

CONSEQUÊNCIAS CAUSADAS AOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DEVIDO AO ESTRESSE DO DIA A DIA

CONSEQUENCES CAUSED TO NURSING STUDENTS DUE TO THE STRESS OF DAY BY DAY

Drielle Elias Freire de Andrade 1
Flávia Luiz Guerreiro 2
Ingrid Paloma Rodrigues Martins 3
Tais Alves da Cunha 4
Orcélia Pereira Sales 5
Vinicius Gonçalves Lopes 6

Resumo: O estresse é uma resposta a estímulos estressores que ocorrem ao longo do dia, no contexto de vida tal fator pode ocasionar impactos negativos no processo educacional do indivíduo. O presente estudo tem como objetivo descrever as circunstâncias que produzem estresse no cotidiano da vida acadêmica de enfermagem e seus impactos. A metodologia utilizada se faz por pesquisa bibliográfica de cunho descritiva. O resultado torna possível análise da construção das categorias estado de estresse, sintomas de estresse e desempenho de atividades de aprendizagem, descobrimos que um ambiente estressante tem efeitos negativos no desempenho em atividades acadêmicas realizadas por alunos assim como também no período de estágio. Por meio da análise da pesquisa, conclui-se que o estresse ocasiona uma sobrecarga no contexto universitário, dentre os quais os acadêmicos acabam desenvolvendo estressores que afetam sua saúde física e mental, tornando-se cada vez mais irritáveis, além de baixo desempenho acadêmico e pessoal.

Palavras-chave: Nervosismo; Universitários; Enfermagem.

Abstract: Stress is a response to stressful stimuli that occur throughout the day, in the context of life such a factor can cause negative impacts on the individual's educational process. The present study aims to describe the circumstances that produce stress in the daily life of academic nursing life and its impacts. The methodology used is done by bibliographic research of a descriptive nature. The results make it possible to analyze the construction of the categories of stress status, stress symptoms and performance of learning activities, we found that a stressful environment has negative effects on the performance of academic activities performed by students as well as during the internship period. Through the analysis of the research, we concluded that overload and stress in the university context are proven, among which academics end up developing stressors that affect their physical and mental health, becoming increasingly irritable, in addition to low academic performance. it's personal.

Keywords: Nervousness; Academic; Nursing.

1-Drielle Elias Freire de Andrade. Acadêmica do curso de Enfermagem da Faculdade ITOP, lattes:<http://lattes.cnpq.br/2390863584499035> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6935-278XE-maildrielleelias@hotmail.com>

2- Flávia Luiz Guerreiro. Acadêmica do curso de Enfermagem da Faculdade ITOP, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4740228563791121>

3- Ingrid Paloma Martins. Acadêmica do curso de Enfermagem da faculdade ITOP, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6579614508370458> ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3856-1500> E-mail: ingrid.paloma.martins19@gmail.com

4- Tais Alves da Cunha. Acadêmica do curso de Enfermagem da Faculdade ITOP, lattes: <http://lattes.cnpq.br/6618335034337064>, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1731-7050>, E-mail: taisalves118@gmail.com

5- Orcélia Pereira Sales. Enfermeira, Mestre em Ensino Ciências e Saúde. Professora do curso de Enfermagem da Faculdade ITOP, lattes:<http://lattes.cnpq.br/0094729491304600> ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-9401-3085>
E-mail: orceliasales@gmail.com

6- Vinicius Gonçalves Lopes. Mestre em ciência e tecnologia de alimentos. Professor do curso de Enfermagem da Faculdade ITOP, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5685969654418206>, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6085-8805>,
E-mail: vglopes06@gmail.com

Introdução

Atualmente observa-se o crescente avanço de estudos relacionados ao estresse devido ao alto índice de ocorrências de desordens psíquicas. O estresse é considerado uma resposta física do nosso organismo a um determinado estímulo advindo das situações diárias, sendo caracterizado como o resultado da relação da pessoa e o mundo na qual ele vive (MORETTI e HÜBBER 2017).

Desse modo, ao voltar-se para o curso de enfermagem, existem diversos fatores estressores para os acadêmicos, em razão de ser um curso que requer de seus alunos um controle emocional, devido trabalhar com os limites humanos, tornando-se fácil o desenvolvimento de sentimentos de incapacidade ou impotência frente às atividades exigidas durante a formação, resultando em baixa capacidade de concentração e memorização de conteúdo, favorecendo a diminuição do rendimento acadêmico (MOTA *et al.*, 2016).

Dessa forma, através dos problemas, situações trabalhistas e familiares o acadêmico não consegue concentrar-se nas aulas, por motivos de ter o encargo de resolutividade de todo o contexto de sua vida, refletindo ainda mais quando se apresenta em aulas práticas, das quais exigem mais atenção. Esse acúmulo de fatores traz prejuízos no processo educacional do indivíduo, seja por dificuldade de aprendizado, irritabilidade, ou até mesmo patologias como o estresse, que funciona como gatilhos para o desenvolvimento de distúrbios psíquicos (MOTA *et al.*, 2017).

Barlem, (2013) revela achados sobre os fatores relacionados ao desenvolvimento do estresse no processo educacional do curso de enfermagem que se inclui: Sobrecargas do conteúdo programático, estágio curricular, o lidar com doenças e mortes, sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas e a qualidade das relações interpessoais.

Frente ao estresse e suas manifestações clínicas, segundo Martins e colaboradores (2017) os sinais podem ser percebidos tanto pelo próprio acadêmico, quanto por quem os cercam, sendo que dentre os sinais e sintomas que ocorrem com maior frequência encontram-se os sintomas físicos, caracterizados por aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Contudo o estresse não é um evento que apenas descreve situações adversas de adoecimento, na maior parte constitui-se de um processo de aprimoramento circunstancial das capacidades físico-psicológicas do indivíduo.

Diante do exposto, surgiu o seguinte questionamento: Quais os impactos ocasionados pelo estresse no cotidiano dos acadêmicos de enfermagem? A principal motivação para sustentar a pesquisa vem da importância da dialética aos problemas psíquicos atuais, assim como sua amplitude. Objetivando assim identificar e descrever os impactos ocasionados pelo o estresse no cotidiano de acadêmicos do curso de enfermagem.

Metodologia

Utilizamos uma investigação descritiva com abordagem qualitativa, através de pesquisa bibliográfica, a elaboração de revisão integrativa, onde teve início com relevância no cotidiano dos acadêmicos de enfermagem, foi utilizado coleta dos dados através de artigos científicos. A pesquisa bibliográfica realizada no período de levantamento bibliográfico estendeu-se de junho de 2020 a novembro de 2020. Frente aos estudos elegíveis para inserção do trabalho, foram definidos critérios de exclusão e análise.

Diante dos artigos excluídos, incluiu-se os publicados antes de 2013, artigos que não respondem à pergunta de investigação, duplicados na base de dados, e artigos de outros idiomas que não fossem a da língua portuguesa. Mediante o processo de análise, ficaram-se (21) vinte e um artigos para a projeção da pesquisa.

Coletamos artigos científicos de domínio público, publicados nos últimos 7 sete anos relacionado ao estresse na formação acadêmica do curso de enfermagem, o estudo realizado foi através de leituras de artigos, no qual foi feito comparativos de dados a respeito do estresse em acadêmicos de enfermagem, níveis de estresse de acordo com período cursado.

Fatores que desencadeiam esse estresse, o cotidiano desses acadêmicos e também a saúde mental, a pesquisa foi realizada com os seguintes descritivos: estresse, acadêmicos e enfermagem. Após a identificação e análise, os estudos foram categorizados a fim de proporcionar melhor visualização dos resultados.

Utilizamos para a identificação de coleta dos resultados, através da base de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico, e das fontes oficiais: Ministério da Saúde.

Deste modo, o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (ERCOLE *et al.*, 2014.)

Desenvolvimento Saúde mental

A saúde mental de acordo com a Organização Mundial de Saúde é configurada como o bem-estar físico, psíquico e social, A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. Segundo a OMS, as situações de competição são as principais causas de estresse associado ao trabalho e estudo (OMS 2017).

No cenário brasileiro a saúde mental toma enfoque a partir da reforma psiquiátrica, idealizando a clínica, política, cultura e relações jurídico-legais, ocorrendo a necessidade de reorganização no processo de trabalho, em especial o profissional de enfermagem que passa a desenvolver ações voltadas a superar o sofrimento em sua complexa relação entre os determinantes psíquicos, sociais e políticos dos clientes (GARCIA *et al.*, 2017)

Segundo Gaino *et al.*, (2018), a saúde mental se fragmenta em duas linhas de pesquisas: biomédica e de produção social de saúde, que no contexto biomédico é direcionada a questões de doenças e conseqüentemente suas manifestações que são voltadas para a área psíquica, enquanto a segunda linha de pesquisa abrange a agregação de aspectos ambientais, sociais, culturais e econômicos que está diretamente ligada a maneira que uma determinada pessoa reage às situações de vida dia após dia.

Sobretudo o curso de enfermagem em si possui suas dificuldades tanto na parte teórica quanto prática, assim o aluno pode apresentar algumas desordens devido à dificuldade de assimilar limites humanos devido à complexidade do curso, fazendo com que os mesmos tenham dificuldades de expressar ou até mesmo de realizar algumas atividades, proporcionando frustração e irritabilidade que ao mesmo tempo gera uma sensação de impotência, confusão, tensão, medo e por fim baixo rendimento perante sua vida acadêmica (CESTARI *et al.*, 2017). Agindo como manifestações de risco para o desenvolvimento de estresse e conseqüentemente patologias de cunho psíquicas.

As estimativas apontam que 49,7% dos universitários apresentam sintomas de estresse, com foco maior nos últimos períodos de formação, onde entram os estágios e os relatórios finais, o que desencadeia preocupação, raiva, ansiedade, tensão e conseqüentemente um desequilíbrio emocional e psíquico. Assim para que isso torne-se menos desgastante espera-se que haja uma melhoria na organização e estratégias do curso de enfermagem (MOTA *et al.*, 2016).

Cotidiano da academia de enfermagem

Ao ingressar no ambiente acadêmico, o estudante no ensino superior traz consigo várias mudanças e expectativas, porém, a vida acadêmica traz algumas dificuldades, como uma nova realidade, novos desafios, estudos, trabalhos em grupos, atividades e provas. Todavia sabe-se que os estudantes universitários, seja qual for o curso, passam por momentos de mudanças, transformações, desequilíbrio, medo, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e

angústias.

Mas diante do contexto do curso de enfermagem, a dedicação e o esforço exigido, juntamente com o sistema de avaliação teórico e prático contribuem para a ocorrência do estresse desde o início da vida acadêmica. Em cada período do curso aparecem novas exigências, habilidades e competências que necessitam ser desenvolvidas e, conseqüentemente, elas vêm em ordem crescente, o que pode ser um dos fatores que demarcam o aparecimento do estresse. Assim a responsabilidade dentro e fora do processo de formação do indivíduo transparece no desenvolvimento do acadêmico (CESTARI *et al.*, 2017).

Eventualmente, o ambiente acadêmico que visa o crescimento do conhecimento e a formação profissional venha ser também um local desencadeador de distúrbios patológicos quando ocorre um aumento da problemática do estresse acadêmico, o que pode não ser satisfatório para sua formação profissional (RAMOS *et al.*, 2015).

Além disso, segundo Lagame *et al.*, (2016) ressalta sobre a qualidade de vida de estudantes universitários em todo o mundo, pois surgem preocupações decorrentes do fato desses acadêmicos terem total relação com a saúde e o cuidado da população em geral. Assim fica evidenciado a necessidade de melhorias nos meios de educação, objetivando a inserção de estratégias que possam agir como medidas protetoras, como a inserção na prática de esportes, a realização de promoção em saúde e o apoio emocional ofertado pelas instituições de ensino, visando assim a diminuição dos fatores de risco do desenvolvimento do estresse, bem como os seus impactos na vida do acadêmico.

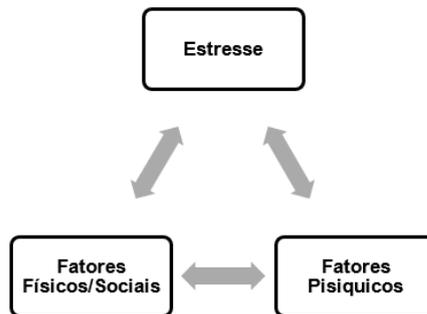
Resultados e discussões

Os resultados foram obtidos a partir da análise de (21) vinte e um artigos, que abordavam sobre o cotidiano da enfermagem, saúde mental e estresse, assim como os que se enquadravam dentro dos critérios de inclusão, os mesmos foram categorizados em tópicos: Projeção do estresse; Impactos ocasionados pelo estresse na vida acadêmica; Medidas protetoras.

Projeção do estresse

Um Estudo realizado por PRETO *et al.*, (2016) objetivou avaliar a percepção de estresse em acadêmicos de Enfermagem por meio do questionário sociodemográfico e a Escala de Estresse Percebido (PSS 14) e sua relação com as características sociodemográficas, visando essa percepção em baixa, média ou alta. Os acadêmicos tinham média 24 anos, e em relação à percepção de estresse, os acadêmicos participantes do estudo, durante a aplicação do PSS 14, foi possível observar que a maioria (63=46,3%) apresentou média percepção de estresse. Tendo em vista que o estresse é a reação do organismo já enfraquecido a ponto de não conseguir mais resistir ao fator estressor, entende-se que é onde ocorre o aparecimento de doenças ou sinais relacionados ao estresse, vale ressaltar que o estresse não é elemento patogênico ou definitivo da doença ele apenas conduz o enfraquecimento do psicológico na qual depois de atingido ao nível de exaustão responde na forma de adoecimento (SILVA *et al.*, 2018).

Fluxograma 1 - Representação dos principais fatores de risco do estresse.



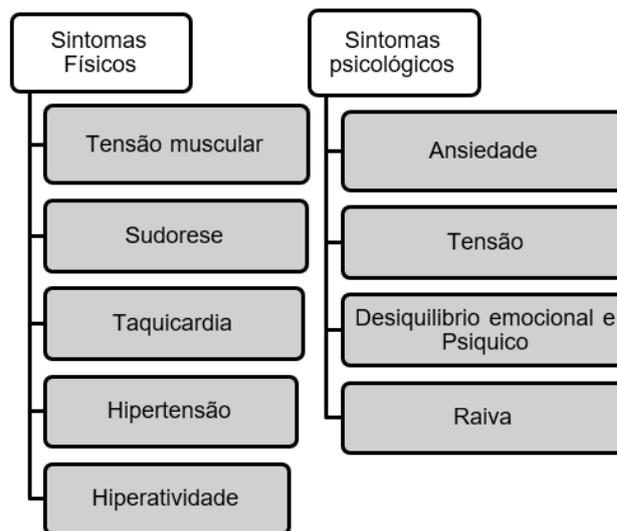
Fonte: autoria própria - (CUNHA 2020)

Segundo Reis e colaboradores (2010), ressaltam que o estresse é resultado de um desequilíbrio, sendo configurando como um fenômeno psicofisiológico que decorre devido a percepção do indivíduo entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas da pessoa.

Teston e Grigol (2014) classificam os fatores de risco para desenvolvimento do estresse se faz por meio de situações relacionadas ao trabalho, físicos, sociais e emocionais bem como pela sobrecarga ocasionada pela demanda elevada na vida do indivíduo.

Assim diante da sintomatologia apresentada em indivíduos que possuam sinais de estresse, apresentam-se em duas vertentes sintomas físicos e mentais, sendo demonstrados no fluxograma 2.

Fluxograma 2: Sintomatologia desencadeada pelo estresse.



Fonte: autoria própria- (CUNHA 2020).

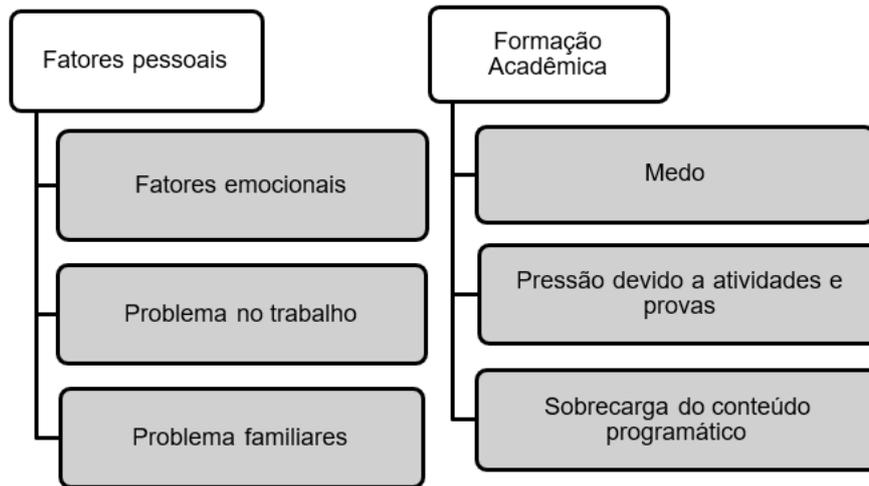
Em suma os sinais e sintomas do estresse ocorrem como consequência a experimentação de fatores estressores, que resultam nas manifestações clínica. Assim Silva e colaboradores (2015), destacam sobre a consequência do estresse com o desenvolvimento de gastrite e úlcera assim como o desenvolvimento da síndrome de Burnout.

Todo o processo de desencadeamento da reação do estresse, inicia-se pela exposição a determinada situação estressora, na qual o organismo sofre uma tensão e ao mesmo tempo prepara-se para a ação através de ações bioquímicas. Inclusive após receber esta tensão o organismo prepara-se para utilizar energias adaptativas para se reequilibrar, essa fase pode

ser entendida como a fase de reabilitação (SILVA *et al.*, 2018).

Observam-se alguns sintomas principais que afetam os acadêmicos, são divididos em físicos e mentais, principalmente entre os alunos no final da graduação.

Figura 1 - Fatores de estresse no acadêmico



Fonte: autoria própria- (CUNHA 2020).

São inúmeras as situações, que atuam como fatores contribuintes para o desenvolvimento do estresse tais fatores incluem: Pressão no local de trabalho, a sobrecarga dos afazeres, falta de reconhecimento no trabalho ou até em casa, frustrações diárias, angústias, problemas familiares, problemas de saúde e má alimentação, tornando-se um acúmulo de condições que refletem na vida acadêmica, proporcionando prejuízos seja por dificuldade de aprendizado, irritabilidade, ou até mesmo patologias e distúrbios psíquico (MOTA *et al.*, 2017).

O número apresentado de acadêmicos que submetidos ao teste PSS 14 não é considerado preocupante, porém é uma porcentagem na qual serve de alerta para a situação do estresse em sala na sala de aula.

Segundo Hirsch *et al.*, (2013) a relação aos resultados obtidos pela análise descritiva foi possível identificar que a dimensão Tempo e Lazer apresentou a maior média do instrumento, evidenciando que esse fator foi percebido pelos acadêmicos como a maior fonte de estresse. As questões que compuseram este constructo também apresentam as maiores médias entre as variáveis do instrumento: E26 “Falta de tempo para o lazer” e E30 “Falta de tempo para momentos de descanso”. Assim ficou claro que o resultado dessa pesquisa teve como dimensão, tempo e lazer fatores de maior média descrito pelos acadêmicos, também evidenciou que a falta de tempo pra descanso é o fator maior para o desenvolvimento do estresse no ambiente.

Dessa forma, visando que os acadêmicos serão futuros profissionais, e necessita-se que tais sejam preparados para a vivência dos processos de cuidar, sua formação acadêmica deve ocorrer com qualidade e com conhecimentos do curso proveitosos, sendo de fundamental importância prevenir a população acadêmica, rastrear, desenvolver estratégias populares, para que assim reduzam o risco de estresse que afeta o dia a dia dos estudantes de enfermagem (MOTA *et al.*, 2017).

Impactos do estresse e medidas protetoras.

Diante da análise dos estudos, o estresse vivenciado pelos alunos implica de forma negativa no desenvolvimento das suas atividades acadêmicas. O estudo de Gaino *et al.*, (2017), revela que muitos alunos expuseram que a repercussão das situações estressoras conduz a

problemas de ordem motivacional em relação às atividades desempenhadas durante o curso, bem como o próprio desgaste advindo do estresse ao atuar como agente condutor de baixo rendimento da formação acadêmica.

Algumas universidades principalmente federais desenvolveram programas, assim como, rede de apoio ao discente, como é o caso da universidade de alfenas que em fevereiro de 2016 criou uma rede de apoio após perceber uma enorme desistência de acadêmicos de alguns cursos. A RAD abrange e conta com abordagem multiprofissional e interdisciplinar, com os diversos profissionais que a compõe como: enfermeira, pedagogas, psicóloga, docentes e profissionais colaboradores convidados. Estes promovem ações voltadas para a atenção psicossocial e educacional aos discentes, em suas respectivas áreas ou de forma integrada. São realizadas também reuniões mensais com a equipe envolvida e representantes discentes (ARAUJO *et al.*, 2017),

A universidade Federal do Espírito Santo a fim de possibilitar ajuda aos acadêmicos que por alguns motivos desencadeiam fatores estressante promovem ações de apoio psicológico realizado através de dois Projetos de Extensão do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo. As ações realizadas têm como objetivo principal auxiliar os acadêmicos a lidar com os desafios da vida acadêmica, de acordo com a política de assistência estudantil da instituição. As atividades desenvolvidas estabelecem a realização de triagem psicológica, atendimentos individuais na modalidade de psicoterapia, e oficinas em grupo no intuito de sociabilizar e eliminar fatores de estresse (RAMOS *et al.*, 2018).

Considerações Finais

Conclui-se que o estresse é ocasionado por fatores estressores que desencadeiam uma série de manifestações clínicas, que possuem grandes chances de elevações graves, tanto na parte fisiológica do indivíduo quanto na psíquica, ressaltando a importância de estratégias das instituições de ensino para a inserção de estratégias que objetivem diminuir o risco do desenvolvimento do estresse.

Assim como a demonstração da necessidade de realizar a prevenção da população acadêmica e o rastreamento e acompanhamento dos indivíduos mais vulneráveis, afim de os impactos causados pelo estresse no cotidiano dos acadêmicos de enfermagem. Tal processo de cuidar pode implicar na oferta de serviços psicológicos aos acadêmicos, proporcionando um apoio emocional.

Portanto se faz necessário a revisão dos processos educacionais das instituições que ofertem o curso de graduação em enfermagem, que em razão se faça a inserção de práticas que diminuam o estresse, ou proporcionem apoio para lidar frente as situações estressores, afim de contribuir para um conhecimento integral do curso e assim entregue para o mercado de trabalho, profissionais habilitados em conhecimentos práticos e teóricos, assim como que possam lidar com as situações estressoras no ambiente de trabalho.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus, seguido pelo nosso orientador Vinícius Gonçalves Lopes por aceitar conduzir nossa pesquisa, trabalho esse que sem dúvidas foi bem-sucedido devido as suas orientações e conhecimentos adquiridos. Queremos aqui também expressar toda nossa gratidão a todos os professores e colegas de vida acadêmica, pois são de suma importância para nós, pois além de receber conhecimentos tivemos a oportunidade de partilharmos momentos incríveis.

Gratidão a todos os nossos familiares que sempre estiveram ao nosso lado incentivando, apoiando e nos ajudando até aqui. Agradecemos também a Faculdade ITOP por nos proporcionar um ensino pautado na qualidade. Assim seremos gratos, sem dúvidas para o resto da vida pelo ensino e aprendizado a nós ofertados.

E por fim queremos agradecer a nossa amiga Ingrid Paloma Rodrigues Martins por ter

transmitido seu conhecimento e ter contribuindo para o desenvolvimento desta pesquisa. Gratidão é o que sentimos agora por todos.

Obrigada!

Referências

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários**. Revista Psicologia em Pesquisa, v. 12, n.3, 2018. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198212472018000300005&lng=pt&nrm=iso acesso em 21 de Maio de 2020.

CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa et al. **Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 30, n. 2, p.190-196, 2017. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002017000200190&script=sci_arttext acesso em 15 de Maio de 2020.

COSTA, ELIZAMA DOS SANTOS et al. **Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica**. Revista uninga, v. 53, n. 1, 2017. <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1406/1021> acesso em 16 de Maio de 2020.

DE COSTA, Marcelo; MOREIRA, Yanne Barros. **Saúde mental no contexto universitário. Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016. <https://pdfs.semanticscholar.org/cbf5/10e636b5fb1b81cf4df57d705125cf5caf96.pdf> acesso em 22 de Maio de 2020.

DE PAULA LANGAME, Angélica et al. **Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 29, n. 3, p. 313-325, 2016. <https://www.redalyc.org/pdf/408/40849134002.pdf> acesso em 25 de Maio de 2020.

DOMINGUES HIRSCH, Carolina et al. **Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo**. Texto & Contexto Enfermagem, v. 27, n. 1, 2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/34b2/8813b856b08c0fee9991f72255d7535c9411.pdf> acesso em 23 de Maio de 2020.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. **Revisão integrativa versus revisão sistemática**. Revista Mineira de Enfermagem, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014. <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904> acesso em 26 de Maio de 2020.

GAINO, Loraine Vivian et al. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo**. SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762018000200007 acesso em 21 de Maio de 2020.

GUERRA, Ana et al. **A Componente Mental: um aspecto positivo da Qualidade de Vida de uma população**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, n. SPE5, p. 75-80, 2017. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164721602017000200013 acesso em 20 de Maio de 2020.

LUCHESE, Luciana Barizon. **Estresse percebido em graduandos de enfermagem**. https://www.researchgate.net/profile/Carla_Araujo_Bastos_Teixeira/publication/331009663_Perceived_stress_in_nursing_undergraduate_students/links/5c700c4fa6fdcc4715940c01/Perceived-stress-in-nursing-undergraduatestudents.pdf acesso em 24 de Maio de 2020.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; FREITAS, Jairo Francisco de Medeiros; RIBEIRO, Artur Assunção Pereira. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem**

da Universidade Federal do Piauí. Escola Anna Nery, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141481452007000100009&script=sci_arttext acesso em 18 de Novembro de 2020.

MOTA, Nayanne Ingrid Farias et al. **Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública**. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 12, n. 3, p. 163-170, 2016. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762016000300005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt acesso em 13 de Maio de 2020.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; FREITAS, Jairo Francisco de Medeiros; RIBEIRO, Artur Assunção Pereira. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí**. Escola Anna Nery, v. 11, n.1, p.66-72, 2007. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452007000100009&script=sci_arttext acesso em 18 de Novembro de 2020.

MORETTI, Felipe Azevedo; HÜBNER, Maria Martha Costa. **O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional?** Revista Psicopedagogia, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000300003 acesso em 14 de Maio de 2020.

RAMOS, Aline Marcelino et al. **Satisfação com a experiência acadêmica entre estudantes de graduação em enfermagem**. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 24, n. 1, p. 187-195, 2015. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072015000100187&script=sci_arttext&tlng=pt acesso em 18 de Novembro de 2020.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. **Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário**: contribuições de dois Projetos de Extensão. Revista Guará, n. 9, 2018. <https://www.periodicos.ufes.br/guara/article/view/15783> > acesso em 29 de Novembro de 2020.

PARO, César Augusto; BITTENCOURT, Zélia Zilda Lourenço de Camargo. **Qualidade de vida de graduandos da área da saúde**. Revista brasileira de educação médica, v. 37, n. 3, p. 365-375, 2013. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010055022013000300009&script=sci_arttext acesso em 25 de Maio de 2020.

SILVA, Camila Carvalho da; TELES, Jênifa de Jesus; LUZ, Thauara Souza Brito; Carvalho, Carolina Pedroza de. **SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS DO ESTRESSE EM ENFERMEIROS INTENSISTAS**. Escola Baiana de Medicina 2015 Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/handle/bahiana/567>

SILVA, Rodrigo Marques da; GOULART, Carolina Tonini; GUIDO, Laura de Azevedo. **Evolução histórica do conceito de estresse**. Revista de Divulgação Científica Sena Aires, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018. <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316> > acesso em 22 de Novembro de 2020.

SCHNEIDER, Jacó Fernando et al. **O referencial Schutziano: contribuições para o campo da enfermagem e saúde mental**. Revista de Enfermagem UFPE OnLine. Recife. Vol. 11, supl. 12 (dez. 2017), p. 5439-5447, 2017. <https://pdfs.semanticscholar.org/e101/f80ba186242ee6e1fc1881441cd72514c74d.pdf> > acesso em 22 de Maio de 2020..

TESTON, Sayonara de Fátima e GRIGOL Caroline. **Fatores de estresse e a sustentabilidade social em uma empresa do ramo da saúde de Chapecó**. InterfacEHS - Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade - Vol. 9 n o2 – dezembro de 2014. Acesso em 26 de nov

de 2020, disponível em: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/InterfacEHS/wpcontent/uploads/2015/01/114_Interfacehs_ed-vol-9-n-21.pdf

Recebido em 7 de dezembro de 2020.
Aceito em 16 de abril de 2021.