

# Percepções de internos de enfermagem sobre fatores geradores de estresse no final da graduação

Nursing interns' perceptions of stress factors at the end of their undergraduate studies

Percepción de los estudiantes en prácticas de enfermería sobre los factores de estrés al final de sus estudios

*Pietro Henrique Benevides Pedrosa<sup>1</sup>, Camila de Sousa Martins Isaias<sup>2</sup>, Emanuely Soares Barbosa da Silva<sup>3</sup>, Bruna Porath Azevedo Fassarella<sup>4</sup>, Keila do Carmo Neves<sup>5</sup>, Wanderson Alves Ribeiro<sup>6</sup>*

**Como citar esse artigo.** Pedrosa, PHB. Isaias, CSM. Silva, ESB. Fassarella, BPA. Neves, KC. Ribeiro, WA. Percepções de internos de enfermagem sobre fatores geradores de estresse no final da graduação. Rev Pró-UniversUS. 2025; 16(3);273-284.



## Resumo

Stress is one of the great challenges of modern life, often associated with physical and psychological symptoms generated by daily pressures. This study analysed stress factors in the university environment and their repercussions on the lives of final year nursing students. This is a descriptive exploratory study with a mixed-methods approach that used the LIPP Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) through a form applied via Google Forms. The participants were students from the ninth and tenth terms of the Nursing course at UNIG, in Nova Iguaçu, Rio de Janeiro. A total of 47 interviews were collected, with 72.3 per cent women (34) and 27.7 per cent men (13). More than 90 per cent of the students reported some level of stress. Among the most commonly cited factors were academic demands, such as the Final Course Work (TCC) and the challenges of the internship, as well as the personal demands of reconciling work, studies and family responsibilities. These factors contribute to a decline in students' physical and mental health, manifested in tiredness, insomnia and irritability. The results highlight the need for institutional and individual strategies to mitigate the impacts of stress. Welcoming academic environments, psychological support and actions that address both structural and subjective aspects are fundamental. Finally, this study expands knowledge about stressors, offering support for educational policies that favour the health, resilience and academic success of future health professionals.

**Palavras-chave:** Nursing; Emotional Stress; Higher Education.

## Abstract

Stress is one of the great challenges of modern life, often associated with physical and psychological symptoms generated by daily pressures. This study analysed stress factors in the university environment and their repercussions on the lives of final year nursing students. This is a descriptive exploratory study with a mixed-methods approach that used the LIPP Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) through a form applied via Google Forms. The participants were students from the ninth and tenth terms of the Nursing course at UNIG, in Nova Iguaçu, Rio de Janeiro. A total of 47 interviews were collected, with 72.3 per cent women (34) and 27.7 per cent men (13). More than 90 per cent of the students reported some level of stress. Among the most commonly cited factors were academic demands, such as the Final Course Work (TCC) and the challenges of the internship, as well as the personal demands of reconciling work, studies and family responsibilities. These factors contribute to a decline in students' physical and mental health, manifested in tiredness, insomnia and irritability. The results highlight the need for institutional and individual strategies to mitigate the impacts of stress. Welcoming academic environments, psychological support and actions that address both structural and subjective aspects are fundamental. Finally, this study expands knowledge about stressors, offering support for educational policies that favour the health, resilience and academic success of future health professionals.

**Key words:** Nursing; Emotional Stress; Higher Education.

## Resumen

El estrés es uno de los grandes retos de la vida moderna, a menudo asociado a síntomas físicos y psicológicos generados por las presiones cotidianas. Este estudio analizó los factores de estrés en el entorno universitario y sus repercusiones en la vida de los estudiantes de último curso de enfermería. Se trata de un estudio exploratorio descriptivo con un enfoque de métodos mixtos que utilizó el Inventario LIPP de Síntomas de Estrés para Adultos (ISSL) a través de un formulario aplicado vía Google Forms. Los participantes fueron alumnos del noveno y décimo cuatrimestre del curso de Enfermería de la UNIG, en Nova Iguaçu, Rio de Janeiro. Se recogieron un total de 47 entrevistas, con un 72,3% de mujeres (34) y un 27,7% de hombres (13). Más del 90% de los estudiantes declararon algún nivel de estrés. Entre los factores más citados se encontraban las exigencias académicas, como el Trabajo de Fin de Curso (TCC) y los retos de las prácticas, así como las exigencias personales de conciliar trabajo, estudios y responsabilidades familiares. Estos factores contribuyen al deterioro de la salud física y mental de los estudiantes, que se manifiesta en cansancio, insomnio e irritabilidad. Los resultados ponen de relieve la necesidad de estrategias institucionales e individuales para mitigar los efectos del estrés. Son fundamentales los entornos académicos acogedores, el apoyo psicológico y las acciones que aborden tanto los aspectos estructurales como los subjetivos. Por último, este estudio amplía el conocimiento sobre los factores estresantes, ofreciendo apoyo a las políticas educativas que favorecen la salud, la resiliencia y el éxito académico de los futuros profesionales de la salud.

**Palabras clave:** Enfermería; Estrés Emocional; Educación Superior.

Afiliação dos autores:

<sup>1</sup>Discente (Graduação em Enfermagem) Universidade Iguaçu, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. Email: enf.pietrobenevides@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8893-2184>

<sup>2</sup>Discente (Graduação em Enfermagem) Universidade Iguaçu, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. Email: camila369258@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9108-6670>

<sup>3</sup>Discente (Graduação em Enfermagem) Universidade Iguaçu, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. Email: emanuelysbarbosas@gmail.com ORCID <https://orcid.org/0009-0004-2357-7205>

<sup>4</sup>Docente do Curso de Enfermagem (Mestre em Urgência e Emergência) Universidade Iguaçu, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. Email: brunaporath@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1400-4147>

<sup>5</sup>Docente do Curso de Enfermagem (Doutorado em Enfermagem) Universidade Iguaçu, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. Email: keila\_arcanjo@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6164-1336>

<sup>6</sup>Docente do Curso de Enfermagem (Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde) Universidade Iguaçu, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. Email: nursing\_war@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-3789>

\* E-mail de correspondência: enf.pietrobenevides@gmail.com

Recebido em: 23/01/25 Aceito em: 01/10/25

## Introdução

Estresse tem sido visto como um dos males da vida moderna e frequentemente é um termo utilizado para mencionar sintomas físicos e psicológicos provocados por pressões e adaptações do dia a dia.<sup>1;2;3</sup>

O estresse é uma manifestação tardia a um acontecimento estressante e de característica ameaçadora que gera angústia. É conceituado como uma reação complexa e global do organismo, que envolve elementos psicológicos, físicos e hormonais, defronte às circunstâncias que representem um grande desafio, maior até que a capacidade de enfrentamento do indivíduo.<sup>4;5</sup>

Nesse sentido, o organismo se manifesta frente a estímulos internos ou externos que ameace a homeostase, gerando reação inespecífica aos agentes estressores que exerça pressão sobre o sistema orgânico. Ocorre por meio da interação do indivíduo com o meio interior e exterior, podendo ocasionar complicações emocionais e comportamentais.<sup>6</sup>

Alguns estressores podem acompanhar acontecimentos específicos do desenvolvimento, tais como a ida à escola, o casamento, a maternidade e as atividades profissionais. Os acontecimentos da vida repercutem na mente e no cérebro e essas repercussões propagam-se para o corpo atingindo a saúde. Além disso, estresse é um importante fator psicossocial no processo educacional que pode influenciar o desenvolvimento acadêmico e o bem-estar do estudante.<sup>7</sup>

Profissões da saúde, como a enfermagem, que possui contato direto com pessoas vulneráveis fisicamente e psicologicamente, estão mais sujeitas ao estresse desde a academia, na qual o estudante se depara com circunstâncias que requerem decisões imprescindíveis no cuidado ao próximo, além da ansiedade e da insegurança. Estes sintomas podem ser exacerbados ao longo do processo de formação, pelo fato de cursos exigirem habilidades cognitivas de alto nível, agilidade e disposição do estudante.<sup>8;9</sup>

Além disso, as cobranças e exigências acadêmicas, em razão do volume de atividades, avaliações constantes, elaboração de relatórios, apresentações de trabalhos etc., podem ser fontes geradoras de estresse e despertar no estudante a possibilidade de desistência da futura profissão.<sup>10</sup>

Com isso o estudo visa analisar os fatores de estresse do ambiente universitário e as repercussões na vida de estudantes do último ano da graduação em Enfermagem. Além de identificar os fatores de estresse dos internos, descrever as percepções e as repercussões na vida de estudantes, como também avaliar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos internos para lidar com o estresse no final da graduação.

## Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, tendo como fonte de informação a pesquisa de campo e abordagem mista sobre a aplicabilidade das teorias de enfermagem no internato da graduação em enfermagem e ainda, captar diferentes experiências relacionadas ao tema proposto.

Segundo Lakatos<sup>11</sup> os estudos exploratórios são investigações de pesquisa empírica cujo objetivo é a formulação de questões ou de um problema, no qual se empregam geralmente procedimentos sistemáticos para a obtenção de observações empíricas ou para as análises de dados, em que são obtidas frequentemente descrições tanto quantitativas quanto qualitativas do objeto de estudo.

Para Minayo<sup>12</sup>, uma pesquisa exploratória deve seguir os seguintes passos: escolha do tópico de investigação; delimitação do problema, definição do objeto e objetivo, construção do marco teórico conceitual, dos instrumentos de coleta de dados e da exploração do campo.

Trata-se ainda de uma pesquisa de campo que segundo Leopardi<sup>13</sup> são definidas como pesquisa de campo aquelas desenvolvidas em cenários culturais onde se pratica o convívio social. O pesquisador ao realizar um estudo de campo, procura avaliar profundamente as práticas, comportamentos, crenças e atitudes das pessoas ou grupos, enquanto estão em ação na vida real.

Para melhor compreensão deste tipo de pesquisa, Creswell<sup>14;15</sup> esclarece que os métodos mistos são uma combinação dos métodos de pesquisas quantitativas com qualitativas, buscando assim responder questões abertas e fechadas. Neste tipo de pesquisa, utilizam-se formas múltiplas de dados contemplando todas as possibilidades, incluindo análise estatísticas e análises textuais.

De acordo com Creswell e Clark<sup>16</sup>, na pesquisa mista o pesquisador implementa os elementos qualitativos e quantitativos ao mesmo tempo, os dois elementos têm igual ênfase e os resultados separados se convergem (QUAN+ QUAL).

Nesse sentido, Creswell<sup>15</sup> informa que o conceito de reunir diferentes métodos dá ao pesquisador uma observação maior do evento, sendo eles uma ação múltipla de métodos quantitativos, ou múltiplos métodos qualitativos ou utilização dos dois.

Ressalta-se que os dados quantitativos nesta pesquisa serão obtidos das questões fechadas do questionário e os dados qualitativos das questões abertas do mesmo questionário.

## Aspectos Éticos da Pesquisa

Atendendo aos princípios éticos da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº.466/2012

(BRASIL, 2012), que assegura os direitos e deveres da comunidade científica e dos sujeitos da pesquisa, respeitando-se os princípios de justiça, equidade e segurança, este projeto foi encaminhado ao Conselho de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Iguazu com aprovação segundo o CAAE 64249622.4.0000.8044 e conforme o parecer de número 6.457.127 no dia 25 de outubro de 2023.

Em observância à legislação em pesquisa envolvendo seres humanos, os participantes de pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, via plataforma Google Forms, foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a participação voluntária, o direito ao anonimato, e sigilo dos dados informados, além do direito de abandonar a pesquisa em qualquer etapa se assim desejarem.

São previstos procedimentos que asseguram a confidencialidade e privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas, incluindo em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico financeiro. Para preservar a identidade dos participantes estão sendo utilizados nomes comuns fictícios para a identificação das falas dos sujeitos.

### **Campo de Pesquisa**

A pesquisa foi desenvolvida na UNIG (Universidade Iguazu) Campus 1, instituição de nível superior privada, situada na Baixada Fluminense, reconhecida pelo MEC a partir do amadurecimento das faculdades unificadas de Nova Iguaçu, dia 16 de setembro de 1993, instituição está compromissada com a formação de profissionais e a geração de progresso científico e tecnológico servindo diretamente a comunidade.

Assim, além dos milhares de atendimentos anuais à população das regiões em que se encontra inserida, na área de saúde, na área de assistência jurídica e social, a UNIG que hoje oferece os cursos de graduação tradicionais já reconhecidos de ciências biológicas (licenciatura), ciências biológicas (bacharelado), pedagogia, medicina, direito, educação física (licenciatura) educação física (bacharelado), enfermagem, entre outros.

Atuando nos cursos de graduação e pós-graduação a UNIG sistematiza uma estrutura acadêmica diferenciada, que integra seus cursos e programas aos planos institucionais de ensino, pesquisa e extensão.

Vale salientar que a instituição oferece toda a estrutura física, funcional, tecnologia, recursos humanos, modelos de gestão e assistência necessários para execução do projeto.

### **Participantes da Pesquisa**

Os participantes foram os acadêmicos de enfermagem matriculados no nono e décimo período

do curso em questão e que se enquadram nos critérios de inclusão e aceitem, de livre e espontânea vontade, participar desta pesquisa.

Cabe mencionar que os critérios de inclusão dos participantes foram: Estar devidamente matriculado no nono e décimo período na graduação de enfermagem e, como critério de exclusão os alunos que não estejam no internato.

### **Coleta dos Dados**

Foi desenvolvido um questionário estruturado, contendo características sociodemográficas, por meio das variáveis à saber: sexo; idade; estado civil; raça/cor; renda família; profissão; tipo de vínculo; turno de estudo. E, para avaliar o estresse em estudantes, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL)<sup>17</sup>

O ISSL, instrumento validado no Brasil, tem sido utilizado em pesquisas e trabalhos clínicos na área do estresse. Ele permite um diagnóstico em jovens acima de 15 anos e adultos. Avalia a presença do estresse, em qual fase se encontra e se sua manifestação sintomatológica é física ou psicológica<sup>17</sup>.

O ISSL, instrumento validado no Brasil, tem sido utilizado em pesquisas e trabalhos clínicos na área do estresse. Ele permite um diagnóstico em jovens acima de 15 anos e adultos. Avalia a presença do estresse, em qual fase se encontra e se sua manifestação sintomatológica é física ou psicológica<sup>17</sup>.

O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. O terceiro quadro é composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, e refere-se aos sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no primeiro quadro voltam a aparecer no Quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas<sup>17</sup>.

Por sua vez, o participante é arguido sobre: “você se sente estressado?” “Quais são os fatores que te deixam estressado no final da graduação?”

A coleta de dados está sendo realizada inteiramente por meio da plataforma Google Forms, sendo link disponibilizado ao público de interesse nas redes sociais vinculadas ao curso da instituição e nos grupos de comunicação via aplicativo de celular móvel.

### **Tratamento dos Dados Coletados**

Após a coleta dos dados está sendo realizado a análise das entrevistas e os resultados são apresentados e descritos, seguidos da sua discussão em torno das variáveis do estudo, articulada com o referencial conceitual e a análise será feita pela distribuição da frequência e percentual.

As entrevistas são identificadas com nomes

fictícios e, por sua vez são impressas para facilitar a leitura, organização e análise das informações. Assim, é realizada inicialmente uma leitura visando o contato com o material elaborado e elaboração de uma primeira impressão, que proporcionou uma familiaridade com os dados.

Nesse sentido, após o primeiro contato com todas as entrevistas, há uma leitura mais minuciosa de cada entrevista com a finalidade de identificar os temas emergentes em cada uma delas. Este procedimento repete-se por diversas vezes até a certeza pelo pesquisador da identificação dos temas emergentes dos depoimentos. Diante de tal fato, autores referem que os pesquisadores que utilizam a abordagem qualitativa, devem ler muitas vezes seus dados narrativos em busca do significado e do entendimento mais profundo.<sup>18</sup>

Alguns termos estruturantes que fundamentam a investigação qualitativa devem ser conhecidos e estar contidos numa análise qualitativa: os substantivos experiência, vivência, senso comum e ação social e os verbos compreender e interpretar.<sup>12</sup>

Na pesquisa qualitativa, a interpretação é o ponto de partida, porque inicia com as próprias interpretações dos atores) e é o ponto de chegada (porque é a interpretação das interpretações.<sup>19</sup>

Segundo Minayo<sup>20</sup>, uma pesquisa passa por três fases: a) fase exploratória, na qual se amadurece o objeto de estudo e se delimita o problema de investigação; b) fase de coleta de dados, em que se recolhem informações que respondam ao problema; e c) fase de análise de dados, na qual se faz o tratamento, por inferências e interpretações, dos dados coletados.<sup>20</sup>

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, tendo como fonte de informação a pesquisa de campo e abordagem mista sobre a aplicabilidade das teorias de enfermagem no internato da graduação em enfermagem e ainda, captar diferentes experiências relacionadas ao tema proposto.

Segundo Lakatos<sup>11</sup> os estudos exploratórios são investigações de pesquisa empírica cujo objetivo é a formulação de questões ou de um problema, no qual se empregam geralmente procedimentos sistemáticos para a obtenção de observações empíricas ou para as análises de dados, em que são obtidas frequentemente descrições tanto quantitativas quanto qualitativas do objeto de estudo.

Para Minayo<sup>20</sup>, uma pesquisa exploratória deve seguir os seguintes passos: escolha do tópico de investigação; delimitação do problema, definição do objeto e objetivo, construção do marco teórico conceitual, dos instrumentos de coleta de dados e da exploração do campo.

Trata-se ainda de uma pesquisa de campo que segundo Leopardi<sup>13</sup> são definidas como pesquisa de campo aquelas desenvolvidas cenários culturais onde se pratica o convívio social. O pesquisador ao realizar

um estudo de campo, procura avaliar profundamente as práticas, comportamentos, crenças e atitudes das pessoas ou grupos, enquanto estão em ação na vida real.

Para melhor compreensão deste tipo de pesquisa, Creswell<sup>14;15</sup> esclarece que os métodos mistos são uma combinação dos métodos de pesquisas quantitativas com qualitativas, buscando assim responder questões abertas e fechadas. Neste tipo de pesquisa, utilizam-se formas múltiplas de dados contemplando todas as possibilidades, incluindo análise estatísticas e análises textuais.

De acordo com Creswell e Clark<sup>16</sup>, na pesquisa mista o pesquisador implementa os elementos qualitativos e quantitativos ao mesmo tempo, os dois elementos têm igual ênfase e os resultados separados se convergem (QUAN+ QUAL).

Nesse sentido, Creswell<sup>15</sup> informa que o conceito de reunir diferentes métodos dá ao pesquisador uma observação maior do evento, sendo eles uma ação múltipla de métodos quantitativos, ou múltiplos métodos qualitativos ou utilização dos dois. Ressalta-se que os dados quantitativos nesta pesquisa serão obtidos das questões fechadas do questionário e os dados qualitativos das questões abertas do mesmo questionário.

## Resultados e Discussão

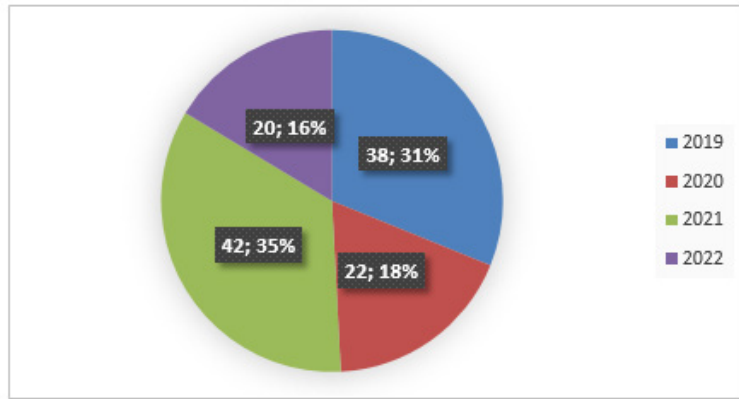
O estudo coletou 48 entrevistas, até o presente momento, por meio do preenchimento de um formulário no Google Forms sendo o link disponibilizado ao público de interesse nas redes sociais vinculadas ao curso da instituição e nos grupos de comunicação via aplicativo de celular móvel. Para avaliar o estresse em estudantes, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL).

### Ao analisar os dados coletados nas entrevistas obtivemos as seguintes respostas

A análise do gráfico em pizza (gráfico 1) referente ao sexo dos participantes revela uma predominância significativa do sexo feminino, representando 72,9% (35) da amostra total. Em contraste, os participantes do sexo masculino compõem apenas 27,1% (13) da amostra. Essa disparidade de gênero pode refletir a distribuição tradicionalmente observada em cursos de enfermagem, onde há maior representatividade feminina. Adicionalmente, a faixa etária dos participantes (gráfico 2) varia entre 22 e 58 anos, evidenciando uma diversidade etária considerável, trazendo diferentes perspectivas e experiências para o estudo.

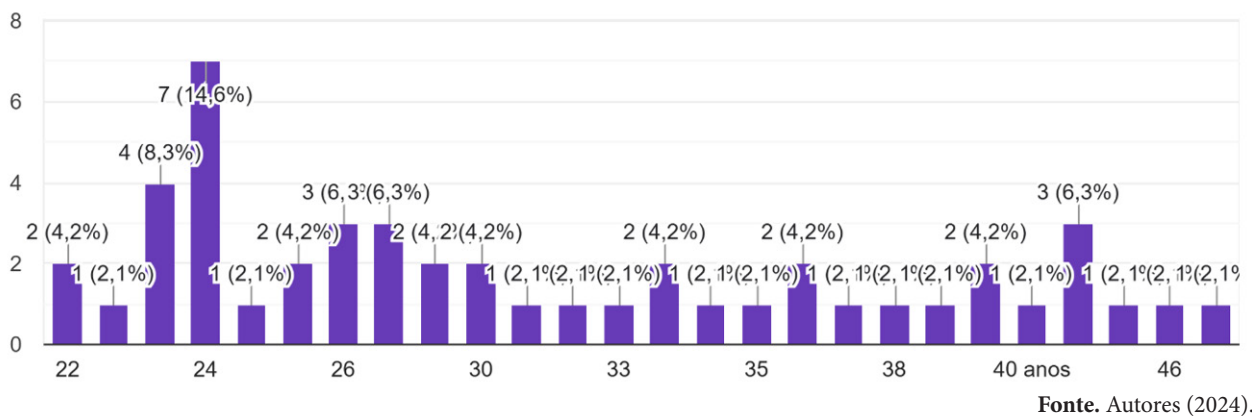
A análise dos dados revela uma distribuição diversificada em termos de raça/cor (gráfico 3) e renda familiar (gráfico 4). Dos 48 participantes, a maioria, 39,6% (19), se identifica como parda, seguidos por

**Gráfico 1.** Apresentação do percentual do gênero dos entrevistados. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024



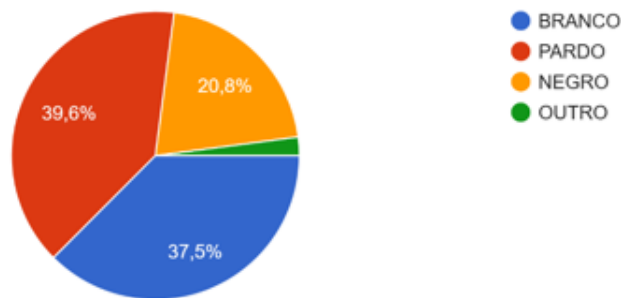
Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 2.** Apresentação do percentual de idade dos entrevistados. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



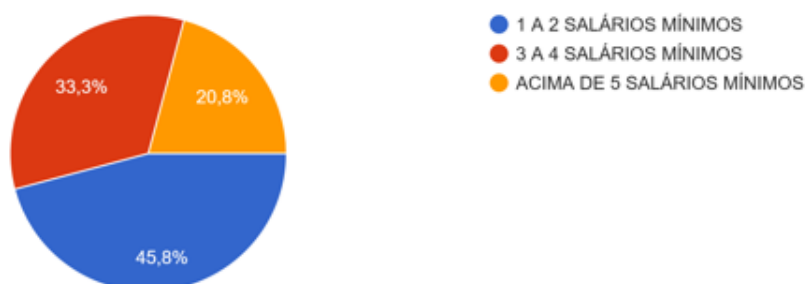
Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 3.** Apresentação do percentual da raça/cor dos entrevistados. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 4.** Apresentação do percentual da renda familiar dos entrevistados. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



Fonte. Autores (2024).

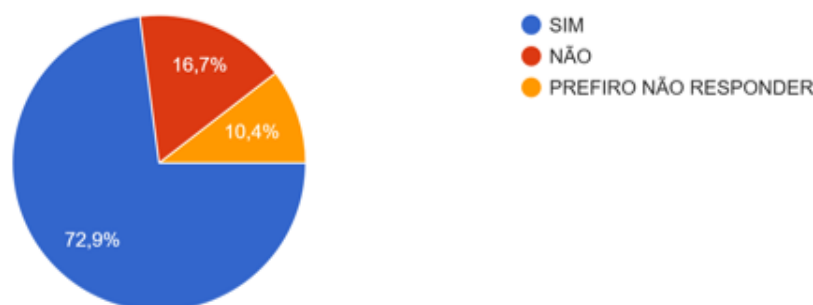
20,8% (10) que se identificam como negros e 37,5% (18) brancos, respectivamente, enquanto 2,1% (1) se identifica como “outro”. Em relação à renda familiar, observa-se que 45,8% (22), provêm de famílias com rendimentos entre 1 a 2 salários mínimos, 33,3% (16) recebem entre 3 a 4 salários mínimos, e 20,8% (10) possuem rendimentos superiores a 5 salários mínimos. Esses dados evidenciam uma amostra majoritariamente composta por indivíduos de raça/cor parda e de baixa a média renda familiar, o que pode influenciar significativamente as percepções e vivências de estresse referenciadas pelos internos de enfermagem, dado que essas variáveis estão associadas a diferentes níveis de exposição a fatores estressores e recursos de enfrentamento disponíveis.

A análise dos dados revela uma distribuição diversificada dos participantes em relação ao turno de estudo (gráfico 5). Observa-se que a maioria dos internos, representando 52,1% (25 participantes), frequenta o curso no período noturno. Em seguida, 29,2% (14 participantes) estudam no turno da manhã, enquanto a menor parcela, correspondente a 18,8% (9 participantes), estuda à tarde. Essa predominância do turno noturno pode indicar uma maior necessidade de conciliação

entre estudos e outras atividades, como trabalho e compromissos familiares, possivelmente influenciando os níveis de estresse relatados pelos internos. A análise desses dados é crucial para compreender os contextos específicos que contribuem para a experiência acadêmica e o bem-estar dos estudantes, possibilitando a elaboração de estratégias direcionadas para mitigar os fatores de estresse associados a cada turno.

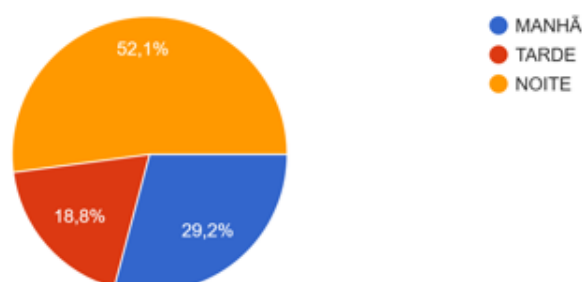
Analisando os dados, observa-se uma predominância significativa de internos que se identificam com alguma religião (gráfico 6), representando 72,9% (35 participantes) do total. Em contraste, 16,7% (8 participantes) declararam não possuir religião, e uma proporção equivalente 10,4% (5 participantes) optou por não responder a essa questão. Essa alta prevalência de internos religiosos pode ter implicações importantes na compreensão dos fatores geradores de estresse, uma vez que a religiosidade pode influenciar as estratégias de enfrentamento e a resiliência dos indivíduos diante de situações estressantes. A inclusão desses dados sociodemográficos é essencial para contextualizar as percepções dos internos sobre o estresse, permitindo uma análise mais aprofundada das variáveis que podem modular a experiência do estresse no ambiente acadêmico e clínico.

**Gráfico 6.** Apresentação do percentual de quantos dos entrevistados possuem uma religião. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 5.** Apresentação do percentual do turno em que os entrevistados estudam. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



Fonte. Autores (2024).

## Dados específicos da pesquisa

### Quais são os fatores que te deixam estressado no final da graduação?

Mensalidade

Ansiedade em relação ao final da graduação e TCC

A insegurança quanto ao conhecimento teórico e prático

Conciliar trabalho, estágio, demandas particulares, relacionamento, e ainda ter que lidar com a minha própria saúde.

TCC e se sair bem nos estágios

Conciliar trabalho, estagio, estudo; Incerteza de campo de trabalho; Sobrecarga das atividades; Rendimento baixo pela ansiedade, Insegurança

Pensar no pós faculdade, onde fico apreensiva se vou conseguir passar na prova que almejo e se vou alcançar meus objetivos.

Internato e tcc

O cansaço das obrigações diárias, trabalho, casa e estudo sugam demais! Preocupação em ter investido anos da sua vida tanto como tempo e financeiro e ter medo de não conseguir ingressar na área, ter sucesso na carreira, sem contar que parece nunca ter fim a graduação!

O pensamento futuro, sobre a se sair bem no internato.

Prazos

A falta de organização da coordenação do curso

Lidar com o tempo, e demandas a serem feitas , além de colocar em prática toda teoria e ainda conciliar tudo com minha rotina pessoal de trabalho e mãe.

A insegurança de colocar em prática o aprendizado da teoria por ser muitas informações

O cansaço físico e mental

Rotina geral

Produzir o tcc e o estágio.

Tcc e ter que conciliar o estágio.

Preocupação com a demanda

Avaliação

Pressão para passar, correria, ansiedade, alimentação prejudicada, sono prejudicado.

A demora para a documentação

Sentimento de término de graduação somado a perspectivas do futuro na profissão.

*As responsabilidades nos estágios, cumprir os horários e ir para lugares que não conheço.*

O conceito de estresse é frequentemente atrelado a sentimentos de angústia e ansiedade, pode ainda ser relacionado ao humor e ao cansaço. Apesar dessa correlação, o estresse é visto como um processo adaptativo do individuo, dividido em três fases, são elas: despertar, adaptação e a fase exaustiva. A fase despertar

pode ser vista como uma ajuda ao individuo para se atentar as situações a sua volta e colaborar para seu desenvolvimento, na fase de adaptação a permanência do agente estressor pode ocasionar desequilíbrio a homeostase e provocar o inicio de doenças físicas e mentais, por último a fase exaustiva pode ocasionar a perda desse equilíbrio permanentemente.<sup>21</sup>

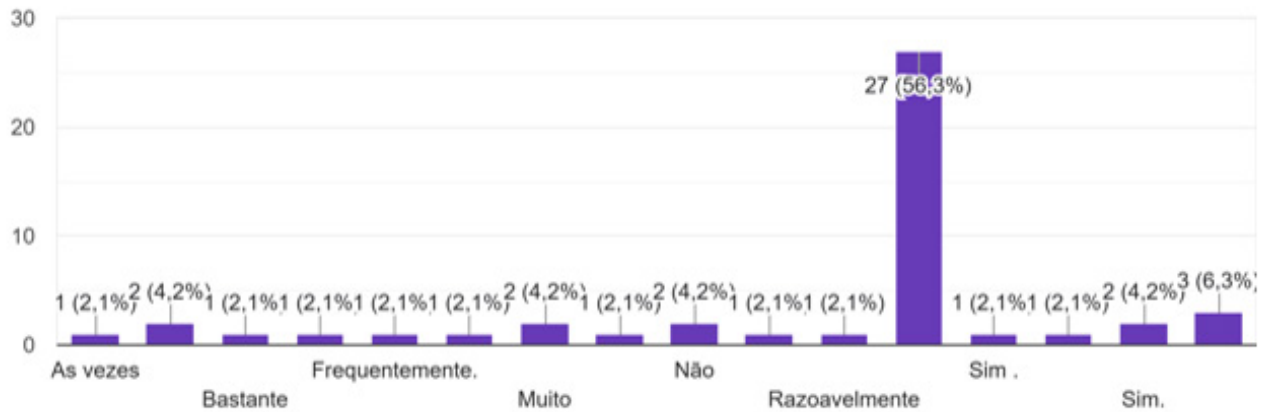
Inúmeros são os fatores geradores de estresse para os acadêmicos que estão no final da graduação, entre esses fatores observados no gráfico e nas respostas acima, pode-se destacar a elaboração da Tese de Conclusão de Curso, a ansiedade, a sobrecarga da rotina diária e as relações interpessoais. Esses elementos contribuem para o declínio da saúde física e mental dos estudantes. Ainda é possível associar o estresse ao TCC devido a pressão, cobrança e cansaço ao elaborar essa atividade, além do pouco tempo para desenvolvê-la, devido as demandas relacionadas a família e trabalho. Além disso o estresse pode gerar sintomas nocivos como ingestão excessiva de álcool, distúrbios alimentares, uso indiscriminado de substâncias ilegais, distúrbios do sono, suicídio e até transtornos mentais.<sup>22</sup>

Com base no quadro 1 (gráfico 8), o estresse surge como uma reação tardia a eventos que causam angústia, carregados de ameaça. Quando confrontado com situações estressantes, o corpo responde de diversas maneiras físicas, tais como sudorese excessiva, sensação de aperto no estômago, tensão muscular intensa, batimentos cardíacos acelerados, aumento da pressão arterial, ranger de dentes, hiperatividade, enjoos e extremidades frias. 66,7% dos acadêmicos relatam tensão muscular, que é uma resposta de todo o estresse acarretado por demandas universitárias e pessoais. No contexto universitário, o estresse se manifesta quando o estudante se vê sobrecarregado com exigências acadêmicas e acredita não ser capaz de lidar com a situação. Isso prejudica o processo de aprendizagem, afetando a memória, a concentração, as relações interpessoais e o bem-estar do aluno, comprometendo assim seu desempenho acadêmico e sua qualidade de vida.<sup>23</sup>

Analisando o gráfico 9 é possível constatar que 64,6% dos participantes admitiram que sente vontade de iniciar projetos novos, o envolvimento de estudantes em equipes de pesquisa proporciona uma perspectiva mais abrangente sobre o processo de investigação, pois cria laços e proximidade com o tema em questão e com os docentes-pesquisadores que fazem parte do grupo. Ao participarem ativamente, eles são envolvidos em todos os estágios da pesquisa, acompanhando de perto as atividades em andamento, trazendo para o aluno um senso mais crítico e um novo convívio social, no qual estão todos debatendo sobre assuntos diversos.<sup>24</sup>

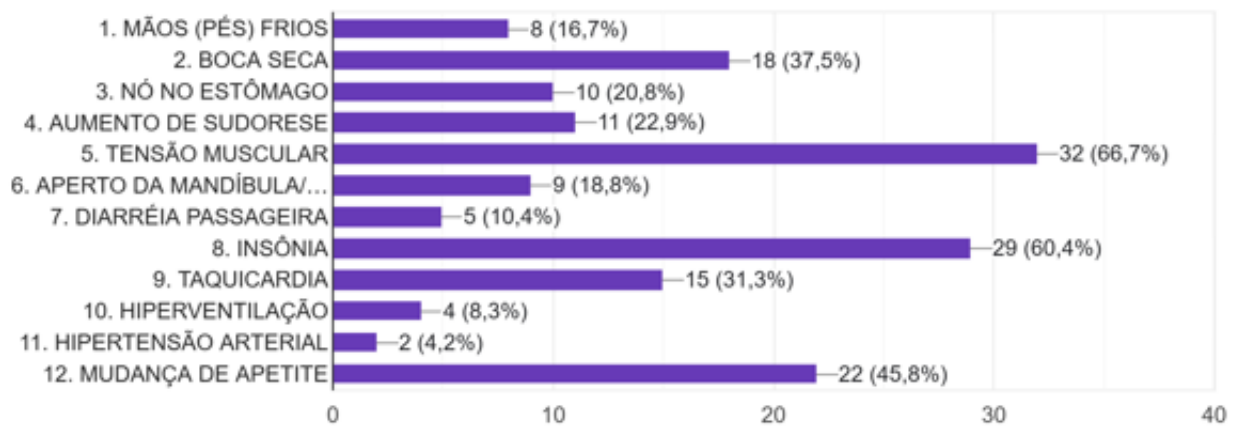
Já no gráfico 10 é possível observar que o resultado obtido foi que 68,8% dos acadêmicos relatam que o sintoma de estresse prejudica a sua vida

**Gráfico 7.** Apresentação do percentual referente a questão “Você se sente estressado?”. Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



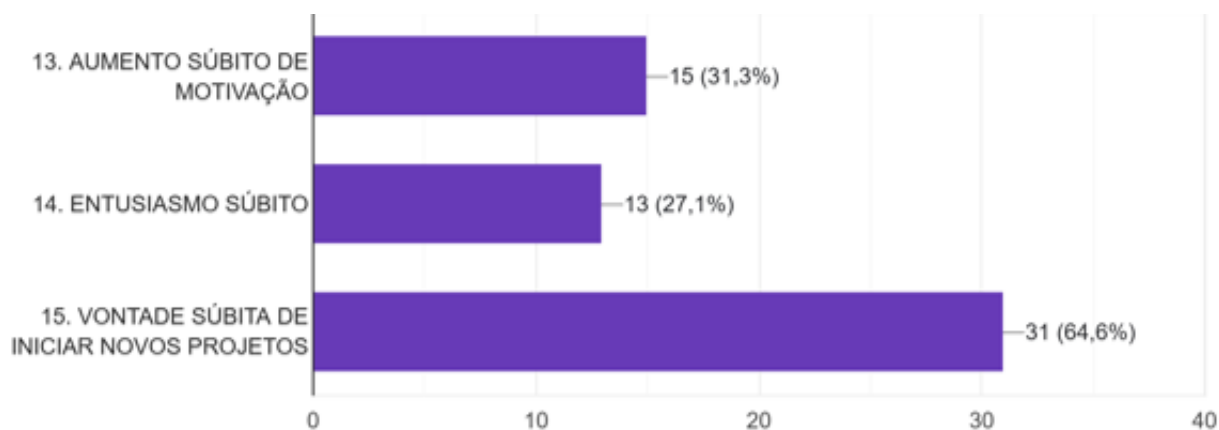
Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 8.** Apresentação do percentual referente ao ISSL: Quadro 1, sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas (F1). Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



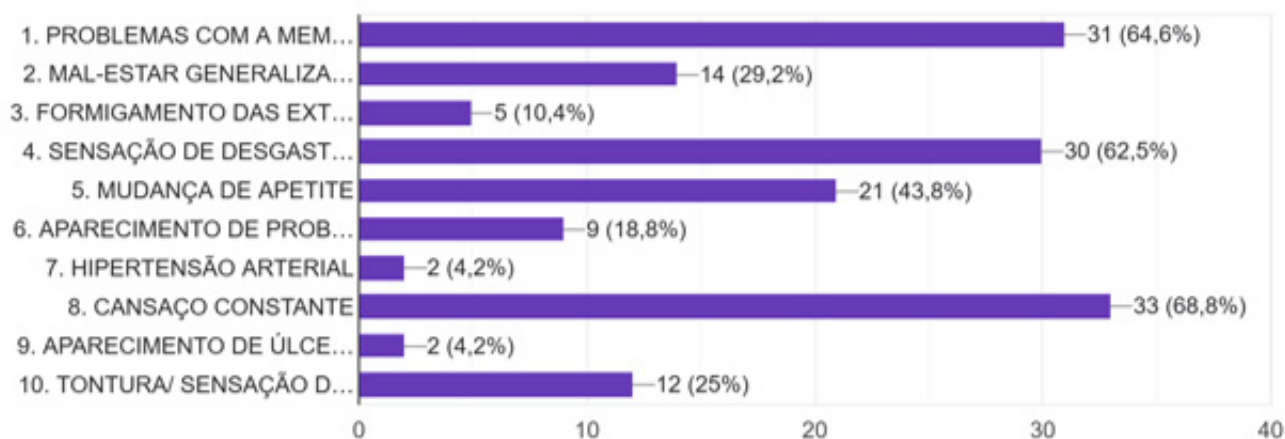
Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 9.** Apresentação do percentual referente ao ISSL: Quadro 1, sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas (P1). Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024..



Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 10.** Apresentação do percentual referente ao ISSL: Quadro 2, sintomas que tem experimentado na última semana (F2). Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



Fonte. Autores (2024).

acadêmica podendo acarretar uma série de complicações para a rotina do estudante, como patologias sérias; de início, é capaz de impactar negativamente o seu desempenho cognitivo, afetando sua capacidade de aprendizado, concentração e memória; a longo prazo, os efeitos podem se propagar por todas as áreas da vida do estudante, resultando em fadiga constante, redução na produtividade, falta de sono, baixa autoestima e desmotivação, podendo até desencadear condições como hipertensão, diabetes, depressão, crises de pânico, ansiedade frente a exigências de desempenho e pensamentos suicidas.<sup>25</sup>

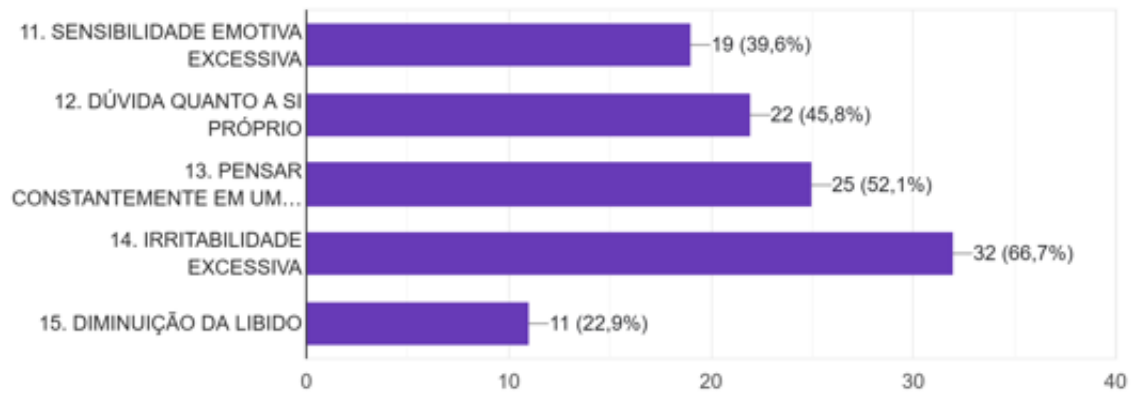
O gráfico 11 é visto que os sinais de estresse englobam três etapas distintas: a primeira diz respeito à resposta de defesa ou alarme, cujos sintomas incluem taquicardia, palidez, fadiga, insônia e perda de apetite; a segunda fase é conhecida como resistência ou adaptação, na qual a pessoa apresenta sintomas como isolamento social, dificuldade de se desconectar do trabalho, irritabilidade excessiva e diminuição da libido; por fim, a terceira etapa é caracterizada como um estágio de exaustão ou esgotamento. A irritabilidade neste estudo está em 66,7%, logo a maiorias dos acadêmicos se encontram na segunda fase quando o sujeito não consegue lidar com a carga de produtividade imposta, podem ocorrer reações fisiológicas e psicológicas caracterizadas por estresse e ansiedade, como desconforto físico, medo, o que por sua vez traz consequências para o funcionamento normal e desempenho das atividades sociais e laborais.<sup>26;27</sup>

O processo fisiológico do sono é vital para a vida porque permite o processamento de informações, a consolidação da memória e o aprendizado, além do bem-estar (gráfico 12). No entanto, a realidade não corresponde à teoria. Nos dados mostra que 68,8% dos

estudantes apontam insônia, o público universitário é refém de um ciclo prejudicial, onde o universitário procura potencializar seu desempenho acadêmico através da restrição de sono, este potencializa o aparecimento de um transtorno de sono e resulta em baixo desempenho forçando o aluno a manter-se nesse ciclo de privação de sono, a qualidade do sono é prejudicada por fatores como maus hábitos de vida e rotinas estressantes, juntamente com frustrações e preocupações pessoais. Esses fatores também contribuem para a ocorrência de distúrbios neurológicos, a expressão de comportamentos agitados, a dificuldade de concentração e a redução da capacidade cognitiva.<sup>28;29</sup>

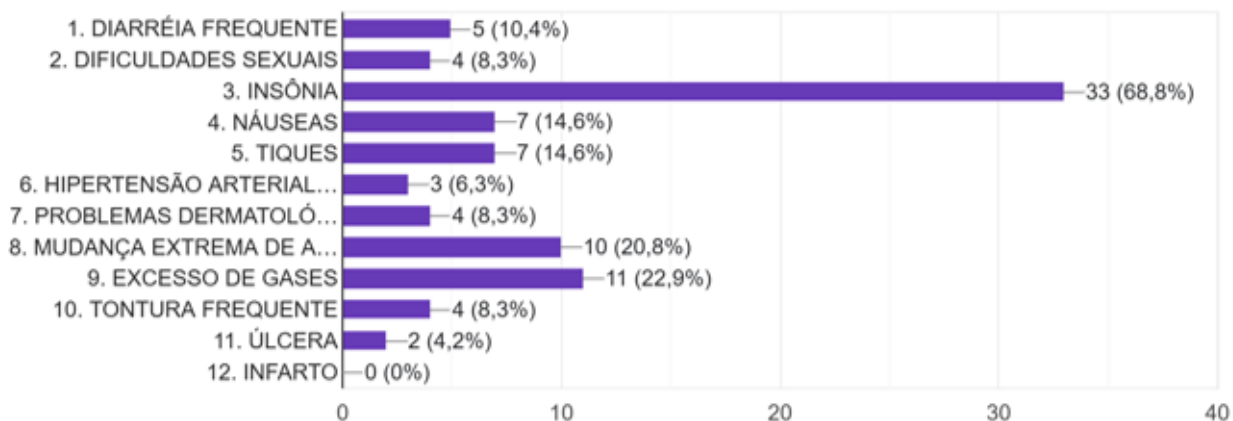
O Inventário De Sintomas De Estresse Para Adultos de LIPP (ISSL) permitiu a avaliação da presença de estresse, indicando a fase em que o indivíduo se encontra e os sintomas mais prevalentes (psicológico ou físico). Neste dado (gráfico 13), 75% relatam cansaço excessivo, A exaustão emocional é definida como a falta de energia, cansaço e esgotamento, tanto físico quanto mental, que os alunos enfrentam devido a exigências psicológicas excessivas. Isso pode fazer com que as pessoas sintam que suas reservas internas estão se esgotando. Os sintomas incluem manifestações físicas e psicológicas, juntamente com a sensação de não ter mais energia suficiente para cumprir as obrigações acadêmicas. Sua presença pode ter impacto nas áreas acadêmica, pessoal, familiar e social dos estudantes. Para uma diminuição do cansaço, e criação de novas estratégias de ensino e aprendizagem, para incentivar os estudantes a participarem das aulas, novos projetos extracurriculares que visam minimizar possíveis desconfortos que possam surgir durante o curso e promover uma melhor qualidade de vida para os estudantes de Enfermagem<sup>30;31;32</sup>.

**Gráfico 11.** Apresentação do percentual referente ao ISSL: Quadro 2, sintomas que tem experimentado na última semana (P2). Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



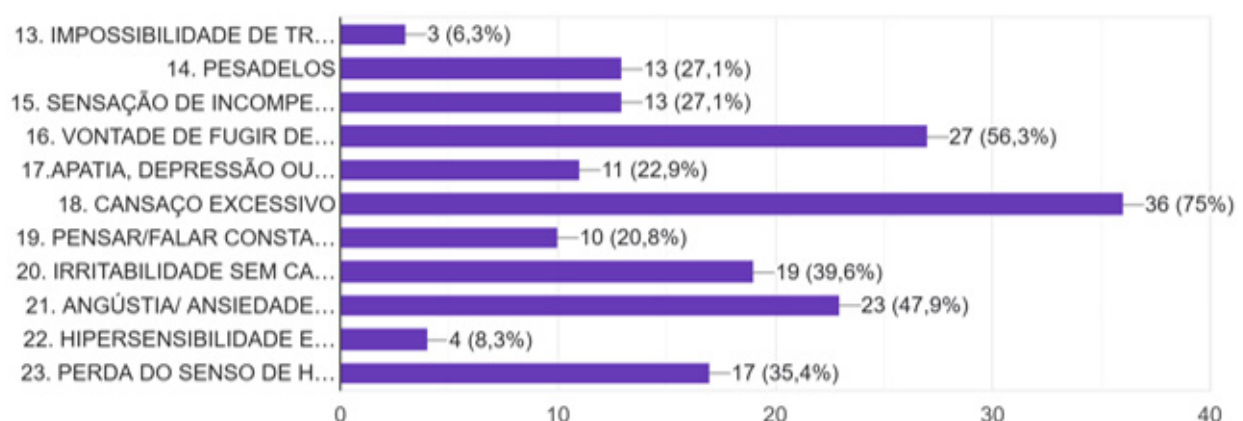
Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 12.** Apresentação do percentual referente ao ISSL: Quadro 3, sintomas que tem experimentado nas última semana (F3). Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024..



Fonte. Autores (2024).

**Gráfico 13.** Apresentação do percentual referente ao ISSL: Quadro 3, sintomas que tem experimentado nas última semana (P3). Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil. 2024.



Fonte. Autores (2024).

## Conclusão

Os resultados deste estudo evidenciam que os fatores geradores de estresse enfrentados pelos internos de Enfermagem no final da graduação são múltiplos e complexos, abrangendo desde questões acadêmicas, como a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e os desafios do internato, até demandas pessoais, incluindo a necessidade de conciliar trabalho, estudos e compromissos familiares. Esses elementos contribuem significativamente para o declínio da saúde física e mental dos estudantes, manifestando-se em sintomas como cansaço excessivo, insônia e irritabilidade, além de impactar negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

A predominância de participantes que relatam altos níveis de estresse destaca a importância de estratégias institucionais e individuais para mitigá-lo. A criação de ambientes acadêmicos mais acolhedores, aliada à promoção de suporte psicológico e social, pode ajudar a minimizar os impactos do estresse no bem-estar e na formação dos futuros enfermeiros.

Além disso, a religiosidade e as estratégias de enfrentamento desempenham papéis relevantes na resiliência dos estudantes diante dos desafios impostos pela graduação. Esses achados reforçam a necessidade de ações integradas que abordem tanto os aspectos estruturais quanto subjetivos do estresse, proporcionando suporte contínuo aos discentes durante essa etapa crucial de sua formação.

Por fim, este estudo contribui para a ampliação do conhecimento sobre os fatores estressores na formação em Enfermagem, servindo de subsídio para o desenvolvimento de políticas educacionais e práticas institucionais que favoreçam a saúde e o sucesso acadêmico dos estudantes.

## Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

## Referências

- Santana, Leni de Lima et al. Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um instituto federal de ensino. *Rev. enferm. Cent.-Oeste Min*, 2018.
- Costa, Christefany Régia Braz et al. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Saúde e Pesquisa*, v. 11, n. 3, p. 475-482, 2018.
- Silva, Daniel Augusto et al. Estresse e graduação em Enfermagem: Um estudo com estudantes-trabalhadores. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e36810716584-e36810716584, 2021.
- Yosetake, Ana Luiza et al. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas* (Edição em Português), v. 14, n. 2, p. 117-124, 2018.
- Raulino, Maria Eduarda Ferreira Goulart et al. Nível de estresse percebido de estudantes de Enfermagem em uma universidade pública do Brasil. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 25, p. 1-8, 2021.
- Hirsch, Carolina Domingues et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 27, 2018.
- Mendes, Sandra Soares; MARTINO, Milva Maria Figueiredo De. Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, 2020.
- Luz, Roseli de Jesus Lopes et al. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 2, n. 2, p. 1086-1094, 2019.
- Schultz, Carmen Cristiane et al. A resiliência e a redução do estresse ocupacional na Enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 30, 2022.
- Silva, Kézia Katiane Medeiros da et al. Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em Enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, 2020.
- Minayo, M. C. D. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & saúde coletiva*, v. 17, p. 621-626, 2012.
- Leopardi, M. T.; BECK, C. L. C.; NIETSCHKE, E. A.; GONZALES, R. M. B. Metodologia da pesquisa na saúde. Santa Maria: Pallotti, 2001.
- Creswell, J. W. Projeto de Pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e misto. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- Creswell, J. W. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Thousand Oaks, Ca: Sage, 2014.
- Creswell, J. W.; Clarck, V. L. P. Pesquisas de métodos mistos – Série métodos de pesquisa. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- Lipp, Marilda Emmanuel Novaes; Guevara, A. J. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). *Estudos de psicologia*, v. 11, n. 3, p. 43-49, 1994.
- Polit, D.; Beck, C.; Hungler, B. Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: métodos, avaliação e utilização. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- Minayo, M. C. D. S. A produção de conhecimentos na interface entre as ciências sociais e humanas e a saúde coletiva. *Saúde e Sociedade*, v. 22, n. 1, p. 21-31, 2013.
- Minayo, M. C. D. S. Construção da identidade da antropologia na área de saúde: o caso brasileiro. *Antropologia da saúde: traçando identidade e explorando fronteiras*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, p. 29-46, 1998.
- Dias, Ernandes Gonçalves et al. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Avances en Enfermería*, v. 39, n. 1, p. 11-20, 2021.
- Costa, Christefany Régia Braz et al. Percepções de discentes de enfermagem sobre fatores geradores de estresse durante a graduação. 2018.
- Da Luz, Roseli de Jesus Lopes et al. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 2, n. 2, p. 1086-1094, 2019.
- Dutra, Danielle Lemes et al. Avaliação da fase de estresse em estudantes da área da saúde. *Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde*, v. 45, p. 21-25, 2018.
- De Paula Archanjo, Viviane; Da Rocha, Fátima Niemeyer. Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*, v. 10, n. 1, 2019.
- Oliveira, Francisco Ariclene et al. Estresse ocupacional e comportamentos de saúde de enfermeiros de um hospital terciário de Fortaleza--Ceará. *Saude Coletiva*, v. 10, n. 57, 2020.
- Sobral, Simone Pimentel et al. Ansiedade e estresse como fatores de desempenho acadêmico em universitários. 2021.
- Vieira, Ary Aragão Cabral; Lima, Isabel Eulália Sandes; Sobrinho, Djalma Gomes Ribeiro. Insônia, hipersonia e parassonia em universitários da área da saúde. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 8, p. e17212842971-e17212842971, 2023.
- Caixeta, Pedro Carneiro Maia et al. Influência da qualidade do sono no desempenho acadêmico de estudantes de medicina: revisão integrativa. *CERES-Health & Education Medical Journal*, v. 1, n. 1, p. 48-57, 2023.

29. Pereira, Felipe Zibetti et al. Estresse e sono em estudantes de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 6, p. 16858-16870, 2020.
30. Araoz, Edwin Gustavo Estrada; RAMOS, Néstor Antonio Gallegos. Cansaço emocional em estudantes universitários peruanos no contexto da pandemia de Covid-19. *Educação & Formação*, v. 7, 2022.
31. Pacheco, Gabriele Batista Ferreira; BEZERRA, Daniel Dias; OLIVEIRA, Izabel Maria Braz. A síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem de uma instituição de ensino superior do Distrito Federal/DF. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 2, n. 3, p. 71-71, 2021.