

## O ESTRESSE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO RIO DE JANEIRO

OLIVEIRA, Jéssica Cristina Barros de<sup>1</sup>  
CARVALHO, Larissa Coelho de  
ALMEIDA, Gisele Casanova da Veiga Martins de  
FIGUEREDO, Patrícia da Motta Vieira

### RESUMO

Este artigo teve por objetivo demonstrar se os participantes da pesquisa, estudantes universitários do último período do curso de enfermagem, apresentam estresse, nos seus diferentes níveis. Entende-se por estresse uma resposta do corpo constituída por elementos físicos, psíquicos e hormonais, apresentada frente a uma situação estressora (LIPP, 2000). A revisão de literatura da pesquisa em questão apresenta as definições de estresse, estresse acadêmico e estresse ocupacional, além dos conceitos de estressores. Para a coleta de dados, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL, 2000) e um questionário sócio demográfico, com o objetivo de identificar em qual nível de estresse os estudantes se encontravam e realizar distinções entre gênero, vínculo empregatício e estado civil. Participaram dessa pesquisa, dez estudantes do sexo feminino e oito do sexo masculino. Através do ISSL foi possível constatar que há uma diferença entre o nível de estresse dos homens e das mulheres. Enquanto os homens, que apenas estudam, são mais estressados do que os que trabalham e estudam. Do lado feminino há uma inversão neste papel: as mulheres que trabalham e estudam são mais estressadas do que as que apenas estudam. Foi observado, entre todos os participantes da pesquisa, que 61,5% apresentaram estresse no nível de resistência. É interessante ressaltar que nesta fase o indivíduo já apresenta sintomas que são comprometedores para a sua saúde física e mental. Devido a tal constatação a pesquisa em questão mostrou-se relevante, provocando a reflexão acerca do ritmo exigido durante a graduação e se o estudante está fisiológica e psiquicamente preparado para que possa ter um bom desempenho universitário.

**Palavras Chave:** Estresse; Enfermagem; Universidade; Estresse Ocupacional; Estresse Acadêmico.

### ABSTRACT

This article objective to demonstrate whether research participants, graduating college students of the nursing course, have stress in their different levels. It is understood by one stress response of the body constituted by physical, psychological and hormonal factors, displayed against a stressful situation (LIPP, 2000). The literature review shows the definitions of stress, academic stress and

---

<sup>1</sup> OLIVEIRA; CARVALHO; ALMEIDA, graduandas do Curso de Psicologia do Centro Universitário Celso Lisboa; FIGUEREDO, Dr. Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Celso Lisboa.

occupational stress in addition to the stressors concepts. For the collection of the, we used the Stress Symptoms Inventory for Adults Lipp (ISSL, 2000) and a sociodemographic questionnaire, in order to identify which level of stress students were and perform distinctions between gender, employment and marital status. Participated in this research ten female students and eight male. Through ISSL it was verified that there is a difference between stress levels of men and women. While men who only study are more stressed than those had a job and study, the female side there is a reversal in this role: women that had a job and study are more stressed than those who only study. It was observed among all participants, 61.5% had stress resistance level. Interestingly, at this stage the individual has symptoms that are compromising for their physical and mental health. Therefore, due to such a finding, the research in question seemed to be relevant and also causes reflection on the required pace during graduation and the student is physiologically and psychologically prepared so you can have a good academic performance.

**Keywords:** Stress; Nursing; University; Occupational Stress; College Stress.

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) o estresse é considerado a maior epidemia vivenciada mundialmente no século corrente (SILVA; YAMADA, 2008 *apud* MAGALHÃES, 2011). Silva e Yamada (2008 *apud* MAGALHÃES, 2011) afirmam que se estima que 25% da população mundial vivenciarão sintomas decorrentes do estresse ao menos, uma vez durante a vida.

Devido ao grande potencial de se acarretar doenças cada vez mais graves, o estresse tem sido alvo de grandes estudos nos últimos anos. Logo, esse interesse desperta a curiosidade de profissionais de diversas áreas, incluindo as autoras deste artigo. Sendo assim, instaurou-se a curiosidade sobre a possível relação entre estresse ocupacional e vida acadêmica dos estudantes universitários, mais especificamente do curso de enfermagem.

O presente estudo irá abordar o conceito de estresse e estressores. Entende-se que estresse é uma resposta física, psíquica e hormonal que acontece quando o corpo necessita se adaptar frente a uma situação relevante (LIPP, 2000). Situação relevante é compreendida como estímulo estressor, que é definido como qualquer agente que seja capaz de causar um desequilíbrio a homeostase do indivíduo (LIPP; TANGANELLI, 2002). Em seguida, serão

apresentadas as definições de estresse ocupacional e da relação do estresse em estudantes universitários.

A partir da revisão de literatura apresentada, foi elaborada uma pesquisa com 18 estudantes de enfermagem, sendo 10 do sexo feminino e oito do sexo masculino. O objetivo era realizar uma análise comparativa do nível de estresse e a relação entre estresse e gênero do público em questão. Além de relacionar os níveis de estresse dos estudantes que possuem vínculo empregatício na área da saúde e os que apenas se dedicam as atividades acadêmicas.

Os dados foram obtidos através da utilização um questionário sócio demográfico e do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL, 2000).

## **CONCEITO DE ESTRESSE**

A palavra estresse, traduzida do inglês *stress*, tem a seguinte definição: “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar o equilíbrio interno” (FERREIRA, 2004, s/p).

Na década de 30, Hans Selye deu início às pesquisas sobre o estresse, sendo esta realizada com ratos, onde acreditava ter encontrado um novo hormônio na glândula endócrina. Entretanto, descobriu que a nova substância era, na verdade, produzida em vários órgãos, quando estes eram expostos a situações adversas. A esta situação, denominou como síndrome do não-específico (SELYE, 1956).

O estresse é um elemento intrínseco a toda doença, sendo capaz de modificar a estrutura química do corpo. Ele é revelado através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA) que, além de acarretar atrofia dos órgãos linfáticos e úlcera gastrointestinal pode levar à perda considerável de peso (SELYE, 1959 *apud* FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999).

Selye cria o termo “stress” a partir da expressão francesa *Le stress*, porém encontra dificuldade em introduzir no meio científico, por ser uma expressão desconhecida. Com isso “para efeitos científicos, stress é definido como o estado que se manifesta pela SAG” (SELYE, 1956, p.55). Dentro desta ótica, este autor irá relatar que estresse é um efeito comum quando o corpo necessita passar um adaptação frente a um agente estressor, responsável por proporcionar o

estresse (SELYE, 1956). Ainda o autor afirma que o estresse irá apresentar dois tipos de alterações no corpo, primeiramente acontecerá a quebra do sistema imunológico e, posteriormente irá ocorrer a defesa do sistema. A tentativa de defesa pelo organismo é caracterizada como SAG.

Em quatro de julho de 1936, Selye publicou seu primeiro artigo sobre a síndrome de estresse, contendo apenas 74 linhas. Nesta publicação, define a síndrome do estresse como a expressão corpórea ocorrida quando há a desestabilização das defesas do corpo. A partir disto, começa a construção da chamada teoria da Síndrome da Adaptação Geral (SAG), que é construída sobre uma tríade de três etapas, sendo necessário que ocorra as três (SELYE, 1956).

Primeira etapa (ALARME): ocorrerão respostas físicas, como a estimulação do sistema nervoso simpático, aumento dos batimentos cardíacos e o deslocamento da corrente sanguínea para os músculos esqueléticos (SELYE, 1976 *apud* MYERS, 2006). Espera-se que ocorra uma adaptação a estas estimulações físicas para que o organismo retorne ao seu equilíbrio. Caso não ocorra, o indivíduo irá progredir para as demais fases da síndrome (MARQUES; ABREU, 2009). De acordo com Lipp (2000), esta fase é conhecida também como estresse positivo, onde ocorre produção de adrenalina, levando o sujeito a se sentir mais disposto e criativo.

Segunda etapa (RESISTÊNCIA): nesta etapa o organismo continua sofrendo com alterações físicas, que aqui estão ocorrendo de forma contínua (SELYE, 1976 *apud* MYERS, 2006). Porém, existe uma mudança na forma como esta reação é apresentada, pois nesta fase irão aparecer como sintomas o cansaço e desgaste físico, onde novos eventos irão somar para que o estresse continue ocorrendo (MARQUES; ABREU, 2009). É a fase de maior vulnerabilidade do sujeito, ficando este mais suscetível às doenças virais e bacterianas (LIPP, 2000).

Terceira etapa (EXAUSTÃO): nesta fase já foram esgotadas todas as tentativas de criação de mecanismos para enfrentar situações estressoras, ou seja, o organismo já foi levado ao seu esgotamento. A partir disto, existe uma queda na imunidade corporal e psíquica, podendo deixar o organismo vulnerável ao aparecimento de doenças (MARQUES; ABREU, 2009). Este evento é conhecido como distresse, ou seja, “cognições negativas, que são vividas como

estressoras as quais se fazem acompanhar pelas consequentes reações crônicas” (GUIMARÃES; FREIRE, 2004 *apud* MARQUES; ABREU, 2009, p.4). Neste momento, a pessoa está mais propensa às doenças como depressão, úlcera, psoríase e pressão alta (LIPP, 2000).

Ainda na década de 30, Walter Cannon continuou com o mesmo estudo, porém realizando a ligação do estresse com componentes fisiológicos da emoção. Essas pesquisas ganharam força após a Segunda Guerra Mundial, tendo em vista a realidade de soldados traumatizados no chamado "pós-guerra", em que era possível observar que o estresse acontecia de maneira aguda, onde o indivíduo não tinha controle sobre a situação a que estava sendo exposto (KARASEK; THEORREL, 1990 *apud* RIBALDO, 2011).

Lazarus e Launier (1978) definem estresse como qualquer demanda (interna ou externa) que leve o indivíduo ao esgotamento de sua adaptação frente ao seu meio social (LAZARUS; LAUNIER, 1978 *apud* COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2003).

Seguindo esta mesma lógica, Lipp (2000), define estresse como uma resposta do corpo constituída por elementos físicos, psíquicos e hormonais, que são apresentados quando existe a necessidade de uma adaptação frente a situações de grande relevância. Essas situações podem gerar uma adaptação positiva ou negativa. O conceito de estresse positivo está ligado à fase de alerta, onde ocorre uma grande produção de adrenalina, fazendo com que o sujeito se torne mais propenso ao ânimo e a criatividade, sendo assim, capaz de produzir de forma mais ativa. Porém, essa fase de produtividade não perdura, pois é impossível o indivíduo ficar em alerta por muito tempo sem que esse estresse excessivo seja prejudicial. Após isso, ocorre a fase de estresse ideal, que se resume na capacidade de sair e entrar em alerta, mantendo a homeostase do organismo. Caso esta capacidade de transição entre as fases não seja desenvolvida, ocorre o estresse negativo, que constitui no esgotamento do organismo, podendo levar o indivíduo ao adoecimento (LIPP, 2000).

Assim como Hans Selye, Lipp (2000) também divide o modelo teórico de estresse em fases. Sendo assim, utiliza as fases já descritas por Selye, e acrescenta mais uma, tornando agora o modelo quadrifásico, são elas: alarme, resistência, quase exaustão e exaustão. A fase de quase exaustão ocorre quando

não é mais possível manejar a tensão existente. Já não ocorre mais uma resistência física e emocional, e sim a quebra do sistema imunológico, que acontece devido à alta produção de cortisol. Ocorre uma sensação de ansiedade muito maior do que nas outras fases e as doenças começam a surgir (LIPP, 2000).

## **ESTRESSORES**

Estressores são definidos como qualquer agente capaz de proporcionar uma instabilidade na homeostase do indivíduo, sendo esta instabilidade positiva ou negativa, dependendo da avaliação do mesmo. As respostas físicas e psicológicas emitidas diante desta instabilidade definem o estresse (LIPP; TANGANELLI, 2002).

Em 1967, Holmes e Rahe desenvolveram um questionário chamado de Social Readjustment Rating Scale (SRRS), onde identificaram 43 grandes eventos estressantes da vida, como gravidez, problemas sexuais, mudança de residência, férias, dentre outros. A cada evento vivenciado ao longo de 12 meses, é atribuída uma pontuação, onde se pode chegar a um percentual de probabilidade de se desenvolver alguma doença relacionada ao estresse (de 30% a 80%). O estudo foi realizado com 2500 marinheiros americanos e tinha por objetivo relacionar a pontuação obtida com o aparecimento posterior de doenças. Os autores chegaram à conclusão que esses grandes eventos podem ter correlação com o aparecimento de doenças, porém, não seriam os únicos causadores (MCLEOD, 2010).

Os eventos estressores da vida são divididos em duas categorias: dependentes e independentes. Os eventos dependentes ocorrem quando há a dependência da participação do sujeito, ou seja, do modo como o mesmo se coloca diante das relações interpessoais, ou como o seu comportamento influencia a situação desfavorável que está vivenciando. Já os eventos independentes, são aqueles inevitáveis, onde sua participação não altera em nada a situação, como por exemplo, a morte de um familiar (MARGIS *et al.*, 2003).

Outra distinção a ser realizada é a diferença entre evento traumático e evento de vida estressor. O primeiro está relacionado a um acontecimento que o

indivíduo poderá sofrer as consequências durante anos, décadas, mesmo que ocorra seu afastamento do evento. Este ainda pode ser considerado como grave, quando inclui comprometimento da sua integridade física ou de outrem. Já o evento de vida estressor, mesmo que acarrete em problemas psicológicos, se este evento for removido, pode ocorrer a diminuição do quadro psicopatológico por ele causado (MARGIS *et al.*, 2003).

Em 1981, Kanner e outros autores desenvolveram uma escala que continha 117 itens, que incluíam aborrecimentos diários da vida cotidiana (*daily hassles*), como perder as chaves, engarrafamento e aparência física. Eles estavam interessados em descobrir se o que ocasionaria doenças relacionadas ao estresse seriam os grandes eventos ou os chamados *daily hassles*, estressores do cotidiano. A pesquisa foi realizada em 10 meses com 100 pessoas, sendo 52 mulheres e 48 homens. Os participantes eram testados uma vez por mês. Foram utilizadas tanto a SRRS e a escala de *daily hassles*, além de testes psicométricos mensurando o bem estar psicológico. Os autores chegaram à conclusão de que os *daily hassles* são mais determinantes para o surgimento da depressão e ansiedade, do que os grandes eventos, identificados por Holmes e Rahe em sua escala (MCLEOD, 2010).

Lipp (2001) relata que cognições distorcidas, sonhos utópicos, expectativas inalcançáveis, desejos, o modo de se vê r(e ver o mundo) e estados emocionais são estressores internos. Logo, estressores internos são definidos por tudo que é intrínseco de cada sujeito, ou seja, tudo que compõem aquele ser humano, por exemplo, ansiedade, timidez, dificuldade de se expressar e assertividade (LIPP, 2007).

Há ainda outro grupo de estressores, derivados das situações ambientais, onde o sujeito se encontra. Ocorre em situações onde há tensão crônica que persiste por muito tempo como, por exemplo, um relacionamento conjugal conturbado. Esses eventos, durante longos anos, podem gerar efeitos psicopatológicos relevantes (MARGIS *et al.*, 2003).

## **ESTRESSE E A VIDA ACADÊMICA**

Segundo Mondardo e Pedon (2005), a exaustiva rotina crescente de estudos ocorridas no ambiente universitário tem relação com o alto desempenho

de concentração exigido pelas universidades. Esta rotina poderá ser considerada um estressor em potencial, pois estar inserido no ambiente acadêmico é sinônimo de maior responsabilidade e competitividade.

Em estudo realizado por Batista *et al.* (1998 *apud* RIOS, 2006), foi constatado que duas variáveis contribuem para a geração de estresse em acadêmicos, sendo essas: fatores financeiros - visto que grande parte dos estudantes trabalha para se auto sustentar; e exigências em relação a conteúdo de disciplinas específicas (BATISTA *et al.*, 1998 *apud* RIOS, 2006).

Witter (1997) faz dois tipos de classificação para as variáveis que contribuem para o estresse de alunos: variáveis relativas a disciplinas e as relativas ao aluno. Em relação às disciplinas, Witter (1997) diz que as variáveis estão relacionadas à característica social e prestígio da disciplina, o professor, a metodologia e os recursos utilizados para avaliação. Já as variáveis referentes ao aluno são compostas por: motivação para o processo de aprendizagem do conteúdo, auto percepção do aluno para sua aprendizagem e o real desempenho apresentado na disciplina. (WITTER, 1997 *apud* MILSTED, AMORIM; SANTOS, 2009).

O desempenho acadêmico é uma fonte de estresse crescente entre universitários, e pode sofrer alterações de acordo com o nível de cobranças de professores, vícios, atividades individuais e exigências acadêmicas que demandem responsabilidades. Esses fatores podem comprometer a capacidade de raciocínio, memorização e o interesse no processo de aprendizagem (TORQUATO *et al.*, 2010).

Silva *et al* (2011) define o estudante de enfermagem como um sujeito que buscou uma formação que o proporcionasse o cuidado com a vida de outros seres humanos. Durante o processo de formação destes acadêmicos são abordados temas como: competência técnica, morte e situações de sofrimento. Tais temas podem tornar-se agentes estressores. Os autores realizaram a pesquisa com 14 universitários de enfermagens que cursam o último ano de uma universidade privada, observou-se que avaliação de posturas no campo de estágio, ansiedade atrelada a trabalhos acadêmicos, bem como incerteza do futuro profissional são classificados como possíveis causadores de estresse.

## **ESTRESSE OCUPACIONAL**

O trabalho é uma condição essencial para a saúde mental do indivíduo. Tem um papel vital para os seres humanos, e na maioria dos casos, é o responsável pelos problemas em relação à saúde do ser humano (AREIAS; COMANDULE, 2006).

Levando em conta que as pessoas passam muito tempo de suas vidas no contexto organizacional, vale a pena destacar o chamado estresse ocupacional, que se caracteriza por “uma situação de tensão ocupacional crônica, na qual os trabalhadores são submetidos a uma carga de trabalho cumulativa de alto esforço, com baixa recompensa e baixo controle.” (GUIMARÃES; SIEGRIST; MARTINS, 2004, p. 74).

Para Siegrist (1990), o estresse ocupacional acontece por conta de situações desfavoráveis do contexto organizacional, onde, por exemplo, a escassez de vagas faz com que um indivíduo permaneça em um ambiente onde não é reconhecido ou valorizado. Neste mesmo cenário de desvalorização, podem ocorrer acordos injustos que serão aceitos por tempo determinado, onde o trabalhador estará visando uma recompensa futura, sendo assim, abrindo mão ou aceitando algumas imposições do empregador e, até mesmo, criando uma “superdedicação”, que será nutrida por um forte desejo de se obter estima e aprovação (GUIMARÃES; SIEGRIST; MARTINS, 2004).

De acordo com Cooper (1994) os estressores no ambiente ocupacional podem ser divididos em seis categorias: fatores intrínsecos ao trabalho (carga horária, salário, más condições de trabalho); papel no ambiente ocupacional (grau de responsabilidade, função não muito bem definida, acúmulo de função); relações de trabalho (problemas com chefe, subordinados ou colegas de trabalho); desenvolvimento profissional (falta de incentivo ao desenvolvimento dentro do ambiente ocupacional, problemas financeiros da empresa ou setor onde esta se localiza, demissões em larga escala dentro da empresa); estrutura organizacional (falta de comunicação dentro da empresa e falta de participação tanto dos funcionários quanto da gestão); e, por último, a dificuldade de se organizar a interface trabalho-casa.

## **METODOLOGIA**

### **PARTICIPANTES**

O presente estudo ocorreu em uma Instituição de Ensino Superior (IES), da rede privada localizada, na zona norte da cidade do Rio de Janeiro.

Fizeram parte deste estudo 18 alunos do último período do curso de Enfermagem, sendo 10 mulheres, e desse total sete são casadas; e oito homens, onde três são casados. A idade dos participantes variou entre 22 e 51 anos.

Dos 18 alunos submetidos à pesquisa, 10 estão empregados na área de saúde como técnicos de enfermagem, em instituições públicas e privadas, com apenas um vínculo empregatício, e todos com contratação CLT e cumprindo uma carga horária de 24 a 40 horas semanal. Os demais apenas se dedicam às atividades acadêmicas.

### **INSTRUMENTOS**

Foram utilizados os seguintes instrumentos para o estudo:

- Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL, 2000): consiste em um instrumento de avaliação validado e padronizado, que proporciona o diagnóstico do estresse e permite classificar o nível de estresse em que o sujeito está alocado. O mesmo é composto de quadros listando sintomas que se referem as quatro fases do estresse (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão). A utilização deste instrumento teve como objetivo a identificação da fase de estresse em que o aluno se encontra.
- Questionário sócio demográfico: utilizado para caracterizar os dados profissionais dos alunos, como vínculo empregatício e jornada de trabalho, além de idade, gênero e estado civil.
- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **PROCEDIMENTO**

A pesquisa em questão foi realizada em duas etapas:

1ª etapa: no período da manhã, participaram da pesquisa, sete estudantes que responderam ao questionário sócio demográfico e ao ISSL, em sala de aula e em grupo.

2ª etapa: no período da noite, participaram da pesquisa, 11 estudantes que responderam aos mesmos instrumentos, porém individualmente, nas dependências da IES.

### DADOS RELEVANTES:

Na aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL, 2000), dentre os 18 inventários respondidos, 13 alunos apresentaram sintomas de estresse e cinco não apresentaram sintomas significativos para detectar o estresse através do ISSL.

**Tabela 1 - Associação entre gênero e estresse**

	<b>Sem estresse</b>	<b>Alarme</b>	<b>Resistência</b>	<b>Quase Exaustão</b>
<b>Masculino</b>	37,5%	12,5%	37,5%	12,5%
<b>Feminino</b>	20%	0%	50%	30%

Associação entre gênero e empregados/desempregados (todos os empregados exercem a função de técnico de enfermagem).

**Tabela 2 - Masculino (50% empregados e 50% desempregados)**

	<b>Sem estresse</b>	<b>Alarme</b>	<b>Resistência</b>	<b>Quase Exaustão</b>
<b>Empregado</b>	50,0%	0,0%	25,0%	25,0%
<b>Desempregado</b>	25,0%	25,0%	50,0%	0,0%

**Tabela 3 - Feminino (60% empregadas e 40% desempregadas)**

	<b>Sem estresse</b>	<b>Alarme</b>	<b>Resistência</b>	<b>Quase Exaustão</b>
<b>Empregada</b>	16,6%	0,0%	66,6%	16,6%
<b>Desempregada</b>	25,0%	0,0%	25,0%	50,0%

Associação entre gênero e estado civil.

**Tabela 4 - Feminino (70% casadas e 30% solteiras)**

	<b>Sem estresse</b>	<b>Alarme</b>	<b>Resistência</b>	<b>Quase Exaustão</b>
<b>Casadas</b>	28,6%	0,0%	42,8%	28,6%
<b>Solteiras</b>	0,0%	0,0%	66,6%	33,4%

Tabela 5 - Masculino (62,5% solteiros e 37,5% casados)

	Sem estresse	Alarme	Resistência	Quase Exaustão
<b>Casados</b>	40,0%	0,0%	40,0%	20,0%
<b>Solteiros</b>	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%

### DISCUSSÃO DOS DADOS:

De todos os participantes estressados, num total de 13, 61,5% estão na fase de resistência, 30,7% na fase de quase exaustão e 7,8% na fase de alarme. Vale ressaltar, em uma pesquisa no meio acadêmico, porém com professores universitários, que Reinhold (2004) constatou que a grande maioria (72,2% dos entrevistados) apresentavam sintomas característicos da fase de resistência, sendo que os demais mostraram 16,7% na fase de quase exaustão e 11,1% na fase de alerta.

No atual estudo ficou constatado que as mulheres estão mais estressadas do que os homens, independente de terem um vínculo empregatício ou não. Foi visto que de 10 mulheres, 80% encontram-se estressadas, nas fases de resistência e quase exaustão, enquanto apenas 62,5% de oito homens, estão estressados, alocados nas fases de alarme, resistência e quase exaustão. Das mulheres estressadas, 80% do total, 62,5% estão na fase de resistência, enquanto 37,5% estão alocadas na fase de quase exaustão. Dos homens estressados, ou seja, 62,5% do total, 60% estão na fase de resistência, enquanto 20% estão na fase de alerta e 20% na fase de quase exaustão.

Comparando com uma pesquisa realizada por Lipp e Tanganelli (2002), também foi verificado que as mulheres eram mais estressadas do que os homens, sendo que esta pesquisa foi realizada com magistrados. A condição encontrada por Lipp e Tanganelli (2002) determinante para o estresse excessivo das mulheres foi a prática da chamada jornada tripla (casa/trabalho/estudo), semelhante aos dados da pesquisa em questão que apontaram, que de todas das mulheres estressadas, ou seja, 80% do total, 62,5% possuem vínculo empregatício e 40% desses 62,5%, são casadas, levando ao entendimento que dupla (trabalho/faculdade) e tripla jornadas (casa/trabalho/faculdade), podem ser causadores de estresse.

Nesta pesquisa, em relação ao vínculo empregatício dos homens que apenas estudam 75% estão estressados, nas fases de alarme e resistência,

enquanto os que possuem uma dupla jornada, 50% estão estressados nas fases resistência e quase exaustão.

Em relação às mulheres, este quadro é alterado. Das que realizam a dupla jornada, 83,2% apresentaram estresse tanto na fase de resistência como na quase exaustão, assim como 75% das mulheres que apenas estudam apresentaram estresse nestas mesmas fases.

Observa-se a prevalência da fase de resistência nas mulheres que praticam dupla jornada, enquanto as que apenas estudam estão em predominância na fase de quase exaustão. Durante pesquisa realizada por Lipp e Tanganelli (2002) com magistradas, foi observado com fator determinante para o estresse excessivo das mulheres a prática da jornada tripla, que pode ocasionar poucas horas de sono e acarretar em problemas de saúde como o estresse. A partir desse entendimento avalia-se que talvez a dupla jornada (trabalho/faculdade), ocasione as mesmas circunstâncias.

De todos os estudantes que possuem dupla jornada, 70% estão estressados, estando alocados na fase de resistência e quase exaustão, e dos estudantes que apenas estudam 75% encontram-se estressados, na fase de alarme, resistência e quase exaustão. É possível afirmar que talvez o alto nível de estresse nos estudantes egressos esteja relacionado aos diversos fatores de exigências que se apresentam no término do curso, inclusive o Trabalho de Conclusão de Curso.

Para corroborar tal afirmativa, de acordo com Costa (2007), as fontes de estresse dos acadêmicos de enfermagem, na fase final do curso de graduação, encontram-se relacionadas às incertezas do futuro quanto a sua vida profissional, ao contato cada vez mais direto com pacientes em condições extremas e auto cobrança de realização profissional.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estresse pertence a um quadro de sintomas inerente ao ser humano. Através da pesquisa foi possível identificar estudantes que apenas estudam mais estressados do que aqueles que praticam a jornada trabalho/faculdade. Entretanto, a diferença entre eles é de apenas cinco pontos percentuais, o que leva a reflexão de que, independente da jornada praticada, esses estudantes

apresentam níveis altos de estresse, visto que, a predominância em toda a pesquisa, foi de que a maioria dos participantes encontrava-se em estado de estresse, prevalecendo a fase de resistência. Esta fase é considerada uma das mais perigosas, pois o sujeito está muito mais suscetível ao contágio de vírus e bactérias, já que está ocorrendo um grande desgaste do sistema imunológico.

O resultado de que os estudantes que apenas estudam apresentam-se mais estressados do que os que praticam a jornada trabalho/faculdade, contraria a hipótese original de que a dupla jornada causaria um nível de estresse mais agressivo. Talvez tal constatação ocorra, pelo fato de que o último ano do curso de graduação traz consigo a tensão do Trabalho de Conclusão de Curso, além da incerteza quanto à vida profissional, principalmente daqueles que não possuem vínculo empregatício algum.

Vale ressaltar, que o presente estudo está limitado devido a impossibilidade de se generalizar os resultados obtidos, principalmente pelo baixo número de sujeitos entrevistados.

Sugere-se que se tenha um cuidado maior no meio acadêmico, principalmente por parte das instituições de ensino, no que diz respeito à saúde do estudante. Implantar técnicas de relaxamento e treino para controle do estresse, pode acarretar melhora na performance do desempenho acadêmico, assim como manter os estudantes, de um modo geral, mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS

AREIAS, M. E. Q.; COMANDULE, A. Q. Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de burnout. In: GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R. (Org.) **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES, 2006.

Disponível em:

[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.bibliotecadigital.unicamp.br%2Fdocument%2F%3Fdown%3D000360590&ei=AA49VZKjEMaxsASJxIDoCA&usq=AFQjCNFAf3J\\_pwg-KGmBqSRas1osQkjATw&bvm=bv.91665533,d.eXY](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.bibliotecadigital.unicamp.br%2Fdocument%2F%3Fdown%3D000360590&ei=AA49VZKjEMaxsASJxIDoCA&usq=AFQjCNFAf3J_pwg-KGmBqSRas1osQkjATw&bvm=bv.91665533,d.eXY)

Acesso em: 26 abr. 2015.

COOPER, C. L. Identifying workplace stress: Costs, benefits, and the way forward. **New Solutions: A Journal of Environmental and Occupational Health Policy**, v. 4, n. 4, p. 3, 8-40, 1994. Disponível em:

<http://new.sagepub.com/content/4/4/38.long> Acesso em: 09 maio 2015.

COSTA, A. L. S. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 11, n. 4, p. 414-419, 2007. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/366> Acesso em: 08 jun. 2015.

COSTA, J. R. A. da; LIMA, J. V. de; ALMEIDA, P. C. de. Stress no trabalho do enfermeiro. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 63-71, Sept. 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342003000300008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342003000300008&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 08 maio 2015.

FERREIRA, A. B. de H. **Mini Aurélio**. 6.ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 19, n. 3, 1999. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 25 mar. 2015.

GUIMARÃES, L. A. M; SIGRIST, J. & MARTINS, D. A. Modelo teórico de estresse ocupacional: desequilíbrio entre esforço – recompensa no trabalho (ERI) In: **Série Saúde Mental e Trabalho** (Orgs). GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, vol. 2. Rio de Janeiro: Casa do Psicólogo, 2004. Disponível em: [http://books.google.com.br/books/about/S%C3%A9rie\\_sa%C3%BAde\\_mental\\_e\\_trabalho.html?hl=pt-BR&id=exzMmPNyl-QC](http://books.google.com.br/books/about/S%C3%A9rie_sa%C3%BAde_mental_e_trabalho.html?hl=pt-BR&id=exzMmPNyl-QC) Acesso em 26 abr. 2015.

HOLMES, T. H.; RAHE, R. K. The Social Readjustment Rating Scale. **Journal of Psychosomatic Research** 4: 189-194, 1967.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. 3º ed. Rio de Janeiro: Casa do psicólogo, 2000.

\_\_\_\_\_. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001. Disponível em: <http://urutu.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm> Acesso em: 11 jun. 2015.

\_\_\_\_\_. Transtorno de adaptação. **Bol. Acad. Paul. Psicol.** São Paulo, v. 27, n. 1, jun. 2007. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2007000100012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2007000100012&lng=pt&nrm=iso) Acesso em: 11 jun. 2015.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722002000300008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000300008&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 04 jun. 2015.

MAGALHÃES, F. A. **Instituto de Saúde Coletiva**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Mato Grosso. Disponível em:  
<http://www.ufmt.br/ppgsc/arquivos/8d3a22c71e28ced60e0628858afe2e7f.pdf>  
Acesso em: 31 maio 2015.

MARGIS, R. et al . Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. psiquiatr.** Rio Gd. Sul, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, p. 65-74, Apr. 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 09 maio 2015.

MARQUES, V.; ABREU, J. A. Estresse ocupacional, conceitos fundamentais para o seu gerenciamento. Artigo apresentado no VI **Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**, SEGET, out. 2009. Disponível em:  
[http://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos09/288\\_Estresse%20ocupacional,%20conceitos%20fundamentais%20para%20o%20seu%20gerenciamento.pdf](http://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos09/288_Estresse%20ocupacional,%20conceitos%20fundamentais%20para%20o%20seu%20gerenciamento.pdf) Acesso em: 27 mar. 2015.

MCLEOAD, S. A. **Stress of Life Events**. SRRS. 2010. Disponível em:  
<<http://www.simplypsychology.org/SRRS.html>> Acesso em: 27 mar. 2015.

MILSTED, J.; AMORIM, C.; SANTOS, M. Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. In: **IX Congresso Nacional de Educação/III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia**. PUC/PR (online). 2009. Disponível em: [http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3289\\_1469.pdf](http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3289_1469.pdf)  
Acesso em: 15 maio 2015.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, ano VI, n. 6, 2005. Disponível em: <http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/480>  
Acesso em: 15 maio 2015.

MYERS, D. Psicologia. In: MYERS, D. (Org.). **Estresse e saúde**. Rio de Janeiro: LTC, 2006. p. 386-421.

REINHOLD, H. **O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor**. 189 f. Tese (Doutorado em Psicologia), Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo, 2004. Disponível em:  
[http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos\\_e\\_textos/Stress\\_qualidade\\_de\\_vida/07%20B%20-%20O%20sentido%20da%20vida%20-%20preven%20E7%E3o%20de%20estresse%20e%20burnout%20do%20professor%20-%20TESE.pdf](http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/07%20B%20-%20O%20sentido%20da%20vida%20-%20preven%20E7%E3o%20de%20estresse%20e%20burnout%20do%20professor%20-%20TESE.pdf) Acesso em: 04 jun. 2015.

RIBALDO, I. R. **Uso de tabaco, estresse e fatores associados entre trabalhadores de uma universidade pública**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica), Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011. Disponível em:

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-19012012-110111/>

Acesso em: 24 mar. 2015.

RIOS, O. **Níveis de estresse e depressão em estudantes universitários**. 2006. 197f. Dissertação (Mestrado em Psicologia)- Núcleo de psicossomática e psicologia hospitalar. Pontifícia universidade católica de São Paulo, São Paulo.

2006. Disponível em: [http://www.sapientia.pucsp.br/tde\\_arquivos/22/TDE-2006-07-19T07:32:34Z-2394/Publico/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf](http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/22/TDE-2006-07-19T07:32:34Z-2394/Publico/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf) Acesso:15 maio

2015.

SELYE, H. **Stress**: A tensão da vida. São Paulo: IBRASA, 1956.

TORQUATO, J. A. et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, 2010. Disponível em:

<http://www.interscienceplace.org/interscienceplace/article/view/146/141> Acesso

em: 15 maio 2015.

SILVA, V. L. dos S. et al. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Rev. enferm. UERJ**, v. 19, n. 1, p. 121-126, 2011. Disponível em:

<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf> Acesso em: 11 jun. 2015.