intimidativos e restritos; limitação do tempo para cumprir múltiplos papéis relacionados à família, trabalho e faculdade; além de problemas financeiros, cada vez mais presentes no mundo atual^{4,8,12}.

Os acadêmicos de enfermagem percebem o conflito no relacionamento interpessoal como uma das dificuldades encontradas no último ano de graduação¹².

Durante o curso de enfermagem os acadêmicos passam por várias mudanças vivenciando diversos sentimentos. O ambiente e as situações contribuem para o aumento de stress devido à complexidade do curso e as atividades realizadas, a falta de acolhimento da equipe no local onde esta realizando estagio, o convívio direto com o paciente, a dor, o sofrimento da família, a morte são pontos que favorecem o desequilíbrio emocional, afetando seu conhecimento. Os acadêmicos recebem uma formação voltada ao cuidar do outro esquecendo assim de cuidar de si¹⁴.

O Domínio 3 - Gerenciamento do tempo - Considera as dificuldades relatadas pelos estudantes para conciliar as atividades estabelecidas na grade curricular com as exigências pessoais, emocionais e sociais.

Neste domínio percebe-se que 32,35% dos acadêmicos estão com baixo nível de estresse; 41,18 % estão com médio nível de estresse e 26,47 % de alto a muito alto nível de estresse.

Tabela 3 - Domínio 3: Nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem no Gerenciamento do tempo

Domínio 3: Gerenciamento do tempo		N=34
Consideram as dificuldades relatadas pelos estudantes para conciliar as atividades estabelecidas na grade curricular com as exigências pessoais, emocionais e sociais.		
Interpretação dos escores	N ° Estudantes (E)	%
Baixo nível de estresse	11	32,35
Médio nível de estresse	14	41,18
Alto nível de estresse	08	23,53
Muito alto nível de estresse	01	2,94
Total	34	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2012.

A sobrecarga de atividades acadêmicas realizadas em um mesmo período torna-se estressante para o acadêmico, tendo que adaptar-se aos horários, devido à atividade profissional, horários de estágios, atividades extracurriculares não sobrando tempo para o lazer e a família, resultando em uma situação estressora.

Muitos estudantes realizam atividade profissional e com isso acabam utilizando o tempo que seria para família e lazer para realizar atividades pendentes da graduação¹².

O **Domínio 4** demonstra o nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem referente ao **ambiente**, refere-se ao grau de dificuldade sentido no acesso aos campos de estágio ou universidade e as situações de desgaste percebidas pelos alunos com os meios de transportes utilizados, destacado na tabela 4.

Tabela 4 - Domínio 4: Nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem referente ao ambiente

Domínio 4: Ambiente		N=34
Retratam o grau de dificuldade sentido no acesso aos campos de estágio ou universidade e as situações de desgaste percebidas pelos alunos com os meios de transportes utilizados		
Interpretação dos escores	N ° Estudantes (E)	%
Baixo nível de estresse	18	52,94
Médio nível de estresse	07	20,59
Alto nível de estresse	04	11,77
Muito alto nível de estresse	05	14,70
Total	34	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2012.

No domínio referente ao ambiente 52,94 % dos acadêmicos estão com baixo nível de estresse e 20,59 % médio nível de estresse.

Destaca-se neste domínio que 26,47 dos acadêmicos estão com alto ou muito alto nível de estresse.

A **Formação profissional** incluída no **domínio 5** representa a preocupação do aluno sobre o conhecimento adquirido em sua fase de formação acadêmica e o impacto que este exerce sobre sua futura vida profissional. Inclui, ainda, a percepção das situações que poderá vivenciar quando profissional representada na tabela 5.

Tabela 5 - Domínio 5: Nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem referente à Formação profissional

Domínio 5: Formação profissional		N=34
Referem-se à preocupação do aluno sobre o conhecimento adquirido em sua fase de formação acadêmica e o impacto que este exerce sobre sua futura vida profissional. Inclui, ainda, a percepção das situações que poderá vivenciar quando profissional.		
Interpretação dos escores	N ° Estudantes (E)	%
Baixo nível de estresse	12	35,30
Médio nível de estresse	04	11,76
Alto nível de estresse	08	23,53
Muito alto nível de estresse	10	29,41
Total	34	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2012.

E relação ao domínio 5 - **Formação profissional**- 35,30% apresentaram baixo nível de estresse; 11,76% médio nível de estresse. Destaca-se que a preocupação dos acadêmicos com a formação e o impacto desta no futuro profissional; além dos enfrentamentos que vivenciará na profissão apresentaram nível alto ou muito alto nível de stress em 52,94% dos acadêmicos.

No ultimo ano do curso de graduação em enfermagem os estudantes enfrentam o medo quanto ao futuro profissional diante do mercado de trabalho cada vez mais competitivo e exigente. Surge à incerteza se estará mesmo preparado para liderar uma equipe sem a supervisão e o apoio de um professor e o que foi lhe apresentada durante a graduação é o suficiente para sua formação¹².

A Atividade teórica incluída no **domínio 6** – representa o grau de dificuldade sentido pelos estudantes com o conteúdo programático, às atividades desenvolvidas e à metodologia de ensino adotada, descrita na tabela 6.

Tabela 6 - Domínio 6: Nível de Estresse dos Estudantes de Enfermagem referente à Formação profissional

Domínio 6: Atividade teórica		N=34
Referem-se ao grau de dificuldade sentido pelos estudantes com o conteúdo programático, às atividades desenvolvidas e à metodologia de ensino adotada.		
Interpretação dos escores	N ° Estudantes	%
Baixo nível de estresse	18	52,94
Médio nível de estresse	10	29,41
Alto nível de estresse	04	11,76
Muito alto nível de estresse	02	5,89
Total	34	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2012.

Em relação ao domínio atividade teórica - 52,94% dos acadêmicos estão com baixo nível de estresse; 29,41% médio nível de estresse e 17,65 alto e muito alto nível de estresse.

Os fatores de estresse nos estudantes são relacionados à: sobrecarga de atividades acadêmicas teórico/práticas; expectativas e preocupações com o mundo do trabalho; relação trabalho/estudo; relação estudo/vida familiar/moradia e relacionamento interpessoal entre os estudantes¹².

Os estudantes de enfermagem vivenciam situações estressoras que podem interferir na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. A identificação de fatores de estresse deve proporcionar aos estudantes um processo de reflexão de suas atividades, contribuindo para a elaboração de estratégias de gerenciamento, proporcionando um melhor aproveitamento

acadêmico; melhoria na qualidade de vida e preparo para desafios profissionais futuros^{8,12}.

Os enfermeiros, somente quando tomam consciência do seu direito de viver, do seu estilo de vida, é que passam a questionar ou valorizar o cuidado de si. Entretanto, o trabalhador de enfermagem necessita refletir criticamente sobre o seu papel pessoal e profissional no processo de ser e vir a ser, visando o aprimoramento do cuidador de si e do outro¹⁴..

Conclusão

Os fatores associados à ocorrência de estresse entre acadêmicos do curso de enfermagem noturno foram: comunicação profissional relacionado à preocupação dos acadêmicos com a formação e o impacto desta no futuro profissional; além dos enfrentamentos que vivenciarão na profissão, seguido do gerenciamento de tempo e sobrecarga de atividades.

A Formação profissional remete a preocupação do acadêmico com o futuro profissional, com questionamentos referentes à: quais as situações que vivenciarei enquanto enfermeiro no processo de trabalho? O que conheço e aprendi na graduação me darão sustentabilidade, alicerce e base como profissional? Que modelo de enfermeiro serei? Como gerenciarei a minha equipe? Quais os limites na profissão?

A comunicação profissional retrata as dificuldades sentidas na comunicação e na relação do indivíduo com os elementos do convívio profissional e as situações conflitantes que surgem, surgindo indagações: Como serei enquanto líder da equipe? Saberei lidar com conflitos e dilemas relacionados ao processo de trabalho, a equipe multidisciplinar, pacientes e familiares? Serei respeitado como enfermeiro? Terei autonomia? Como será o relacionamento interpessoal entre a equipe?

Questionamentos e indagações que serão respondidas conforme o acadêmico tiver experiência profissional no campo de trabalho, pois a graduação, sem dúvida, oferece o sustentáculo e a base da aprendizagem, mas a prática profissional propicia a experiência, o que leva a buscar novas aprendizagens, sejam cursos de atualização ou pós-graduação.

É importante ressaltar que existem estratégias para prevenção do estresse que dependem da própria mudança de atitude interna do cuidador, a partir do conhecimento dos agentes estressores internos e reestruturação dos aspectos emocionais e no modo estressante de viver, de lidar com as questões que estressam o acadêmico no dia-a-dia.

Poderia ser oferecido estratégias de enfrentamento do estresse através de disciplinas que sustentem o cuidado do cuidador. Neste sentido questiona-se: Como o cuidador cuidará, se ele não se cuida?

Sugere-se a partir dos resultados da pesquisa a aplicação do instrumento a todos os acadêmicos de enfermagem do Curso, de forma a ampliar os dados da pesquisa e conhecer os diferenciais do nível de estresse relacionado às fases do curso.

Referências

1. Goulart CB, Haddad MCL, Vannuchi MTO, Dalmas JC. Fatores predisponentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de um hospital público de média complexidade. *Revista Espaço para a Saúde*. 2006; 11 (2): 48-55.
2. Kirchhof ALC, Magnago TSBS, Camponogara S, Griep RH, Tavares JP, Prestes FC et al. Condições de trabalho e características sócio-demográficas relacionadas à presença de distúrbios psíquicos menores em trabalhadores de enfermagem. *Texto contexto - enferm*. 2009; 18(2): 215-223.
3. Ribeiro RP, Martins JT, Marziale MHP, Robazzi MLCC. O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa. *Rev. esc. enferm. USP*. 2012; 46(2): 495-504.
4. Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). *Rev. esc. enferm*. 2009; 43(spe): 1017-26.
5. Moreira DS, Magnago RF, Sakae TM, Magajewski FRL. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*. 2009; 25(7): 1559-68.
6. Farias SMC, Teixeira OLC, Moreira W, Oliveira MAF, Pereira MO. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. *Rev Esc Enferm USP*. 2011; 45(3):722-9.
7. Andrade DLB, Menezes ASS, Gomes CM, Santos MCF, Brito DF. Estresse na equipe de enfermagem de emergência. Uma revisão de literatura. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 2013; 17 (178).
8. Benavente SBT, Costa ALS. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. *Acta paul. enferm*. 2011; 24(4): 571-6.
9. Farah OGD. Stress e coping no estudante de graduação em enfermagem, investigação e atuação. [Tese]. [São Paulo]: Universidade Federal de Santa Maria; 2011, 142 p.
10. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Resolução 466/12. [Citado 2014 agosto 09]. Disponível em: www.conselho.saude.gov.br.
11. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc. Anna Nery*. 2007; 11(1): 66-72.
12. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse no último ano do Curso de Graduação em Enfermagem percepção dos estudantes. *Rev. Enfer. UERJ*. 2011; 19 (1): 121-6.
13. Costa MLS, Merighi MAB, Jesus, MCP. Ser enfermeiro tendo sido estudante-trabalhador de enfermagem: um enfoque da fenomenologia social. *Acta paul. enferm*. 2008; 21 (1): 17-23.
14. Santos VEP, Radunz V. O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem, *Rev. enferm. UERJ*, Rio de Janeiro. 2011; 19(1):46-51.

Endereço para correspondência

R Dom Joaquim Domingos de Oliveira, 50. Apt 301 . Ed. Jatobá. Centro.
Criciúma –Santa Catarina – Brasil.
CEP: 88.801-230.

Recebido em 20/02/2013

Aprovado em 21/03/2014