

Estresse nos acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública

Stress in undergraduate nursing students of a public university

Luanna de Abreu de Oliveira¹, Jéssica da Silva Ferreira², Rômulo Lima Prado Godinho³, Érika Almeida Alves⁴, Paloma da Silva Solano Ramos dos Santos⁵, Joanir Pereira Passos⁶

¹Acadêmica da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

²Acadêmica da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

³Acadêmico da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

⁴Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

⁵Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

⁶Professora Doutora do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública dos Programas de Pós-Graduação em Enfermagem e em Enfermagem e Biociências da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

Resumo

Introdução: Os estudantes da área da saúde experimentam elevados níveis de estresse. O graduando de enfermagem, ao ingressar na vida acadêmica, passa por diversas situações de crises, vivenciando diversos sentimentos. **Objetivos:** Descrever o perfil sociodemográfico dos graduandos em enfermagem; Identificar os fatores desencadeadores de estresse referidos pelos graduandos em enfermagem; Estimar o nível de risco de adoecer por estresse nos graduandos em enfermagem. **Casística e Métodos:** Estudo descritivo, com abordagem quantitativa. Participaram 228 estudantes do curso de graduação em enfermagem de uma universidade pública. Os instrumentos utilizados foram o Inquérito Sociodemográfico e autoteste *Brief Stress & Coping Inventory* para estimar o nível de risco de adoecer por estresse. **Resultados:** Em relação ao estresse autorreferido, 155 acadêmicos se disseram estressados; dentre esses, 90 (58.1%) se classificaram com nível moderado e 10 (6.5%) com nível alto. As situações estressoras mencionadas foram atividades acadêmicas, relações interpessoais, âmbito social e pessoal. Quanto ao risco, 81 (35,5%) apresentaram nível elevado e 56 (24,6%) nível alto de adoecer por estresse. **Conclusão:** As situações estressantes vivenciadas durante o curso de graduação não devem ser banalizadas, pois, o estresse induz emoções, altera o comportamento observável e interfere com os mecanismos biológicos e cognitivos.

Descritores: Enfermagem; Estudantes de Enfermagem; Educação Superior.

Abstract

Introduction: Healthcare students experience high levels of stress. The undergraduate nursing student during his academic life goes through various crisis situations, experiencing different kinds of feelings. **Objectives:** The aims of the present study are to describe the socio-demographic profile of undergraduate nursing students; to identify the triggering factors of stress reported by undergraduate nursing students; to estimate the risk level of becoming sick by stress in undergraduate nursing students. **Patients and Methods:** This is a descriptive study with a quantitative approach. The study sample included 228 students of an undergraduate nursing course at a public university. The instruments used were the socio-demographic inquire and the Brief Self-Test Stress & Coping Inventory to estimate the level of risk of becoming ill by stress. **Results:** In relation to self-reported stress, 155 undergraduate nursing students reported they were stressed. Among them, 90 (58.1 %) undergraduate nursing students classified themselves with a moderate level of stress and 10 undergraduate nursing students (6.5%) with a high-level of stress. The stressful situations above mentioned were academic activities, interpersonal relations, and social and personal context. Regarding the level of risk for stress, 81 (35.5 %) undergraduate nursing students presented an increased level of stress and 56 (24.6 %) undergraduate nursing students presented a high-level risk of becoming sick by stress. **Conclusion:** The stressful situations experienced during the undergraduate nursing course should not be generalized because stress induces emotions, alters the observable behavior, and interferes with biological and cognitive mechanisms.

Descriptors: Nursing; Students, Nursing; Education, Higher.

Recebido em 18/03/2014

Aceito em 02/06/2014

Não há conflito de interesse

Introdução

Atualmente, os estudos de estresse têm alcançado grande notoriedade, tanto na linguagem cotidiana quanto na literatura científica. Nas literaturas constata-se um número crescente de publicação de artigos e pesquisas científicas em relação aos métodos de como lidar com o estresse e com grande preocupação na área de enfermagem⁽¹⁾. O estresse é comumente concebido como algo negativo, que causa prejuízo no desempenho global do indivíduo, ou seja, problemas na saúde física e mental, prejudicando-lhe a atuação profissional, a saúde, o bem-estar e as relações interpessoais⁽²⁾. O estresse situa-se na dimensão interativa homem/meio/adaptação, ocasionando crescimento e desgastes, além de ser intrínseca a condição de viver. É preciso aprender a coexistir com o ritmo de vida agitado, desgastante, com carência de tempo para o lazer e descanso, alimentação inadequada e cobrança excessiva. Estes são fatores essenciais no desenvolvimento do estresse⁽³⁾.

Os estudantes da área da saúde experimentam elevados níveis de estresse. O estudante de enfermagem, ao ingressar na vida acadêmica, passa por diversas situações de crises, vivenciando diversos sentimentos. Entre estes, destacam a formação de um novo ciclo de amigos, adaptação a novos horários, problemas financeiros, preocupações com seu futuro e mercado de trabalho, afastamento de seu ambiente familiar, as cobranças, o encontro com a dor, o sofrimento, a doença e a morte de pessoas queridas. Estes são pontos que favorecem o desequilíbrio emocional. Todos estes fatores são entendidos como estressores, desencadeando o estresse e fazendo com que o sujeito não consiga se adaptar a novas situações⁽⁴⁻⁵⁾.

O estudo teve como objetivos descrever o perfil sociodemográfico de graduandos em enfermagem; Identificar os fatores desencadeadores de estresse referidos pelos graduandos em enfermagem; Estimar o nível de risco de adoecer por estresse nos graduandos em enfermagem.

Casística e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa. Estudo realizado numa escola de enfermagem de uma universidade pública, localizada no município do Rio de Janeiro, que abriga aproximadamente 500 alunos por semestre letivo. A população investigada constituiu-se de 228 estudantes do curso de graduação em enfermagem. Estabeleceu-se como critérios de inclusão estar regularmente matriculado no curso e de exclusão apresentar matrícula trancada, não estar presente no momento da entrevista.

Os instrumentos utilizados foram o Inquérito Sociodemográfico e o *Brief Stress & Coping Inventory - Brief SCI*. O Inquérito Sociodemográfico constitui-se das seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, período acadêmico, bolsista, trabalho. O *Brief SCI* trata-se de um autoteste que possibilita avaliar a maneira como o indivíduo lida com o estresse (*coping skills*) e com fatores relacionados a um estilo de vida saudável (*wellness factors*). Os respondentes da pesquisa assinalaram as situações vivenciadas no último ano relacionado à saúde, trabalho, casa e família, pessoal e social e financeiro⁽⁶⁾.

A coleta dos dados foi realizada pela técnica de entrevista es-

truturada, no período de dezembro de 2012 a janeiro de 2013, após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição pesquisada (Protocolo N° 112.004/12), em atendimento ao disposto na Resolução N° 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, atualmente Resolução N° 466/2012.

O Inventário Sociodemográfico foi analisado por meio da frequência percentual simples e o autoteste *Brief Stress & Coping Inventory (Brief SCI)* pelo somatório da pontuação assinalada nas situações vivenciadas preestabelecidas. O escore correspondente ao somatório das situações vivenciadas determina as Unidades de Mudança de Vida. Posteriormente, foram comparadas ao nível de risco de adoecer por estresse (baixo, moderado, elevado, alto), utilizando-se a frequência percentual simples.

Resultados

A Tabela 1 apresenta o perfil de 228 acadêmicos de enfermagem regularmente matriculados que participaram do presente estudo. Dentre os graduandos investigados, 128 (56,1%) têm de 18 a 22 anos, 195 (85,5%) são do sexo feminino, 206 (90,4%) solteiros, 114 (50%) declaram possuir bolsa, 181 (79,4%) não trabalham e 155 (68%) se consideram estressados.

O estudo investigou se o acadêmico se considera estressado (estresse autorreferido). Caso afirmativo, inquiriu-se sobre que

Tabela 1. Características sociodemográficas dos acadêmicos de enfermagem. Rio de Janeiro, 2013

Variáveis	N	%
Faixa etária		
18 – 22 anos	128	56.1
23 – 27 anos	87	38.2
28 – 32 anos	07	3.1
33 – 40 anos	05	2.2
Acima de 40 anos	01	0.4
Sexo		
Feminino	195	85.5
Masculino	33	14.5
Estado civil		
Solteiro	206	90.4
Casado	19	8.3
Separado	01	0.4
Não respondeu	02	0.9
Bolsista		
Sim	114	50.0
Não	113	49.6
Não respondeu	01	0.4
Trabalha		
Sim	47	20.6
Não	181	79.4
Estresse autorreferido		
Sim	155	68.0
Não	72	31.6
Não respondeu	01	0.4

situações o levavam ao estresse (Tabela 2). As respostas semelhantes, constituídos os grupos temáticos. obtidas para tal pergunta, foram agrupadas conforme falas

Tabela 2. Classificação de estresse autorreferido pelos acadêmicos. Rio de Janeiro, 2013

Estresse autorreferido	N	%
Baixo	18	11,6
Moderado	90	58,1
Elevado	32	20,6
Alto	10	6,5
Não respondeu	05	3,2
Total	155	100

Dentre os 155 acadêmicos que sinalizaram o estresse autorreferido, 90 (58,1%) se classificaram com nível moderado e 10 (6,5%) com nível alto. As situações mencionadas que levam o acadêmico ao estresse autorreferido foram atividades acadêmicas, relações interpessoais, âmbito social e pessoal.

Quadro 1. Situações geradoras de estresse, apontadas pelos acadêmicos. Rio de Janeiro, 2013

Atividades acadêmicas
Acúmulo de tarefas
Cobranças
Problemas institucionais
Pessoal
Afazeres domésticos
Falta de tempo para realizar as tarefas diárias
Dificuldade de conciliar/satisfazer as necessidades fisiológicas (cansaço, fome, sono)
Cobranças, exigências, críticas, pressão
Relações interpessoais
Relação conflituosa
Relações afetivas
Problemas familiares
Social
Mobilidade
Finanças
Problemas comunitários

Nos dados analisados referentes ao nível de estresse pelo autoteste *Brief Stress & Coping Inventory (Brief SCI)*, observou-se que os acadêmicos exibiram algum nível de estresse

alusivo às situações vivenciadas no último ano. Quanto ao risco, 81 (35,5%) apresentaram nível elevado e 56 (24,6%) nível alto de adoecer por estresse (Tabela 3).

Tabela 3. Nível de risco de adoecer por estresse dos acadêmicos de enfermagem. Rio de Janeiro, 2013

Estresse – <i>Brief SCI</i>	N	%
Baixo	37	16,2
Moderado	54	23,7
Elevado	81	35,5
Alto	56	24,6
Total	228	100,0

Brief SCI - Brief Stress & Coping Inventory

Discussão

Na análise dos dados em relação ao perfil sociodemográfico dos participantes, verificou-se que o intervalo de idade prevalente foi de 18 a 22 anos, representado por 128 (56,1%) acadêmicos, revelando que a maioria dos que frequentam a universidade são os jovens. Ainda assim, há alunos de 33 a 40 anos (2,2 %) e acima de 40 anos (0,4 %), indicando que, apesar da idade avançada, ainda se busca uma melhor qualificação por meio da graduação. Pode-se alegar que nessa fase de vida da maioria dos graduandos participantes, os sentimentos como a insegurança, somados à irresponsabilidade e imaturidade, faz com que esses jovens tenham seu nível de estresse realçado e que no momento da vivência hospitalar as mais variadas emoções se façam presentes pela inexperiência com o sofrimento e dor alheias⁽⁷⁻⁸⁾.

Quando se trata do sexo, a grande maioria é feminina, correspondendo a 195 (85,5%) jovens. Esse percentual se explica porque a enfermagem é uma profissão majoritariamente constituída por mulheres, o que pode ser percebido pelo seu histórico ao longo dos anos e nos demais estudos⁽⁷⁻¹⁰⁾. Em relação ao estado civil, 206 (90,4%) dos entrevistados são solteiros. Contudo os acadêmicos casados são representados, em sua maioria, pela parcela mais jovem dos entrevistados com idade entre 24 a 26 anos. Dentre o total de participantes, a metade possui algum tipo de bolsa acadêmica. As referidas com maior frequência foram de permanência, de pesquisa e de extensão. Essa atividade remunerada faz com que o orçamento familiar não seja onerado com os custos relativos ao estudo como xérox, passagens, almoço, compra de livro e cadernos.

O aluno ingressante na enfermagem opta muitas vezes por essa área em busca de retorno financeiro rápido e mercado de trabalho promissor, confirmando que os graduandos valorizam outros aspectos, além do interesse pela saúde e pelo cuidar das pessoas^(7,11). Apesar disto, quando perguntado em relação a possuírem algum vínculo empregatício, 47 (20,6%) do total dos entrevistados, conciliam a faculdade com trabalho.

Provavelmente, o baixo percentual se deva pela carga horária integral do curso de graduação.

Em função da necessidade de reorganizar a vida decorrente das múltiplas atividades exercidas, os graduandos se desdobram em inúmeros afazeres que incluem a vida acadêmica, a familiar, a social e, por vezes, a de trabalho. Essas questões em associação com a correria do dia-a-dia, o cansaço e a sensação de não ter conseguido realizar todas as atividades a que se propôs, faz com que a percepção do seu próprio nível de estresse seja elevado.

Portanto, o estresse autorreferido moderado compôs uma parcela significativa das respostas dos entrevistados, a maioria dos respondentes cursando os últimos períodos da graduação. Este período é apontado por outros autores, como sendo o período de maior estresse para o graduando que vivencia o campo de estágio, elabora o trabalho de conclusão de curso e experimentam o medo e a angústia do desconhecimento da carreira profissional^(7-8,11). As diversas situações consideradas estressoras pelos acadêmicos entrevistados foram agrupadas em quatro eixos temáticos: atividades acadêmicas, relações interpessoais, âmbito social e pessoal.

No eixo temático de atividades acadêmicas foram apontados como principais estressores, o acúmulo de tarefas, cobranças e problemas institucionais. Em relação ao acúmulo de tarefas, os estressores que obtiveram maior destaque foram acúmulo de trabalhos, provas e pesquisa e conciliação atividades acadêmicas, estágios e/ou trabalho. Quanto ao aspecto de cobranças, os graduandos ressaltaram o volume de tarefas a serem desenvolvidas em pouco tempo, reprovações, notas, ansiedade com a profissão e para terminar os estudos. Por último, os estressores pertinentes a problemas institucionais foram à participação no movimento estudantil, greve e burocracia. Estes aspectos são referidos em inúmeros outros estudos que abordam o estresse em acadêmicos de enfermagem, sinalizando como um dos principais agentes estressores o acúmulo de atividades, a dificuldade de conciliar trabalho e o curso de

graduação, mesmo nas universidades particulares⁽⁷⁻⁹⁾. Embora pouco citado neste estudo, mas não menos importante, e mencionado com grande ênfase em outros estudos, é a dificuldade de conciliar estudos e o lazer. O graduando se sobrecarrega com responsabilidades adquiridas de forma inesperadas quando entra na faculdade e não consegue buscar uma válvula de escape, por falta de tempo, cansaço e por vezes, falta de dinheiro⁽⁷⁻⁸⁾. A mudança drástica de hábitos, seja boa ou ruim, provavelmente desencadeia um efeito de estresse importante. Dentre outras questões o estresse é apontado como o resultado de um estilo de vida urbano, com cobranças e associado a determinadas atividades profissionais. O efeito nocivo no organismo humano culmina em déficit de aprendizado, prejuízos ao raciocínio, memória e outras funções do intelecto, todas essenciais para a formação dos graduandos que futuramente serão enfermeiros^(9,11).

Sabe-se que o estresse possui causas múltiplas. Neste estudo não foi diferente, pois, além das atividades acadêmicas foram retratadas as relações interpessoais. Destacaram-se relações conflituosas, tais como injustiças, brigas e falsidade, relações afetivas e problemas familiares. O relacionamento interpessoal, principalmente com familiares, se faz essencial como uma saída para outros fatores que provocam estresse, porque a família se constitui um alicerce, na maioria dos casos. Apesar de existirem muitos conflitos familiares, o núcleo familiar continua sendo o grupo com o qual o acadêmico desabafa suas angústias e medos, e se apoia nos momentos mais difíceis⁽⁹⁾.

Alguns acadêmicos entrevistados citaram a distância da família e namorados como um aspecto que provoca o estresse. É importante salientar que, no momento do ingresso na universidade, muitos tiveram que se afastar dos seus lares por cursarem a faculdade em regiões distantes do seu local de moradia. O rompimento desse laço, por si só, se constitui como um ponto que corrobora com aumento do estresse, uma vez que aprende-se abruptamente a resolver o problema.

As relações interpessoais são definidas por ligações interativas, sendo condicionadas por uma série de atitudes recíprocas. Os relacionamentos pressupõem diferentes percepções, valores e conhecimentos, determinando que, muitas vezes, uma mesma questão seja olhada sob diferentes formas. As diferenças individuais podem se tornar visíveis em vários ambientes, entre eles o acadêmico e, sob várias formas, comportamentos, atitudes, interesses e opiniões. A qualidade das relações interpessoais é fator importante na hora de determinar o potencial estressor⁽⁹⁾. Os entrevistados apontaram os conflitos como um dos principais fatores propulsores do estresse. Além das inúmeras situações às quais o jovem precisa se adaptar, as exigências e pressões, o distanciamento da família, dos amigos e namorados faz com que mais obrigações externas se acresçam às demais e provoquem, além do estresse, a depressão^(7,12). A necessidade do relacionamento interpessoal saudável se faz necessária, a fim de contribuir para a motivação do aluno em continuar a rotina, ainda que com sacrifícios árduos.

Foram mencionados como estressores no âmbito social as mobilidades, dificuldade com transporte público e trânsito; problemas financeiros e problemas comunitários como falta

d'água e barulho. O deslocamento dos acadêmicos é um fato que chama a atenção, pois a distância entre a universidade e as residências além de ser cada vez maior, o tempo de deslocamento nesse trajeto se configura um verdadeiro teste de paciência, dado o enorme fluxo de trânsito.

Como este estudo foi realizado em uma grande cidade, o Rio de Janeiro, o trânsito se configura uma constante na vida desses jovens que necessitam acordar mais cedo, porque o tempo de deslocamento é grande e ainda passam pela superlotação dos transportes públicos. Além de conciliar a vida familiar, social e as atividades acadêmicas, os graduandos de enfermagem que poderiam utilizar as horas perdidas em viagem, para o estudo, acabam chegando às suas casas mais cansados, irritados e sem a vontade de realizar as atividades de estudo⁽⁷⁾. Alguns acadêmicos ainda realizam o trajeto sob pressão e ansiedade para conseguir chegar ao trabalho no horário estabelecido.

No âmbito pessoal, é possível observar que o desencadeamento do estresse, na realidade, é o resultado de uma soma de fatores anteriormente acumulados que culminam na deficiência do corpo e da mente em acompanhar o ritmo intenso a que os acadêmicos se impõem. Os afazeres domésticos, as dificuldades em satisfazer as necessidades fisiológicas como cansaço, fome e sono, as cobranças, exigências, críticas, pressão e falta de tempo para realizar as tarefas domésticas são considerados os fatores estressantes nesse âmbito.

Pode-se perceber um aspecto importante na realização deste estudo, ou seja, aqueles acadêmicos que relataram não se sentiam estressados, no momento da entrevista possuíam algum nível de estresse de acordo com o autoteste *Brief SCI*. Esse aspecto demonstra que o estresse, embora seja um fator predominantemente perceptível e associado à fadiga e às alterações de humor, muitas vezes pode ser silencioso e contribuir para a eferescência de fatores negativos que culminam em um colapso físico e mental.

Na menção do nível de estresse autorreferido, 155 (68%) graduandos se disseram estressados. Dentre esses, 18 (11,6%) se consideravam com nível de estresse baixo. Contudo, no autoteste *Brief SCI*, observou-se que três (1,9%) apresentaram o nível de risco de adoecer por estresse baixo, os demais em sua maioria apresentaram nível de estresse moderado. Em contrapartida, os entrevistados que se consideravam estressados, com níveis elevados (32; 20,6%) e altos (10; 6,5%), a maioria teve resultado semelhante de nível de estresse elevado e alto ao se comparar com os resultados do autoteste *Brief SCI*. Em relação aos 72 (31%) acadêmicos que relataram não se sentirem estressados, alguns apesar da resposta negativa, responderam a classificação do nível de estresse autorreferido, sendo o nível moderado o mais citado. Entretanto ao se comparar o resultado do autoteste *Brief SCI*, verificou-se que a maioria apresentou nível de estresse elevado.

Constata-se que 56 (24,6%) dos investigados apresentaram um nível de risco de adoecer alto e 81 (35,5%) um nível elevado. De acordo com o autoteste *Brief SCI*, a probabilidade do risco de adoecer por estresse é de 70% para aqueles têm um alto nível de estresse e técnicas ineficientes para lidar com ele. Os níveis elevados de estresse predis põem a um risco de 50% de

adoecimento. As chances são reduzidas para 10% quando o nível de estresse é baixo e as pessoas dispõem de técnicas eficientes de autocontrole⁽¹⁰⁾.

Pode-se observar que no nível de estresse autorreferido pelos acadêmicos, não há uma total correlação com resultado obtido no autoteste *Brief SCI*, o que não quer dizer que os graduandos o desconhecem. Existe um abismo temporal em relação à percepção do acadêmico no momento da pesquisa e o nível de estresse decorrente das mudanças de vida em situações vivenciadas no último ano. Esses resultados apontam a identificação do olhar do acadêmico sobre sua própria saúde e percepção da influência dos fatores externos estressores. Entretanto, as situações vivenciadas por esse grupo, durante o curso de graduação, não devem ser banalizadas, pois, o estresse provoca inúmeras alterações tanto físicas quanto psicológicas e comportamentais que podem dificultar o convívio, o aprendizado e a disposição do acadêmico na universidade.

Conclusão

Pode-se observar que a maioria dos estudantes identifica seu nível de estresse como moderado. Os achados no autoteste *Brief SCI* demonstram níveis elevados e altos de risco de adoecer por estresse. Atribuem-se tais resultados ao fato de que o estresse autorreferido relaciona-se ao momento da entrevista, enquanto o autoteste refere-se às situações vivenciadas no último ano, determinadas pela Unidade de Mudança de Vida. Os acadêmicos sentem-se sobrecarregados com acúmulo de trabalhos, provas, pesquisa e conciliação com estágios e/ou trabalho, além de problemas familiares e dificuldade no relacionamento interpessoal. Estes eventos confirmam resultados de outros estudos, nos quais os estudantes vivenciaram situações estressoras e que provavelmente refletem na qualidade de vida e no desempenho acadêmico.

As situações estressantes vivenciadas durante o curso de graduação não devem ser banalizadas, pois, o estresse induz emoções, altera o comportamento observável e interfere com os mecanismos biológicos e cognitivos. Entende-se a necessidade de implantação de medidas por parte da coordenação dos cursos que possibilite a elaboração de estratégias de enfrentamento das vivências desgastantes, como a formação de grupos de reflexão sobre o tema, salas para harmonização, atividades físicas e acompanhamento médico e psicológico, caso necessário.

Este estudo propicia outros desdobramentos que fomentam novos focos e discussões sobre o assunto, pois, considera-se a temática abordada de grande importância para a Enfermagem como área de conhecimento, à medida que fornece subsídios que possibilitariam o desenvolvimento de medidas de proteção à saúde dos graduandos, no âmbito acadêmico.

Referências

1. Batista KM, Bianchi ERF. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. *Rev Latinoam Enferm*. 2006;14(4):534-9.
2. Pereira CA, Miranda LCS, Passos JP. O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem.

REME Rev Min Enferm. 2010;14(2):204-9.

3. Limongi-França AC. Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais. São Paulo: Saraiva; 2008.
4. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc Anna Nery Rev Enferm*. 2007;11(1):66-72.
5. Benavente SBT, Costa ALS. Physiological and emotional responses to stress in nursing students: an integrative review of scientific literature. *Acta Paul Enferm*. 2011;24(4):571-6.
6. International Stress Management Association - ISMA-BR [homepage na Internet]. Porto Alegre: ISMA; 2001 [acesso em 2012 Mar 16]. Teste o seu nível de estresse; [aproximadamente 2 telas]. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/testes/teste-seu-nivel-de-stress>.
7. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Rev Enferm UERJ*. 2011;19(1):121-6.
8. Vilela SC, Pacheco AE, Carlos ALS. Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem. *Rev Enferm Cent-Oeste Min*. 2013;3(3):780-7.
9. Binotto M, Schaurich D. Stress in undergraduate nursing course: a qualitative approach. *J Nurs UFPE Online*. 2010;4(3):1371-6.
10. Spindola T, Martins ERC, Francisco MTR. Enfermagem como opção: perfil de graduandos de duas instituições de ensino. *Rev Bras Enferm*. 2008;61(2):164-9.
11. Gervásio SMD, Kawaguchi LY, Casalechi HL, Carvalho RA. Análise do estresse em acadêmicos de enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. *J Helth Sci Inst*. 2012;30(4):331-5.
12. Santos VEP, Radunz V. O estresse de acadêmicos de enfermagem e a segurança do paciente. *Rev Enferm UERJ*. 2011;19(4):616-20.

Apoio financeiro: ^{1,2 e 3}Bolsistas PIBIC-CNPq
⁵Bolsista CAPES

Endereço de correspondência:

Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO. Rua Dr. Xavier Sigaud nº 290 – Urca – Rio de Janeiro-CEP 22290-180.
E-mail: joppassos@hotmail.com