

Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção

Sabrina Corral-Mulato¹

Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera²

Janaina Luiza dos Santos³

Larissa Angélica da Silva Philbert⁴

Sonia Maria Villela Bueno⁵

Resumo

Objetivo. 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. **Metodologia.** Foi desenvolvida uma investigação qualitativa, descritivo-exploratória, o ano de 2009, mediante aplicação de um questionário aberto. As respostas foram interpretadas através da análise temática, categorizando as variáveis qualitativas identificadas. **Resultados.** Participaram oito estudantes de sexo feminino que cursavam o último ano do pré-graduação de enfermagem, com idades entre 21 e 27 anos. O estresse pessoal está relacionado às situações de desequilíbrio e dificuldades na vida profissional, excesso de trabalho e falta de vocação, o qual tem como consequência manifestações físicas e mentais. O tema do manejo do estresse foi abordado na formação e se sentem preparadas para trabalhar essa temática em sua futura prática profissional, no entanto foi evidente a utilização do sentido comum para responder as perguntas de investigação. As participantes propõem como estratégias de alívio do estresse o descanso, as atitudes otimistas e o autocontrole. **Conclusão.** As participantes do estudo relacionaram o estresse pessoal com as situações de desequilíbrio e dificuldades na vida profissional, excesso de trabalho e falta de vocação.

Palavras chave: estresse psicológico; estudantes de enfermagem; educação em saúde.

Estrés en la vida del académico en enfermería. (Des)conocimiento y prevención

Resumen

Objetivo. Describir la percepción personal y profesional sobre el estrés, su prevención y el abordaje de la temática en la formación junto a los estudiantes de enfermería brasileños. **Metodología.** Fue desarrollada una investigación cualitativa, descriptivo-exploratoria, el año de 2009, mediante aplicación de un cuestionario abierto. Las respuestas fueron interpretadas a través del análisis temático, categorizando las variables cualitativas identificadas. **Resultados.** Participaron ocho estudiantes de sexo femenino que

1 Fisioterapeuta, Mestre em Enfermagem, aluna de Doutorado pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil. email: sbcorral@yahoo.com.br

2 Enfermeira, Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil; Professora da Universidade Estadual de Maringá - UEM e do Centro Superior Universitário de Maringá - CESUMAR, Brasil. email: vanessadenardi@hotmail.com

3 Enfermeira, Mestre em Ciências, aluna de Doutorado pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil. email: janaina-luiza@hotmail.com

4 Mestre em Ciências, aluna de Doutorado pelo Programa de Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - EERP/USP. Professora do Ensino Fundamental I pela Secretaria da Educação de Ribeirão Preto. Pedagoga e Psicopedagoga. Membro Efetivo do Centro Avançado de Educação para a Saúde e Orientação Sexual - Educação Preventiva em Sexualidade, DST, AIDS, Drogas e Violência - CAESOS, Brasil. email: larissas3@yahoo.com.br

5 Profª. Drª. Livre-docente/Associada da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto-USP, Brasil. Pedagoga, Presidente do Grupo de Pesquisas CAESOS - Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil. email: caesos@hotmail.com

cursaban el último año del pregrado de Enfermería, con edades entre 21 y 27 años. El estrés personal está relacionado con las situaciones de desequilibrio y dificultades en la vida profesional, exceso de trabajo y falta de vocación, lo cual tiene como consecuencia manifestaciones físicas y mentales. El tema del manejo del estrés fue abordado en la formación y se sienten preparadas para trabajar esa temática en su futura práctica profesional, sin embargo fue evidente la utilización del sentido común para responder las preguntas de investigación. Las participantes proponen como estrategias de alivio del estrés el descanso, las actitudes optimistas y el auto-control. **Conclusión.** Las participantes del estudio relacionaron el estrés personal con las situaciones de desequilibrio y dificultades en la vida profesional, exceso de trabajo y falta de vocación.

Palabras clave: estrés psicológico; estudiantes de enfermería; educación en salud.

Stress in the nursing academic life. (Un) awareness and prevention

■ Abstract ■

Objective. To describe the personal and professional perceptions of stress, prevention and issue approach in training Brazilian nursing students. **Methodology.** A qualitative, descriptive-exploratory study was developed in the year of 2009, through an open survey application. Answers were analyzed through thematic analysis categorizing identified qualitative variables. **Results.** Eight female students in their last year of nursing school with ages between 21 and 27 years old participated. Personal stress is related to unbalanced situations and difficulties in their professional life, work overload, and lack of vocation, they all have physical and mental manifestations. **Conclusion.** Participants related personal stress with unbalanced situations and difficulties in the professional life, work overload and lack of vocation.

Key words: stress psychological; students; nursing; health education.

Subvenciones: o trabalho é constituinte do macroprojeto de pesquisa: "As percepções acadêmicas acerca da relação entre sexualidade x doenças crônicas transmissíveis ou situações de morte, estresse, lazer e a formação profissional". Sob a orientação da Profa. Dra. Sonia Maria Villela Bueno, livre-docente associada da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP) em parceria com a Profa. Dra. Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera, docente da Universidade Paranaense (UNIPAR), com o apoio do grupo de pesquisas "Centro Avançado de Educação para a Saúde e Orientação Sexual: Sexualidade, DST, AIDS, Drogas e Violência (CAESOS - DEPCH/EERP-USP). Não houve financiamento para este projeto.

Conflicto de intereses: ninguno a declarar.

Fecha de recibido: 27 de agosto de 2010.

Fecha de aprobado: 14 de febrero de 2011.

Cómo citar este artículo: Corral-Mulato S, Baldissera VDA, Santos JL, Philbert LAS, Bueno SMV. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. Invest Educ Enferm. 2011; 29(1): 109 – 117.

Introdução

Atualmente, temos acompanhado a crescente utilização do termo estresse, nos mais variados contextos. Além disso, existem diversos estudos que abordam o seu diagnóstico entre estudantes de enfermagem, principalmente o do ensino superior.¹⁻³

Tendo em vista a importância do tema para a profissão de enfermagem, procuramos levantar percepções sobre o estresse junto a acadêmicos do último ano de graduação. Buscamos possibilitar que sejam lançados direcionamentos reflexivos sobre a relevância da formação profissional nesta temática. O estresse é resultado de uma interação entre a pessoa e o mundo em que

ela vive, de suas experiências passadas e de suas expectativas para o futuro e pode originar tanto de fontes internas (sentimentos, pensamentos), quanto externas (relacionamentos, problemas em geral).^{4,5}

Hans Selye⁶ estudou o estresse a partir de 1930, e o definiu como um estado de tensão patogênico do organismo a qualquer demanda avaliada por meio de alterações da sua composição química. Introduziu em 1936 o termo estresse nos mais diferentes aspectos da vida humana. Essas modificações, causadas pelo estresse, foram descritas por Selye^{7,8} em três fases: fase de reação de alarme; fase de resistência; e fase de exaustão. Sendo assim, o homem consegue adaptar-se bem ao estresse agudo. Mas, quando essa condição manifesta-se de forma repetitiva ou crônica, os efeitos multiplicam-se, ocorrendo um desgaste no organismo.⁹

O estresse é definido por três conceitos: estímulo estressor, resposta à tensão e como ação entre o ambiente externo e interno do indivíduo.¹⁰ O processo de aprendizagem por si só é um importante estímulo estressor.¹¹ Todavia, as primeiras referências sobre educação em Enfermagem, já relatava períodos de estresse como inerentes ao processo educacional.¹²

Características próprias do curso, cuja ênfase é dada ao atendimento ao paciente, provocam na relação aluno-enfermeiro-paciente, estímulos emocionais intensos, como a convivência com a dor, o sofrimento e a terminalidade da vida.¹¹ As estratégias defensivas para o estresse podem ser classificadas como positivas (busca de apoio social, exercer algum hobby, etc.) e estratégias negativas (fazer o uso de substâncias psicoativas, como álcool, drogas, tabaco e medicamentos).¹³ Nesse sentido, o conhecimento e a prevenção do sofrimento mental caminham juntamente com outras transformações mais profundas da sociedade.¹⁴

Neste contexto, o objetivo foi levantar a percepção pessoal e profissional sobre o estresse, sua prevenção e a abordagem da temática na formação junto a estudantes de enfermagem.

Metodologia

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, descritivo-exploratória, voltada para acadêmicos de enfer-

magem de uma instituição do estado do Paraná-Brasil no ano de 2009. Esses eram participantes do Grupo de Estudos em Hipertensão Arterial (GEHA) cadastrado no diretório de pesquisas do CNPq, e uma de suas linhas de pesquisa é o lazer junto a população portadora de Hipertensão Arterial Sistêmica. O critério de inclusão foi a participação do aluno no grupo GEHA, o que constituiu em 15 acadêmicos que foram convidados a participar da pesquisa. Deles, 8 aceitaram responder ao questionário. A participação dos sujeitos foi livre e autônoma, e desta forma não foi possível a pesquisa com a totalidade do grupo, sendo excluídos os estudantes que não aceitaram e não responderam ao questionário ou que responderam menos da metade das questões.

A coleta de dados foi realizada no mês de abril de 2009, conduzida mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e esclarecido (TCLE), após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP), sob o protocolo no. 100/2009 e autorização expressa da Direção da instituição de ensino, obtida pela assinatura do Termo de Permissão de Utilização dos dados, obedecendo aos preceitos éticos exigidos pela Resolução no. 196/96 do CONEP. Garantindo, assim, aos participantes a desistência de sua participação em qualquer momento, de acordo com sua escolha e decisão.

Neste sentido, os universitários em questão responderam a um questionário que versava questões abertas sobre o tema, além de uma parte objetiva sobre questões relativas ao perfil. Esta se referia a: sexo, faixa etária, estado civil, ocupação/profissão, renda familiar, moradia, formação básica (fundamental e ensino médio). Optou-se por esta técnica para permitir livre exposição de idéias, visto que a relação de dependência entre pesquisados (acadêmicos) e pesquisador (professor) poderia constituir viés de pesquisa. As questões abertas foram as seguintes: O que significa para você estresse pessoal? O que significa para você estresse na vida profissional? O que você tem feito para evitar isso na vida pessoal? E na profissional? A temática estresse foi abordada na sua formação? Você se sente preparado (competente) para trabalhar esse tema na sua prática profissional?

Para a análise de dados, foi utilizado o levantamento do universo temático, segundo referencial de Freire¹⁵ adaptado por Bueno,¹⁶ visando à descrição e interpretação da situação dos participantes da pesquisa, identificando suas necessidades, conhecimentos prévios e habilidades. A organização desta análise seguiu as seguintes fases: levantamento dos temas geradores; organização do material da coleta de dados; seleção e codificação de palavras e frases registradas/emitidas; síntese de palavras e frases selecionadas; ordem dos temas geradores. As falas transcritas foram nominadas através da combinação entre letras e números, sendo que P significa “Participantes” e os números de 1 a 8 diferenciam as respostas dos envolvidos. Dessa forma, respeitamos o preceito ético do anonimato.

Resultados

Em relação ao perfil dos sujeitos, foi identificado que se trata de um universo feminino (8 sujeitos), com idade entre 21 e 27 anos (8 sujeitos), alunos do último ano do curso de graduação em enfermagem (8 sujeitos). A maioria deles com formação educacional básica em instituição pública (6 sujeitos), com participação no GEHA de 3 meses a um ano. A maior parte das participantes da pesquisa declarou-se solteira (5 sujeitos), tendo como ocupação somente o estudo (8), reside com os pais ou cônjuge (7 sujeitos), com renda até 10 salários mínimos (6 sujeitos). Nenhuma delas tem filhos.

Significado o estresse pessoal para eles. Quando perguntados sobre o que significa o estresse pessoal para eles, as respostas puderam ser enquadradas em três categorias: estresse como situação de desequilíbrio, estresse como manifestações físicas e mentais, e estresse como sinônimo de dificuldades.

Estresse como situação de desequilíbrio. Classificamos as seguintes respostas: “Estresse pessoal é quando na vida familiar, marido-mulher, amigos, alguma coisa está fora do normal...” P(1); “Estresse pessoal significa uma manifestação do organismo frente à mudança de alguma situação na família,

na vida pessoal ou nas relações estabelecidas” P(2); “Estresse pessoal significa levar uma vida cheia de turbulências sem momentos recreativos e de lazer.” P(5).

Depreendemos, portanto, que existiu uma intenção explícita dos participantes em correlacionar o estresse aos seus fatores causais, na tentativa de uma definição. Assim, afirmamos que para os participantes supostamente houve uma preocupação maior com as condições causais do estresse do que com suas próprias conseqüências, inclusive mediante uma tentativa tímida de subjugar-lo a alterações orgânicas.

Sabemos, por conseguinte, que o estresse pode ter origem tanto de fontes internas, referentes ao próprio pensamento, às crenças e valores individuais e à interpretação do mundo ao redor, quanto externas, referentes aos acontecimentos cotidianos ou às pessoas com as quais lidamos.¹

Estresse como manifestações físicas e mentais. Classificamos: “...corpo e mente está cansado.” P(1); “...você se irrita com facilidade, quando esse pessimismo acaba dando conta dos seus pensamentos.” P(6); e “Estresse pessoal é aquela pessoa que vive mau-humorada... não é uma pessoa social e amável com todas as outras.” P(8).

Estresse como sinônimo de dificuldades. As respostas foram: “Estresse pessoal é quando você se sente super atarefado a ponto de não dar conta de todos os trabalhos...” P(6); “Quando o individuo se sente incapaz de controlar uma determinada situação de dificuldade em sua vida.” P(7); e “...é aquela pessoa com problemas em sua vida e faz desses, o pior e o maior problema do mundo...” P(8).

Outras respostas foram dadas, como: “O estresse pessoal é uma conseqüência do estresse profissional, pois quando está estressado com o trabalho dificilmente consegue seguir a vida particular normalmente.” e P(3); “Estresse pessoal é o estresse que a pessoa tem pra ela, na vida dela.” P(4).

Significado do estresse na vida profissional. Na questão sobre o significado do estresse na vida profissional, identificamos respostas muito variadas, não sendo possível englobar muitas delas em uma mesma categoria. Ainda, pudemos classificá-

las como: estresse profissional como consequência do excesso de trabalho, como consequência da falta de vocação profissional, como sinônimo de desequilíbrio, e como uma necessidade para que as mudanças aconteçam.

Estresse profissional como consequência do excesso de trabalho. Classificamos as seguintes respostas: "... é quando um dia está muito corrido e dizemos: 'nossa hoje está um estresse'." P(1); e "...já na vida profissional, seria aquela pessoa que carrega o mundo nas costas, querendo fazer tudo e não dá conta e acaba se estressando." P(8).

Estresse como consequência da falta de vocação profissional. As respostas foram as seguintes: "Já em minha vida profissional o estresse significa possuir um trabalho monótono, ausente de momentos que me proporcione felicidade." P(5); e "...aquela pessoa que não trabalha ou não gosta do que faz." P(8).

Estresse profissional referente ao desequilíbrio. Foram identificadas respostas: "Quando algo não foi da maneira que queria, ou fora do eixo da normalidade." P(1); e "Já o estresse profissional vai afetar as pessoas com quem ele trabalha, prejudicando assim o seu desenvolvimento." P(4).

Necessidade para que aconteçam as mudanças. Resposta relativa: "Na vida profissional o estresse tem a mesma definição (manifestação do organismo frente a mudança de alguma situação) a diferença é que no trabalho o estresse é necessário para que se possa adequar as mudanças e superar os desafios." P(2).

Recursos utilizados para prevenir o estresse na vida pessoal e profissional. Foram levantadas as seguintes categorias: uso do descanso/lazer como estratégia; postura otimista, de autocontrole; e o uso de estratégias de relacionamento.

Uso do descanso/lazer como estratégia de prevenção do estresse. Identificamos as seguintes respostas: "Sempre tirar um tempo para descanso, um papo com amigos, um café... se distrair por pelo menos 5 minutos." P(3); "Procuro sempre quando estou muito atarefada relaxar um pouco e descansar também para que não haja uma sobrecarga, fazendo assim com que não ocorra o

estresse." P(4); "Já em minha vida profissional tento trabalhar paralelamente com momentos de lazer." P(5); "Proporcionando mais atividade de lazer." P(6); e "Tento fazer as coisas que eu gosto na vida pessoal e profissional." P(8).

Postura otimista, de autocontrole diante das situações. As respostas foram as seguintes: "...e na profissional, tentar olhar de uma forma construtiva para tudo o que acontece, sabendo parar e contar até 10." P(1); "...eu sempre procuro me adequar a filosofia da empresa e seus objetivos, dessa maneira dificilmente eu terei problemas com grandes mudanças e se tiver, o importante é estar sempre preparado para tudo." P(2); e "Em minha vida pessoal, tento ver os problemas de forma menos dolorosa." P(5).

Uso de estratégias de relacionamento. Estão as seguintes respostas: "Sempre tentar entender que não sou só eu que tenho problemas e também as pessoas na minha envolta, tentando cada vez mais exercitar a paciência." P(1); e "O importante no estresse é que ele não se torne crônico, na vida pessoal tento enfrentar o estresse como uma forma de crescimento, quando vem o problema ou a mudança, ao invés de me posicionar na defensiva procuro encontrar uma solução prática, pois sei que chorar e brigar não adianta." P(2).

Que eles têm feito para evitar o estresse na vida profissional. Classificamos as respostas nas seguintes categorias: uso do descanso/lazer como estratégia; e postura otimista, de autocontrole.

Uso do descanso/lazer como estratégia. As respostas identificadas foram: "... se distrair por pelo menos 5 minutos." P(3); "...tento trabalhar paralelamente com momentos de lazer." P(5); e "... tento fazer as coisas que eu gosto." P(8).

Postura otimista, de autocontrole. Identificamos as seguintes respostas: "... tentar olhar de uma forma construtiva para tudo o que acontece, sabendo parar e contar até 10." P(1); e "... eu sempre procuro me adequar à filosofia da empresa e seus objetivos, dessa maneira dificilmente eu terei problemas com grandes mudanças e se tiver, o importante é sempre estar preparado pra tudo." P(2).

A maioria dos participantes desta pesquisa referiu que o tema estresse foi abordado na sua formação, mesmo que de forma superficial (5 sujeitos) e alguns disseram que o tema não foi abordado (3 sujeitos). Além disso, a maioria (5 sujeitos) referiu sentir-se preparada para trabalhar o tema na sua prática profissional e outros (3 sujeitos) disseram não sentir-se preparados.

Ainda, alguns referiram necessidade de maior preparo: “Sinto-me preparada, porém baseando em estudos.” P(1); “Foi abordado, mas não me sinto preparada para trabalhar esse tema na minha vida profissional.” P(5); e “Sinto que posso procurar um maior conhecimento.” P(6).

Outros disseram estar completamente preparados: “Apesar de não ser abordado esse tema na minha formação, eu me sinto preparada para trabalhar esse tema na prática profissional.” P(2); “Sinto-me apta para trabalhar esse tema na minha vida profissional.” P(3); “Não foi abordada, mas eu consigo entender sobre esse tema...” P(4); e “Estou preparada.” P(7).

Ainda alguns, referiram o preparo para abordagem do tema baseado em prática: “Sou uma pessoa prática e com certeza passaria um pouco dessa minha visão para as pessoas.” P(2); e “É um tema que costumamos ver sempre e as vezes até passamos por ele, fazendo assim com que nós entendamos sobre o assunto.” P(4). Apenas um participante disse não sentir-se preparado (P8).

Discussão

Neste estudo, quando abordamos o significado do estresse pessoal para os participantes da pesquisa, a categorização das respostas nos permitiu identificar a relação com o desequilíbrio seja corporal, no ambiente familiar ou nas relações interpessoais.

Este desequilíbrio também apareceu como tema gerador do significado do estresse profissional, relacionando-o a planos que não trouxeram o resultado esperado e ao prejuízo do desenvolvimento, afetando os colegas de trabalho.

Em ambas situações, portanto, o estresse foi apontado com relevância das suas causas, muito mais do que com a preocupação de sua convivência saudável com ele.

O estresse pode ser considerado como uma situação boa ou ruim que provoca uma quebra da homeostase do ser humano, possibilitando uma adaptação, gerando estresse, mas será prejudicial ou não, dependendo da predisposição do indivíduo.¹⁷

Por essa razão, assinalamos que as concepções dos participantes podem repercutir em desesperança frente às situações estressoras, pois a supervalorização dos fatores causais na tentativa de conceituar o estresse pode impulsionar as pessoas a atacar suas origens de maneira muito mais expressiva do que aprender a lidar com sua existência.

A essa condição de convivência positiva com uma situação conflitante chamamos de enfrentamento, que nada mais é do que o conjunto de habilidades comportamentais e cognitivas utilizadas pelas pessoas para controlar demandas internas e externas, neste caso, o estresse.¹⁸

Assumimos a prerrogativa, portanto, de que o enfrentamento seja uma das maneiras de resolução do estresse; não a única, mas apoiamos que seja talvez aquela que conduza ao autoconhecimento e, portanto, ao aprendizado.

As dificuldades emergiram como tema gerador da questão sobre o estresse pessoal, abordando o excesso de atividades e perda de controle de situações complicadas. E no profissional, foi levantado o problema do excesso de trabalho, com a correria diária, e a grande quantidade de tarefas assumidas pelo indivíduo, sem levar em consideração que está excedendo a sua capacidade.

Enfermeiros que atuam na atividade gerencial,¹⁹ referiram que o estresse relacionado à sobrecarga laboral, pode ser responsável pelo sentimento de insatisfação com o trabalho e até o desejo de mudar de profissão.

A vocação também foi lembrada como uma premissa essencial para o desenvolvimento de uma atividade laboral sem estresse, com a monotonia e a falta de amor pela atividade que desenvolve.

O estresse aparece mediante a exposição aos fatores do trabalho percebidos pelo indivíduo como desprazerosos, conduzindo-o a um desgaste físico e emocional.²⁰ Em contrapartida, em estudo realizado sobre a saúde ocupacional da equipe de enfermagem da UTI,²¹ os profissionais percebem os riscos ocupacionais a que estão expostos, porém acreditam que são típicos da profissão e que a dedicação ao trabalho extenuante e penoso faz parte da vocação, motivo pelo qual os agravos relacionados ao trabalho não são notificados.

Todos esses fatores que emergiram tanto do estresse pessoal, quanto do profissional pode acabar levando o indivíduo ao acometimento de sua saúde física e/ou mental, como pudemos observar em algumas respostas, referente ao cansaço, irritação, pessimismo, mau-humor e amabilidade com o próximo. Quando um indivíduo encontra-se submetido a uma carga excessiva de elementos estressores, seu organismo pode desencadear respostas que resultam no aparecimento de sintomas ou de doenças.²²

A capacidade laboral está intimamente ligada à saúde do trabalhador, de modo que essa é diretamente afetada pelas condições de trabalho a ele oferecidas. Por conseguinte, a relação saúde-trabalho não envolve somente os indivíduos diretamente engajados no processo de trabalho, mas também suas famílias e a própria instituição onde trabalham.²³

No entanto, como foi citado em uma das respostas, o estresse profissional pode ser considerado necessário para a adequação a mudanças e a superação de desafios. Certa dose de estresse é importante para a fisiologia, pois motivará o indivíduo e aumentará sua produtividade no trabalho, o que é chamado de eustress. Se o estresse apresentar reações perniciosas à saúde, é denominado distress.²⁴

As estratégias de enfrentamento têm o objetivo de mudar ou adaptar o comportamento do indivíduo às situações vivenciadas de modo a reduzir a ansiedade e restaurar a homeostase com menor dano possível à sua qualidade de vida.²⁵ Dentre os recursos mais utilizados para prevenção do estresse, tanto na vida pessoal, quanto profissional, está a prática do lazer e do descanso.

Uma das formas de enfrentar o estresse é a mudança de atitude com relação à vida e seus acontecimentos. Prática regular de exercícios físicos e de relaxamento, alimentação rica em nutrientes, aprender a relaxar e dominar as tensões, são recursos para ter uma melhor saúde psicológica e física⁴. Além disso, o lazer é imprescindível para a vida do homem moderno, pois, com ele, o indivíduo descansa e recupera sua energia, restaurando tanto suas capacidades físicas, quanto mentais.²⁶

Ainda a postura otimista e as práticas de autocontrole foram citadas como largamente utilizadas na prevenção do estresse.

Para aumentar a resistência ao estresse há necessidade de adotar um conjunto de atitudes específicas com relação à vida. Dentre elas: abertura e tolerância a mudanças, tendência de estar sempre muito envolvido com o que faz e um sentimento de controle sobre os acontecimentos da vida.⁴

E finalmente as estratégias de relacionamento, como a prática da paciência, encarando a dificuldade como uma forma de crescimento pessoal. O apoio social é um recurso que deve ser utilizado e cultivado pelo indivíduo, usando-o inclusive para enfrentamento do estresse cotidiano.²⁷ O tema estresse foi abordado na formação dos alunos, apesar de alguns referirem que não foi abordado. Estão ambivalentes quando se referem ao preparo para trabalharem o tema na atuação profissional, havendo necessidade de melhorar o conhecimento nisto.

Neste momento, pudemos perceber que os alunos pesquisados desenvolvem o desnivelamento crítico, evidenciado por Freire,²⁸ ocorrendo o processo de ação-reflexão-ação, de modo que a ação inicial é a leitura da questão, a reflexão para respondê-la e a ação ao colocar em palavras as suas idéias refletidas e organizadas. Este processo capacita o cidadão a construção do conhecimento e evidencia-se na necessidade de uma ação concreta, promovendo a transformação de problemas reais, quando os alunos refletem que necessitam aprender um pouco mais sobre o assunto para poder trabalhá-lo com outros profissionais e pacientes.

Além disso, a compreensão do que é o estresse, seus sintomas e suas fases pode levar o ser humano a saber utilizar a seu favor a força gerada

pelo estresse inevitável. Pois a falta de conhecimento sobre o assunto e de tratamento adequado, pode levar as várias doenças orgânicas.⁴

Considerações finais. Os participantes da pesquisa consideram o estresse pessoal como situações de desequilíbrio, dificuldades e manifestações físicas e mentais e o estresse profissional como consequência do excesso de trabalho, falta de vocação e desequilíbrio, mas percebem-no necessário para o acontecimento de mudanças. Buscam estratégias de alívio como descanso, lazer, atitudes otimistas e de autocontrole. E, mesmo tendo uma abordagem incipiente na formação, sentem-se preparados para trabalhar o tema com outras pessoas. Neste caso, percebemos a frequente utilização do senso comum em suas respostas em relação ao seu conhecimento sobre o tema estresse.

Porém, acreditamos que esta pesquisa serviu para que os participantes refletissem sobre seus conhecimentos sobre o assunto e a necessidade de buscar maiores informações, seja para discuti-lo com outras pessoas ou para a promoção de sua própria saúde.

Propomos para um próximo estudo, o desenvolvimento de um programa educativo para esses alunos, com o objetivo de instrumentá-los para lidarem melhor com o assunto. Tendo em vista a prevenção de problemas de saúde, a detecção precoce de riscos, sinais e sintomas, a reflexão sobre a importância do tema e a apreensão do conhecimento de forma efetiva e duradoura. Afinal, esses estudantes serão em um futuro próximo, transmissores deste conhecimento, seja para outros profissionais ou para a população.

Referências

1. Costa AL. Stress in nursing students: construction of determining factors. *Rev Min Enferm.* 2007;11(4):414-9.
2. Phun ET, Dos Santos CB. El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Rev Latinoam Enferm.* 2010;18(spec):496-503.
3. Merino C, Manrique G, Angulo M, Isla N. Indicador de estratégias de afrontamiento al estrés: exploración normativa y de su estructura factorial. *Ansiedad Estrés.* 2007;13(1):25-40.
4. Lipp MEN, Romano ANSF, Covolan MA, Nery MJGS. Como enfrentar o stress. 5ª ed. São Paulo: Ícone; 1998. p.91.
5. França AC, Rodrigues AL. Estresse e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática. 4ª edição. São Paulo: Atlas; 2005. p.192.
6. Aquino JM. Estressores no trabalho das enfermeiras em centro cirúrgico: conseqüências profissionais e pessoais [Tese de Doutorado]. Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo; 2005 p.144 [acesso 5 de septiembre de 2008]. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-19102006-154614/>
7. Selye H. The stress of life. 2ª ed. New York: McGraw-Hill; 1978.p 516.
8. Selye H. History and present status of the stress concept. Em: Goldberger L, Breznitz S. Handbook of stress: theoretical and clinical aspects. 2ª ed. New York: Free Press; 1993.p. 7-20.
9. Bauer ME. Estresse: como ele abafa as defesas do corpo? *Ciênc Hoje.* 2002;(179):20-5.
10. Stacciarini JM, Troccoli BT. Estrés en la actividad ocupacional del enfermero. *Rev Latinoam Enfermagem.* 2001;9(2):17-25.
11. Bell MN. Learning a complex nursing skill: student anxiety and effect of preclinical skill evaluation. *J Nurs Educ.* 1991; 30(5):222-6.
12. Jones LH. How to assess stress: a significant step for the nursing student. *J Nurs Educ.* 1998; 17(5):227-9.
13. Ayres K, Brito SM, Feitosa A. Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário: um estudo em professores universitários com cargos de chefia intermediária. Em: Encontro Nacional da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração. Foz do Iguaçu (PR); 1999.
14. Selligmann-Silva E. Psicopatologia e psicodinâmica do trabalho. Em: Mendes R, organizador. *Patologia do trabalho.* 2ª ed. São Paulo: Atheneu; 2005. p.287-310.
15. Freire P. Educação como prática da liberdade. 31ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2008. p. 158.

16. Bueno SMV. Tratado de Educação Preventiva em sexualidade, DST-Aids e drogas nas escolas, 2009. 2ª ed. Ribeirão Preto: FIERP; 2009. p. 193.
17. Pacanaro SV, Santos AAA. Assessment of stress in the educational context: analysis of scientific article production. *Aval psicol.* 2007; 6(2):253-60.
18. Lautert L, Chaves EHB, Moura GMSS. O estresse na atividade gerencial do enfermeiro. *Rev Panam Salud Pública.* 1999; 6(6):415-25.
19. Lautert L. O desgaste profissional do enfermeiro [Tese de doutorado]. Salamanca: Universidade Pontifícia de Salamanca; 1995.p.276
20. Trentini M, Da Silva SH, Valle M, Hammerschmidt KS. Enfrentamento de situações adversas e favoráveis por pessoas idosas em condições crônicas de saúde. *Rev Latinoam Enfermagem.* 2005; 13(1):38-45.
21. Leitão IMTA, Fernandes AL, Ramos IC. Occupational health: analyzing the risks related to a nursing team in an Intensive Care Unit. *Cienc Cuid Saúde.* 2008; 7(4):476-84.
22. Pardini LI. The social contexts of stress. Em: Golberger L, Breznitz S. *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects.* New York: Free Press; 1992. p.367-79.
23. Silva MAD. Quem ama não adoce: o papel das emoções na prevenção das doenças. 36ª ed. São Paulo: Best Seller; 2005.p.376
24. Lima ED. Estresse ocupacional e a enfermagem de centro cirúrgico [Dissertação de mestrado]. Belo Horizonte: Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais; 1997.
25. Farah OG. Stress e coping no estudante de graduação em Enfermagem: investigação e atuação [Tese de doutorado]. São Paulo: Escola de Enfermagem/USP; 2001.
26. Pereira OA. Qualidade de vida no trabalho de docentes universitários de uma instituição pública e outra privada do leste de Minas Gerais [Dissertação de mestrado]. Caratinga: Pós-Graduação em Meio-Ambiente e Sustentabilidade, Centro Universitário de Caratinga; 2006.
27. Caregnato RC, Lautert L. The stress of the multi-professional team in the operating room. *Rev Bras Enferm.* 2005; 58(5):545-50
28. Freire P. *Pedagogia do Oprimido.* 49ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2010.