

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Escola de Enfermagem**

**ANA PAULA KUTSCHER RIPOLL**

**O estresse em estudantes de graduação em enfermagem no Brasil: uma  
revisão bibliográfica**

**Porto Alegre  
2013**

ANA PAULA KUTSCHER RIPOLL

**O estresse em estudantes de graduação em enfermagem no Brasil: uma  
revisão bibliográfica**

Projeto apresentado à disciplina ENF99004  
– Trabalho de Conclusão de Curso II como  
requisito parcial para aprovação no curso  
de graduação em Enfermagem pela  
Universidade Federal do Rio Grande do  
Sul.

Orientador: Prof. Dilmar Xavier da Paixão

**Porto Alegre**

**2013**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, em primeiro lugar, meu professor/orientador Dilmar Paixão por toda paciência na construção do trabalho ao longo de dois semestres.

Agradeço a Roberta, João Paulo e Victória, pela sabedoria e calma nas horas de desespero.

Agradeço a minha família pelo apoio e incentivo para seguir no curso.

Agradeço ao San Diego Rugby Club por servir como válvula de escape do estresse durante toda a graduação.

Agradeço a minha querida banca que contribuiu para a minha formação como fonte de inspiração pela vontade incessante de aprender.

## RESUMO

O estresse no ambiente universitário pode ser definido como as reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências curriculares excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades do estudante. Quando não tratado, o estresse acaba afetando o desempenho dos acadêmicos durante a graduação. O presente estudo tem como objetivo conhecer a produção científica que analise o estresse em estudantes de cursos de graduação de enfermagem no Brasil e saber o que elas abordam sobre o assunto. O estudo constitui-se em uma revisão bibliográfica, utilizando-se o referencial de Gil (1991). As buscas se deram em bases de dados virtuais, são elas as seguintes: “Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde” (LILACS), na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na BDEF – enfermagem (Brasil). A partir da busca realizada, encontraram-se onze artigos publicados em português em revistas ou periódicos presentes nas referidas bases de dados. O período das publicações encontradas foi de 2002 a 2012. Com o estudo, pôde-se observar que há diferentes enfoques das publicações sobre o tema. O conjunto destaca vários fatores de risco, entre eles, a sobrecarga do conteúdo programático, o relatório e o estágio curricular, o lidar com os limites humanos (doença/morte), sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas e a qualidade das relações interpessoais. Além disso, as limitações socioeconômicas contribuem, também, para o surgimento do estresse. Constatou-se a escassez de artigos científicos referentes ao tratamento do estresse. Menor ainda esse número quando se refere especificamente aos alunos de enfermagem. No entanto, pelos artigos estudados, não há como negar a ocorrência do estresse durante o curso independente da etapa da graduação e a necessidade de prevenção e tratamento do mesmo.

**Descritores:** enfermagem, estresse, estudante e graduação.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

### Tabelas

**Tabela 1** – Distribuição da formação acadêmica segundo a titulação dos autores dos 11 artigos. Porto Alegre, 2002-2012.

**Tabela 2** – Distribuição dos artigos por cidade de realização. Porto Alegre, 2002-2012.

### Quadros

**Quadro 1** – Títulos, autores e ano de publicação

**Quadro 2** – Objetivo dos artigos

**Quadro 3** – Fatores de risco para o estresse em estudantes de graduação em enfermagem

**Quadro 4** – Sinais e sintomas de estresse em estudantes de graduação em enfermagem

**Quadro 5** – Fatores de prevenção do estresse em estudantes de graduação em enfermagem

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVO.....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1</b>	<b>História e significado da palavra estresse.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2</b>	<b>Fisiologia do estresse.....</b>	<b>12</b>
<b>3.3</b>	<b>Síndrome de Burnout.....</b>	<b>13</b>
<b>3.4</b>	<b>O curso de graduação em enfermagem e o estresse.....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1</b>	<b>Tipo de estudo.....</b>	<b>15</b>
<b>4.2</b>	<b>Identificação, localização das fontes e obtenção do material.....</b>	<b>15</b>
<b>4.3</b>	<b>Organização e sistematização dos dados.....</b>	<b>16</b>
<b>4.4</b>	<b>Apresentação e análise dos resultados.....</b>	<b>16</b>
<b>4.5</b>	<b>Aspectos éticos.....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>33</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>36</b>
	<b>APÊNDICE A.....</b>	<b>39</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como tema o estresse em estudantes de graduação da área da saúde. Como ponto de partida, as referências da história e dos significados da palavra estresse, os fatores causais e, principalmente, a repercussão na vida dos estudantes.

Alguns estudos indicam que alunos de graduação em geral sofrem de estresse. Ao longo da vida universitária, esses níveis tendem a aumentar e podem ser encontrados tanto em estudantes quanto em profissionais, principalmente da área da saúde. Esses níveis elevados de estresse podem ser um fator negativo para a qualidade de vida e um obstáculo para o desempenho durante e após a graduação, uma vez que o estresse do profissional influencia no bem estar físico dos pacientes (BALDASSIN; MARTINS; ANDRADE, 2006).

Esses transtornos são pouco valorizados pela população leiga, pelos estudantes da área da saúde e seus formadores e até pelos profissionais de saúde. Os principais fatores que influenciam na não valorização destes transtornos são falta de conhecimento e treinamento e o fato de serem os próprios estudantes, uma população com maior número de sintomas de ansiedade, depressão, estresse ou Burnout (DYRBYE; THOMAS; SHANAFELT, 2006). Estes sintomas se devem principalmente à herança genética de cada pessoa, à carga horária de trabalho exaustiva, ao não reconhecimento da profissão, à cobrança excessiva do paciente, de familiares e do próprio profissional (FORMIGHIERI, 2003).

A vivência como estudante de graduação do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e o contato com acadêmicos de outros cursos da área da saúde em estágios marcou o encontro da autora com essa problemática.

Pelo fato do estudante ser alguém que possui atributos pessoais, acaba experimentando diversos sentimentos quando implementa suas ações na vida

acadêmica. Entretanto, por característica, o acadêmico não consegue buscar o ser integral e nem ser integrado naquilo que faz. Isso acontece, porque o curso exige do aluno maturidade para enfrentar os obstáculos da graduação que, normalmente, não há, devido a diversos fatores como a idade ao entrar para universidade, que é cada vez menor. Muitos deles estão em plena adolescência e, portanto, passando por um período de desenvolvimento estressante importante e peculiar em suas vidas (ESPERIDIAO; MUNARI, 2004).

Estudar o estresse dos discentes do curso de enfermagem ganhou interesse pela observação vivenciada pela autora de casos sofridos por colegas e, a partir disso, da constatação de que esse problema é prevalente entre estudantes. A opção pelo tipo de estudo de revisão bibliográfica deveu-se à possibilidade de poder aprofundar a análise de várias pesquisas primárias, estabelecer comparações entre as mesmas, a fim de definir conclusões mais abrangentes, buscando caracterizar, de forma ampla, a produção do conhecimento relacionada ao estresse de estudantes de graduação da área da saúde. Nessa intenção, este trabalho servirá de base para futuras pesquisas.

A revisão bibliográfica é um método enriquecedor para a enfermagem, visto que, muitas vezes, o profissional não possui tempo disponível para realizar a leitura do grande volume de conhecimento científico disponível, além da dificuldade em realizar uma análise crítica a cerca da temática (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A partir de tais considerações, a questão norteadora do estudo foi: *o que as produções científicas abordam sobre o estresse em estudantes de graduação em enfermagem?*

## **2 OBJETIVO**

Conhecer a produção científica que analise o estresse em estudantes de cursos de graduação de enfermagem no Brasil e saber o que elas abordam sobre o assunto.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

O estresse é citado como um dos grandes males que acometem o homem na sociedade atual, sendo considerada “uma epidemia global” pela Organização Mundial da Saúde (COSTA, 2007).

Em média, 90% da população mundial é afetada pelo estresse. No Brasil, 30% da população economicamente ativa já atingiu algum estado de estresse causado por pressão excessiva. Esse percentual de pessoas com um conjunto de perturbações orgânicas e psíquicas (estresse) fica atrás somente do Japão (70%) e ultrapassa os Estados Unidos (20%). Este estado está associado ao desenvolvimento de doenças que afetam a vida de milhões de pessoas no mundo todo (MEYER *et al.*, 2012).

#### 3.1 História e significado da palavra estresse

Até o século XIX, a palavra estresse era utilizada por engenheiros que testavam equipamentos físicos e observavam o nível de durabilidade e flexibilidade dos equipamentos testados. A reação do equipamento contra as pressões dos testes era chamada de estresse. Ou seja, para a física, o estresse é uma resposta dentro do objeto, é parte de sua estrutura e é provocado por uma força extrema (RIOS, 2006).

Hans Selye foi o primeiro cientista a utilizar o termo *estresse* na área da saúde. Ele observou que muitas pessoas sofriam de doenças físicas e reclamavam de sintomas comuns. Tais observações o levaram a investigações científicas com animais, e, em 1936, a definir *estresse* como o resultado inespecífico de qualquer demanda sobre o corpo, seja de efeito mental ou somático, e *estressor*, como o agente ou demanda que provoca reação de estresse, seja de dimensão física, mental ou emocional (SILVA *et al.*, 2011) .

Em seus estudos, ele observou que o estresse produzia reações de defesa e adaptação frente ao agente estressor. A partir dessas observações, Selye descreveu a síndrome geral de adaptação (SAG). Essa pode ser entendida como o conjunto das reações do organismo frente à exposição prolongada do estressor.

Segundo o autor, essa síndrome de adaptação apresenta três fases ou estágios (SELYE, 1956): fase alarme, resistência ou adaptação e exaustão.

A fase alarme corresponde à resposta inicial à presença de uma agressão ou de fuga ao estressor, que pode ser entendida como um comportamento de adaptação. Nos dois casos, reconhece-se uma situação de reação saudável ao estresse, porquanto possibilita o retorno à situação de equilíbrio após a experiência estressante.

A resistência ou adaptação ocorre na persistência da ameaça, porque o organismo altera seus parâmetros de normalidade e concentra a reação interna em um determinado órgão alvo, forçado a resistir e a sobreviver e, por isso, desencadeando a síndrome de adaptação local (SAL).

A exaustão é caracterizada pelo momento em que o organismo encontra-se extenuado pelo excesso de atividades. Ocorre, então, a falência do órgão mobilizado na SAL, o que se manifesta sob a forma de doenças orgânicas.

Apesar de Selye ter identificado apenas três fases do estresse, Lipp (2000), no decorrer da avaliação de seu instrumento para diagnóstico do estresse (Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL), identificou uma quarta fase. Esta nova fase foi chamada de quase-exaustão; reconhecida entre a fase de resistência e a da exaustão. Nela, destaca-se o enfraquecimento da pessoa, que não está mais conseguindo se adaptar ou resistir ao estressor. Inicia-se, portanto, o surgimento de doenças, no entanto, ainda não tão graves como na fase de exaustão. Mesmo apresentando desgaste e outros sintomas, a pessoa ainda é capaz de trabalhar e “funcionar” na sociedade até certo ponto, ao contrário do que ocorre na fase de exaustão, quando a pessoa para de “funcionar” adequadamente, não conseguindo, na maioria das vezes, trabalhar ou se concentrar (FURTADO; FALCONE; CLARK, 2005).

Segundo Vasconcellos (2002), o estresse pode ocorrer de duas formas: eustress ou benéfica e distress ou mau estresse. A primeira tem ocorrência de eventos na rotina das pessoas, que as impele a reagir e interagir com seu meio ambiente, promovendo e acompanhando mudanças, além de propiciar uma sensação agradável. Como exemplo, cita um beijo apaixonado, a vitória do time preferido, uma promoção profissional, entre outras.

O distress é um evento rotineiro que empurra as pessoas para baixo, tornando-as frustradas e entregues aos problemas, incapazes de reagir para alterar uma situação adversa. Exausto pela atividade excessiva e tendo gasto assim, prematuramente, toda sua energia, o órgão entra em colapso, desenvolvendo uma patologia.

O estresse seria o relativo equilíbrio deste processo que os corpos vivem, ou seja, as reações diante das mudanças dinâmicas e constantes do meio físico externo ou interno das pessoas.

### **3.2 Fisiologia do estresse**

Para Brunner e Suddart (2002), os mecanismos da resposta estressora, se constituem, inicialmente, pela percepção de uma situação geradora de estresse pelo cérebro. É atribuído um significado àquela situação e há o desencadeamento de uma resposta efetuada por meio de mecanismos neuroquímicos com condução pelas vias neuroendócrinas. Ocorre, primeiramente, a descarga inicial do sistema nervoso simpático, a qual se dá por meio da liberação hormonal de noradrenalina e adrenalina, esta última pelas glândulas adrenais, visando aumentar a função de órgãos vitais e determinar o estado de alerta geral do organismo.

Sapolsky (2003) aponta que a perduração do estresse aumenta a produção de glicocorticoides. Estes hormônios atuam em áreas hipocâmpais e possuem a

propriedade de ocasionar a atrofia de neurônios e suas ramificações, implicando dificuldades de concentração e de memória.

Como decorrência do estresse, ainda, a frequência cardíaca aumenta, as pupilas dilatam, a pressão arterial eleva-se e há a constrição de vasos sanguíneos da pele e extremidades. Por conta disso, subjetivamente, o indivíduo refere sentir os pés frios, pele e mãos pegajosas, calafrios e palpitações (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

### **3.3 Síndrome de Burnout**

A Síndrome de Burnout é definida como uma reação de estresse crônico, que causa no indivíduo uma indisposição e um mal estar, decorrente de uma situação de trabalho. Pode ser facilmente observada, quando as expectativas individuais relacionadas ao exercício profissional revelam-se através de uma realidade não correspondente, dando lugar a um sentimento de fracasso e impotência (ROAZZI; CARVALHO; GUIMARÃES, 2000).

Os primeiros estudos que surgiram sobre esse tema foram realizados com trabalhadores da área da saúde, bem como assistência social e educação. Esses profissionais são acometidos pela Síndrome, principalmente, por estarem em contato direto com as pessoas e expostos a uma sobrecarga de trabalho, apresentando maior esgotamento de energia (BORGES; CARLOTTO, 2004).

Teóricos como Cushway (1992) referem que o início de Burnout pode se dar já durante a fase acadêmica, no período de preparação para o trabalho (pré-profissional). Essa se constitui em três dimensões: exaustão emocional, descrença e ineficácia profissional. A exaustão é caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo. A descrença pode ser entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo, enquanto a ineficácia profissional é identificada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (MASLACH; JACKSON,

1981). Logo, Burnout, por ser uma síndrome decorrente do estresse, se mostra uma questão relevante e diferenciada em estudantes da área da saúde.

### **3.4 O curso de graduação em enfermagem e o estresse**

O estresse no ambiente universitário pode ser definido como as reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências curriculares excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades do estudante (SILVA *et al.*, 2011)

O contato direto de estudantes da área da saúde com outros seres humanos os coloca diante da sua própria vida, de sua própria saúde ou doença, de seus próprios conflitos e frustrações. Esse movimento identificatório coloca-os em risco de desenvolverem mecanismos rígidos de defesa que podem prejudicá-los, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

A graduação em enfermagem é um curso que exige atenção dos estudantes, no conteúdo que está sendo ensinado pelo professor, para que se tenha um bom entendimento e assim melhor compreensão do estudo, que será de grande valor no campo de estágio e na vida profissional. A complexidade deste curso e o lidar com os limites humanos fazem com que o estudante frequentemente desenvolva sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante sua formação profissional (SILVA *et al.*, 2011).

O fato de que o graduando em enfermagem atua diretamente na assistência de seres humanos, desde os primeiros anos da vida escolar, naturalmente, carrega sobre esse indivíduo um aporte maior de exigências, tendo em vista que, por mínimo que seja seu engano, pode provocar danos ao paciente distribuído aos seus cuidados. Ao ser supervisionado por um docente, é usual a imagem de que continua sendo avaliado permanentemente. Isso contribui para aumentar a predisposição aos fatores de estresse.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de estudo**

Trata-se de uma Revisão Bibliográfica desenvolvida a partir de material já elaborado contido em livros e artigos científicos. Segundo Gil (1991), este tipo de pesquisa se configura exploratório, pois tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema buscando torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses.

Gil propõe como etapas para realização dessa metodologia, as seguintes orientações: estabelecer os objetivos do estudo; planejar o desenvolvimento da pesquisa; identificar fontes que poderão dar respostas ao problema proposto; localizar e obter tais fontes (coleta de dados); ler a bibliografia encontrada (fases exploratória, seletiva, analítica e interpretativa); tomar notas durante a leitura; identificar, registrar e ordenar obras consultadas e os registros das notas elaboradas; apresentar os resultados na forma de relatório contendo a apresentação do problema de pesquisa, o contexto ou discussão dos resultados obtidos e, por fim, as considerações finais e respostas que o estudo traz.

Foram utilizados como fontes desta pesquisa livros, artigos científicos e publicações periódicas sobre o tema, disponíveis para acesso gratuito, *online* e em bibliotecas especializadas.

### **4.2 Identificação, localização das fontes e obtenção do material**

A busca em bases de dados virtuais se deu na “Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde” (LILACS), na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na BDENF – enfermagem (Brasil). A escolha das bases de dados se deu pela maior facilidade de utilização das mesmas.

Os descritores usados para a coleta dos dados foram: estresse, estudantes, graduação e enfermagem. Tais descritores foram selecionados e combinados visando ampliar a possibilidade de encontrar referência sobre o estresse em estudantes de graduação na área da saúde.

Os critérios de inclusão foram: publicações que abordavam a temática no Brasil, pesquisas primárias dos tipos quantitativas e ou qualitativas, artigos contendo desenvolvimento de modelos e ou reflexões teóricas; publicados no período de 2002 a 2012. A escolha do período de seleção dos artigos baseou-se no critério de pesquisas recentes que caracterizam a fase atual de análise do estresse no acadêmico de enfermagem no Brasil.

Os critérios de exclusão foram os seguintes: publicações sem acesso ao texto *online* e gratuito; publicações que não fossem na língua portuguesa.

### **4.3 Organização e sistematização dos dados**

Para a organização e sistematização do estudo elaborou-se um instrumento de registros dos dados (APÊNDICE A). A decisão acerca do que foi anotado levou em consideração o objetivo que se pretendia alcançar com a pesquisa. Anotaram-se as ideias principais e os dados potencialmente importantes. Separou-se, com clareza, o material citado das anotações pessoais para se evitar plágio.

### **4.4 Apresentação e análise dos resultados**

Os resultados obtidos estão apresentados no formato de relatório, contendo introdução (o problema que deu origem a investigação é apresentado, bem como a indicação dos trabalhos já publicados sobre o tema), discussão ou contexto (dividida por tópicos e temas relevantes) e conclusão (momento que são

recapitulados o problema, os achados e respostas à questão de pesquisa) (GIL,1991).

Para essa apresentação dos dados valeu-se de tabelas e quadros, analisados mediante a integração dos resultados dos trabalhos pesquisados, realizando-se conclusões e considerações sobre a temática e o problema da pesquisa com base na literatura.

#### **4.5 Aspectos éticos**

Goldim (2000) orienta que as pesquisas envolvendo levantamento bibliográfico devem ter rigor ético para com a propriedade intelectual das obras consultadas ao utilizar-se do conteúdo e citações de partes dos mesmos. Esses critérios foram respeitados em todas as fases de desenvolvimento do estudo.

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A seguir, será apresentada a análise e discussão dos resultados do atual estudo em forma de quadros e tabelas objetivando o agrupamento de dados para facilitar o entendimento dos resultados obtidos na revisão bibliográfica e preenchimento do Apêndice A.

No Quadro 1 estão numerados e intitulados os artigos científicos encontrados, seus autores e ano de publicação.

Número	Título	Autores	Ano de Publicação
1	Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)	COSTA, A. L. S.; POLAK, C.	2009
2	Fatores de estresse no último ano do Curso de Graduação em Enfermagem: percepção dos estudantes	SILVA, V. L. S.; CHIQUITO, N. C.; ANDRADE, R. A. P. O.; BRITO, M. F. P.; CAMELO, S. H. H.	2011
3	Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem	EVANGELISTA, R. A.; HORTENSE, P.; SOUSA, F. A. E. F.	2004
4	Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica	BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S.	2011
5	Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí	MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A.P.	2007

6	O trabalho do acadêmico de enfermagem no hospital geral: riscos psicossociais	OLIVEIRA, E. B.; COSTA, S. L. T.; GUIMARÃES, N. S. L.	2012
7	Estresse na vida do acadêmico em enfermagem: (des)conhecimento e prevenção	CORRAL-MULATO, S.; BALDISSERA, V. D. A. ; SANTOS, J. L.; PHILBERT, L. A. S.; BUENO, S. M. V.	2011
8	O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem	SANTOS, V. E. P.; RADÜNZ, V.	2011
9	O estresse em acadêmicas de enfermagem e a segurança do paciente	SANTOS, V. E. P.; RADÜNZ, V.	2011
10	Morte: percepção e sentimentos de acadêmicos de enfermagem	TAKAHASHI, C. B.; CONTRIN, L. M.; BECCARIA, L. M.; GOUDINHO, M. V.; PEREIRA, R. A. M.	2008
11	Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes	COSTA, A. L. S.	2007

Quadro I – Títulos, autores e ano de publicação dos artigos  
Fonte: RIPOLL, 2013

Dos 203 artigos encontrados na pesquisa, apenas 11 atingiram plenamente os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia. Os artigos encontrados foram publicados nas seguintes revistas: Revista da Escola de Enfermagem USP (um artigo), Revista de Enfermagem da UERJ (quatro artigos), Revista Latino-Americana de Enfermagem (um artigo), Acta Paulista de Enfermagem (um artigo), Escola Anna Nery Revista de Enfermagem (um artigo), Revista Investigación y Educación en Enfermería (um artigo), Revista Archivos de

Ciências da Saúde (um artigo) e REME – Revista Mineira de Enfermagem (um artigo).

Quanto à formação acadêmica dos autores, como se apresentam os dados da Tabela 1, pode-se observar que, em sua maioria, constitui-se de enfermeiros (24; 92,3%), 12 deles com título de doutor, 3 deles com título de mestre e 7 deles com título de bacharel. Vale realçar a participação dos estudantes nas pesquisas totalizando 5 (16,12%). Em menor proporção, fisioterapeutas (1; 3,84%) e pedagogo (1; 3,84%). Os autores em maior frequência eram docentes de enfermagem em diferentes instituições. O fato identifica que os professores da área de enfermagem estão preocupados com a formação discente e com as repercussões da experiência acadêmica na vida profissional futura desses indivíduos (BENAVENTE; COSTA, 2011).

**Tabela 1-** Distribuição da formação acadêmica segundo a titulação dos autores dos 11 artigos selecionados. Porto Alegre, 2013.

Formação acadêmica	Estudante	Bacharel	Mestre	Doutor	Pós-Doutor	Total
Enfermagem	5	7	3	12	2	29
Fisioterapia	-	-	1	-	-	1
Pedagogia	-	-	1	-	-	1
Total	5	7	5	12	2	31

Fonte: RIPOLL, 2013

No que se refere ao ano de publicação a maioria dos artigos foram publicados após 2007 (10; 90,9%), sendo publicados um artigo em 2004, dois artigos em 2007, um artigo em 2008, um artigo em 2009, cinco artigos em 2011 e um artigo em 2012.

A região em que se encontra o maior número de publicações é a região Sudeste, com cinco (45,45%) referências, seguida pela região Sul, com duas publicações (18,18%) e dois artigos (18,18%) que não focavam apenas uma região brasileira, mas uma contextualização generalizada. Não foram encontrados artigos publicados com experiências na região Centro-Oeste brasileira.

**Tabela 2** – Distribuição dos artigos por cidade de realização. Porto Alegre, 2013.

Região	f	%
Norte	1	9,09
Nordeste	1	9,09
Centro-oeste	0	0
Sul	2	18,18
Sudeste	5	45,45
Geral	2	18,18
Total	11	100

Fonte: RIPOLL, 2013

Ao analisar os objetivos dos artigos quanto ao seu enfoque, no Quadro 2, uma das publicações refere-se a construção e validação de um instrumento para avaliar os fatores de estresse em estudantes de enfermagem, uma relaciona a morte e o saber lidar com a mesma, como fator de estresse e uma faz a ligação entre o estresse e a segurança do paciente. A maioria das publicações tem como objetivo identificar os fatores de risco para o estresse, sejam eles físicos ou psicológicos, sendo cinco com enfoque na percepção dos estudantes sobre esses fatores.

Artigo	Objetivo
1	Construir e validar um instrumento para avaliar os fatores de estresse em estudantes de enfermagem.
2	Analisar, de acordo com a visão dos estudantes do último ano de graduação em enfermagem, fatores de estresse desencadeados durante as atividades acadêmicas.
3	Escalonar os descritores atribuídos aos cuidados realizados pelo profissional de enfermagem; Verificar se as ordenações dos graus de estresse, derivada das duas modalidades de medida, são similares entre si; Verificar se a variabilidade das estimativas de magnitude e daquelas de comprimento de linhas é uma função linear das médias geométricas dessas estimativas, ou seja, seguem a Lei de Ekman, tal como usualmente verificada para contínuos métricos; Validar a escala de razão derivada para o contínuo não métrico de atribuição de estresse frente ao cuidado de enfermagem, através do método de emparelhamento intermodal; Verificar a estabilidade e/ou equivalência dessas escalas de razão produzidas através de duas modalidades de respostas diferentes, quais sejam numérica sem limites (estimativas de magnitudes) e visual (comprimento de linhas).
4	Realizar uma revisão integrativa da literatura científica relacionada às manifestações fisiológicas e psicológicas de estresse presentes em estudantes de enfermagem.
5	Conhecer situações geradoras de estresse vivenciadas pelos alunos do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí – UFPI no âmbito acadêmico.
6	Identificar os riscos psicossociais presentes no hospital geral na visão de acadêmicos de enfermagem e analisar como esses riscos afetam a saúde do grupo.
7	Descrever a percepção do pessoal e profissional sobre o estresse, sua prevenção e a abordagem da temática na formação junto aos estudantes de enfermagem brasileiros.

8	Descrever como as acadêmicas de um Curso de Graduação em Enfermagem do norte de Santa Catarina, Brasil, percebem o cuidar de si.
9	Discutir como as implicações do cotidiano das acadêmicas de um Curso de Graduação em Enfermagem do norte de Santa Catarina, Brasil, podem interferir no cuidado seguro e na segurança do paciente.
10	Caracterizar o perfil dos acadêmicos de enfermagem da 1ª a 4ª séries de uma instituição do noroeste paulista e identificar a percepção e sentimentos destes em relação à morte.
11	Verificar os fatores de estresse mais comumente vivenciados pelos estudantes de enfermagem durante o período de sua formação profissional.

Quadro 2 – Objetivo dos artigos  
Fonte: RIPOLL, 2013

Ao elaborar a análise desse estudo, percebeu-se a importância de destacar os fatores de risco para o estresse em estudantes de enfermagem, bem como classificar os mesmos quanto a sua origem. Agruparam-se os fatores conforme o enfoque, sendo assim: atividades acadêmicas teórico/práticas, expectativas com o mundo de trabalho, psicológico, limitação financeira, relação trabalho/estudo, relação estudo/vida familiar e relacionamento interpessoal entre os estudantes. Essa distribuição busca apenas facilitar a análise dos resultados encontrados, e não determinar diferenciação ou separação entre eles. Abaixo segue o Quadro 3 com os fatores de risco para o estresse em estudantes de graduação em enfermagem.

Fatores de risco para o estresse em estudantes de enfermagem	Artigos
<b>Atividades acadêmicas teórico/práticas</b>	
Sobrecarregados com o conteúdo programático oferecido	1, 2, 4, 5, 7, 9, 11
Pouco tempo para execução conteúdo programático	2, 5, 9, 11

Trabalho de Conclusão de Curso (ênfatisando a sobrecarga de conteúdo teórico oferecido associado com a atividade de pesquisa+ não sabem por onde começar a montar o seu pré-projeto, e alguns nunca tiveram a oportunidade ou interesse em ver uma monografia pronta)	2, 5, 6, 11
Relatório e estágio curricular supervisionado (o estudante passa a se envolver nas situações práticas de campo, acrescentando um novo processo de ansiedade frente à nova situação)	2,3, 4, 5, 6, 9, 11
Avaliações constantes dos professores (muitas vezes exigentes intimidativos e restritos)	4, 9, 11
Pouca familiaridade com o processo de trabalho (exigências de organização, tomada de decisão e execução)	6, 9, 11
Diminuído número de professor/aluno	10
Novo ambiente	1, 5,11
Adaptação ao novo processo de aprendizagem	1, 5,11
<b>Expectativas e preocupações com o mundo do trabalho</b>	
O medo quanto ao futuro profissional no atual mercado de trabalho	2, 5, 9, 11
Insegurança quanto à sua formação (sentem-se despreparados para o mercado de trabalho)	2, 9, 11
O medo de atuarem sem o apoio do professor	2,9
<b>Psicológico</b>	
Lidar com os limites humanos (doença/morte)	1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 11
Sentimento de incapacidade frente às atividades exigidas	1, 2, 5, 6, 10, 11
<b>Limitação financeira</b>	

Problemas financeiros, pois a maioria vive longe de casa	4, 5, 6
<b>Relação trabalho/estudo</b>	
Além de estudar, exercer atividade profissional, principalmente na área da saúde	2, 4, 6, 11
<b>Relação estudo/vida familiar/moradia</b>	
Conciliar a vida familiar e social com as atividades acadêmicas.	2, 5, 4, 7, 11
As horas perdidas em viagem impedem a dedicação necessária aos estudos	2, 5, 11
Privação das atividades relevantes para a qualidade de vida como: lazer, exercícios físicos, entre outros	5, 6, 7, 11
<b>Relacionamento interpessoal e entre os estudantes</b>	
A qualidade das relações interpessoais é fator importante na hora de determinar o potencial estressor	2, 4, 5, 6, 7, 11
Conflitos nos relacionamentos afetivos	2, 11
Relacionamento com outros profissionais da área	11
Relacionamento com o paciente/família do paciente	11

Quadro 3 - Fatores de risco para o estresse em estudantes de graduação em enfermagem  
Fonte: RIPOLL, 2013

No Quadro 3, é possível perceber que a sobrecarga do conteúdo programático, o relatório e o estágio curricular, o lidar com os limites humanos (doença/morte), sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas e a qualidade das relações interpessoais são considerados fatores de estresse em grande parte dos artigos.

A partir da análise dos fatores de risco é possível perceber, também, que um expressivo número de artigos cita as dificuldades pelas quais o acadêmico passa para conciliar a vida familiar e social com as atividades acadêmicas, tais como: não ter tempo nem dinheiro para ver a família, distanciamento das mesmas, a não compreensão da mesma, entre outros. Algumas publicações também relatam que o pouco tempo para execução do conteúdo programático (Trabalho de Conclusão de Curso e relatórios finais), o medo quanto ao futuro profissional no atual mercado de trabalho, as avaliações constantes dos professores, a pouca familiaridade com o processo de trabalho e a privação das atividades relevantes para a qualidade de vida são fatores importantes para o desenvolvimento do estresse durante a graduação.

Muitos autores ainda apontam que dependendo da instituição de ensino, da realidade do indivíduo e, principalmente, da intensidade das distintas etapas do curso, o estresse nos estudantes é agravado ou não. As primeiras etapas foram consideradas as mais estressantes pelo fato de ser nela que começam os estágios curriculares em que o aluno sai da prática com o boneco no laboratório e se depara com sentimentos totalmente novos no lidar com o paciente no hospital. A última etapa, por ser a etapa final do curso, acaba sendo também caracterizada como muito estressante também, mas pelo fato de o acadêmico ser quase enfermeiro, ter que assumir responsabilidades quanto aos pacientes, além de escrever a monografia, entre outros (BENAVENTE; COSTA, 2011).

Além disso, deve-se levar em conta que o prolongamento do contato dos estudantes com os fatores de risco não só aumentam as chances do indivíduo ficar estressado como, também, aumentam a aparição de sinais e sintomas de doenças físicas e psicológicas consequentes do estresse que se torna crônico. Esses são agrupados no Quadro 4, da mesma forma que no quadro anterior: físicos e psicológicos.

Sinais e Sintomas	Artigos
<b>Físicos</b>	
Aumento da sudorese	5
Calafrios	5
Palpitações	5
Aumento da contração muscular (principalmente na região do ombro e pescoço)	4,5
Dilatação de pupilas	5
Cefaleia	5,6
Sonolência	5,6
Cansaço	5,6,11
Respirações rápidas e superficiais	5
Taquicardia	5
Hipertensão	5
Hiperatividade	5
Náusea	5
Alteração nos níveis das imunoglobulinas	4
Aumento da secreção de cortisol	4
Dificuldade de realização das tarefas diárias	6

Sensações desagradáveis no estômago	6
<b>Psicológicos</b>	
Ansiedade	5
Tensão	4,5,11
Alienação	5
Dificuldade para concentração	5,7
Lapsos de memória	5
Ira/agressividade	5,7
Frustração	5
Pessimismo	7
Crises de pânico	5
Hipersensibilidade emotiva	5
Diminuição do rendimento acadêmico	2,4,6
Doenças não especificadas	4
Nervosismo	6

Quadro 4 – Sinais e sintomas de estresse em estudantes de graduação em enfermagem.  
 Fonte: RIPOLL, 2013

Os artigos consultados indicam a diminuição do rendimento acadêmico, a tensão e a dificuldade para concentração como principais sinais e sintomas psicológicos expressados durante o estresse. Assim como, apontaram, também, o

cansaço, a sonolência e o aumento da contração muscular como principais sinais e sintomas físicos, manifestados pelos estudantes.

A identificação, através da leitura dos artigos, dos fatores de risco para o estresse em acadêmicos de enfermagem em conjunto com os sinais e sintomas que estes apresentavam, serviu como base para identificação de fatores de prevenção do estresse, pois estes, em sua grande parte são a negativa do fator causador. Contudo, ainda assim, na maioria dos artigos foi possível identificar outros fatores positivos e negativos para prevenção ou tratamento do estresse antes, durante e após a graduação. Tais fatores estão relacionados no Quadro 5:

Fatores de prevenção do estresse em estudantes de enfermagem	Artigos
<b>Positivos</b>	
Apoio social e pessoal	4,5,6,7,8,10,11
Bom relacionamento aluno/professor	6,9
Partilhamento de informações	4
Sistemas de apoio e orientação aos alunos (especificamente)	2,4,8,10,11
Identificação dos fatores de estresse	4
Lazer	7,8
Espaço para reflexões	2,8,9,11
Prática regular de exercícios físicos	7
Compreensão do que é estresse e seus sintomas	2,6, 7, 8
Postura otimista	7,9

Alimentação saudável	7
Descanso	7,8
Autoconhecimento	7,8,10
Carga horária do curso em um único turno	5
Vocação	7
<b>Negativos</b>	
Fazer uso de substâncias psicoativas (como álcool, drogas, tabaco e medicamentos)	7

Quadro 5 – Fatores de prevenção do estresse em estudantes de graduação em enfermagem  
 Fonte: RIPOLL, 2013.

A maioria dos estudos pesquisados considerou que o apoio social e pessoal é fundamental para a prevenção do estresse. Interligado a esse, faz-se necessário um sistemas de apoio e orientação aos acadêmicos de enfermagem, especificamente, que proporcione espaço para a reflexão sobre o estresse e divulgação de conhecimentos relacionado aos seus sinais e sintomas e, principalmente, o autoconhecimento.

De acordo com Santos e Radüz (2011a), o cuidado se constituiu como ideal moral da enfermagem, representando um conjunto de esforços transpessoais direcionados para auxiliar o ser humano a obter o autoconhecimento, o autocontrole e a autocura e, dessa forma, proteger, promover e preservar sua existência. Ou seja, cuidar do outro é cuidar da vida. Por mais que tenha sido citado apenas uma vez como forma de prevenção, a vocação foi o foco para esses autores, sendo de suma importância para o bom cuidado de si e, conseqüentemente, dos pacientes.

Conforme a revisão da literatura científica feita por Benavente e Costa (2011), o gênero não se demonstrou um fator significativo para a ocorrência do

estresse. Nessa publicação as análises foram feitas a partir de revistas internacionais, não ocorrendo em periódicos nacionais. Por a enfermagem ser uma profissão predominantemente feminina (LOPES; LEAL, 2005), os resultados encontrados nas pesquisas analisadas no presente estudo apontaram que a ocorrência de estresse se deu em maior escala em pessoas do sexo feminino (artigo 1, 2, 5, 7 e 10), sendo que alguns não caracterizaram o perfil da população (artigo 6 e 11). A faixa etária das populações estudadas variou muito, não sendo possível determinar a idade como fator de risco para o estresse.

Ao aprofundar uma reflexão sobre a pesquisa feita, constatou-se que seis, dos onze artigos lidos, apresentaram ou citaram a primeira definição de estresse registrada sobre os seres vivos de Hans Selye (1956). O estresse, para o autor, significa o esforço do organismo para enfrentar situações que considera ameaçadoras à sua vida e ao seu equilíbrio interno, nas quais podem ser definidas como estressores. Dos cinco artigos, apenas dois citam a Síndrome de Adaptação Geral (SAG) e suas três fases: fase alarme, fase de resistência e fase de exaustão.

O estresse foi caracterizado em dois artigos como podendo ser positivo (eustress), quando após o esforço em adaptação há a sensação de realização pessoal, ou negativo (distress), quando há o rompimento do equilíbrio biopsicossocial por uma sobrecarga ou falta de esforço, ocorrendo manifestações de doença).

Sendo a fisiologia o ramo da biologia que estuda o funcionamento dos organismos e tendo em vista que alguns dos artigos estudados (2, 6, 7, 8) apresentaram o conhecimento e compreensão do que é estresse, seus sinais e sintomas como fatores importantes para prevenção do estresse, deveria ter sido amplamente citado os mecanismos fisiológicos envolvidos no estresse. Contudo, apenas duas publicações tratam sobre o tema.

O currículo do Curso de Graduação em Enfermagem de algumas instituições, tanto públicas, quanto privadas, foi analisado ao longo das publicações a fim de proporcionar um processo de reflexão das atividades do acadêmico, bem

como contribuir para a elaboração de estratégias de gerenciamento das situações desgastantes que possam surgir no último ano do curso de graduação em enfermagem.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que a questão norteadora desse estudo foi: “*O que as produções científicas abordam sobre o estresse em estudantes de graduação em enfermagem?*”, constatou-se a escassez de artigos científicos referentes ao tratamento do estresse. Menor ainda esse número quando se refere especificamente aos alunos de enfermagem. No entanto, pelos artigos estudados, não há como negar a ocorrência do estresse durante o curso independente da etapa da graduação.

O presente estudo permitiu a análise de 11 artigos sobre as manifestações psicológicas e fisiológicas do estresse vivenciadas por acadêmicos de enfermagem no Brasil. O conjunto destaca vários fatores de risco, entre eles, a sobrecarga do conteúdo programático, o relatório e o estágio curricular, o lidar com os limites humanos (doença/morte), sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas e a qualidade das relações interpessoais. Além disso, as limitações socioeconômicas contribuem, também, para o surgimento do estresse.

Observa-se, dessa forma, uma primeira justificativa para a necessidade de ampliação de estudos que forneçam subsídios ao tratamento da parte dessa população que já sofre de estresse.

Quanto aos objetivos dos artigos estudados, estes se demonstraram diversificados, variando entre análise dos fatores de estresse em acadêmicos de enfermagem, estudos de casos e construção e validação de um instrumento de avaliação do estresse em estudantes de enfermagem. Há artigos encontrados que discutem e propõem reflexões sobre o tema.

Entre as discussões mais relevantes, destaca-se o cuidado, em especial o cuidar de si. Esse tem que fazer parte do estilo de vida das pessoas, com o intuito de promoção e proteção à saúde e acaba sendo exercido por uma minoria.

As principais reflexões dizem respeito às estratégias usadas pelos acadêmicos para reduzir a ansiedade no seu cotidiano. O lazer foi apontado como

promotor da saúde integral que possui três funções primordiais: de descanso, de divertimento (distração, recreação e entretenimento) e de desenvolvimento da personalidade.

Os questionários de avaliação do estresse utilizados em alguns artigos evidenciaram pouca variação do perfil dos estudantes nas amostras coletadas. Neles foi percebida apenas a tendência a revelar os fatores de risco, transtornos físicos ou mentais entendidos pelos estudantes como significantes e possíveis formas de prevenção.

Mais uma vez, esta pesquisa aponta a carência de estudos feitos sobre o assunto e na área, bem como, a necessidade de realização de estudos que analisem as particularidades e a incorporação das características socioeconômicas e culturais dos estudantes brasileiros na análise a ser feita sobre o estresse.

O fato de os estudos terem sido, em grande parte, escritos por doutores, na maioria docentes, favorece o desenvolvimento de sistemas de apoio para os alunos, preconizado nos artigos como melhor forma de prevenção do estresse durante a formação acadêmica. Esses sistemas, a partir da reflexão sobre as manifestações e fatores de estresse, possibilitarão a elaboração de estratégias de enfrentamento cabíveis para intervenções a fim de proporcionar melhorias na qualidade de vida dos estudantes de graduação do curso de enfermagem e tornar menos traumáticas as experiências que serão vividas no futuro profissional.

A autora recomenda que haja um processo de reflexão não só feito pelos docentes, mas sim, também, pelos acadêmicos a fim de contribuir para a elaboração de estratégias de gerenciamento das situações desgastantes que possam surgir ao longo do curso. Dessa forma haverá um melhor aproveitamento acadêmico e principalmente um melhor preparo para o futuro profissional e o mercado de trabalho.

Ainda, sobre o curso de enfermagem, a autora sugere que seja revisto o conteúdo programático e a forma na qual o mesmo é apresentado e cobrado, bem

como a carga horária total do curso e sua distribuição ao longo das etapas do curso.

## REFERÊNCIAS

BALDASSIN, S. P.; MARTINS, L. C.; ANDRADE, A.G. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. **Arquivos Médicos ABC**, v.31, n.1, p. 27-31, 2006.

BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta paul. enferm. [online]**, v. 24, n.4, p. 571-576, 2011.

BORGES, A. M. B.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. **Aletheia [online]**. n.19, p. 45-56, 2004.

CORRAL-MULATO, S. BALDISSERA, V. D. A.; SANTOS, J. L.; PHILBERT, L. A. S.; BUENO, S. M. V. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. **Invest. educ. Enferm**, Medellín, v. 29, n. 1, 2011.

COSTA, A. L. S. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **REME - Rev Min Enferm**, Fortaleza, p. 414, 2007.

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). **Rev. esc. enferm. USP [online]**, v.43, p. 1017-1026, 2009.

CUSHWAY, D. Stress in clinical psychology trainees. **British Journal of Clinical Psychology**, v. 37, p. 337-341, 1992.

DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. **Acad Med.**, p. 354-73, 2006.

ESPERIDIAO, E.; MUNARI, D. B. Holismo só na teoria: a trama de sentimentos do acadêmico de enfermagem sobre sua formação. **Revista da escola de enfermagem USP [online]**. v.38, n.3, p. 332-340, 2004

EVANGELISTA, R. A.; HORTENSE, P.; SOUSA, F. A. E. F. Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem [online]**. v.12, n.6, p. 913-917, 2004.

FORMIGHIERI, V. J. **Burnout em fisioterapeutas: Influência sobre a atividade de trabalho e bem-estar físico e psicológico. Dissertação (Mestrado) –**

Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, p. 92, 2003.

FURTADO, E.; FALCONE, E.; CLARK, C.. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 7, p. 43-51, 2005.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GOLDIM, J.R. **Manual de iniciação à pesquisa em saúde**. 2. ed. Porto Alegre: Decasa, 2000.

LIPP, M. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LOPES, M. J. M.; LEAL, S. M. C. A feminização persistente na qualificação profissional da enfermagem brasileira. **Cad. Pagu**, n. 24, p.105-125, 2005.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, p. 99- 113, 1981.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, p. 758-64, 2008.

MEYER, C.; GUIMARAES, A. C. A.; MACHADO, Z.; PARCIAS, S. R.. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. med. [online]**. v.36, n.4 , p. 489-498, 2012.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Esc. Anna Nery [online]**. v.11, n.1, p. 66-72, 2007 .

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. **Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

OLIVEIRA, E. B.; COSTA, S. L. T.; GUIMARÃES, N. S. L. O trabalho do acadêmico de enfermagem no hospital geral: riscos psicossociais. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 317-22, 2012.

RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários** [dissertação de mestrado]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica, 2006.

ROAZZI, A.; Carvalho, A. D.; Guimarães, P.V. **Análise da estrutura de similaridade da síndrome de burnout: Validação da escala “Maslach Burnout Inventory” em professores.** V Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teoria e prática & VIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e contextos, Belo Horizonte, 2000.

SANTOS, V. E. P.; RADÜNZ, V. O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 46-51, 2011a.

SANTOS, V. E. P.; RADÜNZ, V. O estresse de acadêmicas de enfermagem e a segurança do paciente. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 616-20, 2011b.

SAPOLSKY, R. **Assumindo o controle do estresse.** [S.l.]: Scientific American, out, 2003.

SELYE, H. **The stress of life.** New York: Mc Graw Hill, 1956.

SILVA, V. L. S.; CHIQUITO, N. C.; ANDRADE, R. A. P. O.; BRITO, M. F. P.; CAMELO, S. H. H. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Revista de Enfermagem UERJ**. p. 121-126, 2011.

SMELTZER, S. C. **Brunner & Suddarth: Tratado de enfermagem medicocirúrgica.** 9ª ed. Rio de Janeiro(RJ): Guanabara Koogan; 2002

TAKAHASHI, C. B.; CONTRIN, L. M.; BECCARIA, L. M.; GOUDINHO, M. V.; PEREIRA, A. M. Morte: percepção e sentimentos de acadêmicos de enfermagem. **Arq Ciênc Saúde**, p. 132-138, 2008.

VASCONCELLOS, I. **C. de Estresse profissional.** RBO, v. 59, n. 1, p 6-7, 2002.

**APÊNDICE - A****Instrumento de coleta**

Título:
Autor(es):
Periódico:
Volume, número, páginas e ano:
Contexto do estudo:
Resumo/principais itens: