

# Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse

## Graduate school students in nursing and the stress level

## Estudiantes de postgrado en enfermería y el nivel de estrés

Jéssica da Silva Ferreira<sup>†</sup>, Luanna de Abreu de Oliveira<sup>‡</sup>, Romulo Lima Prado Godinho<sup>§</sup>, Paloma Silva Solano Ramos dos Santos<sup>||</sup>, Renata da Silva Hanzelmann<sup>o</sup>, Joanir Pereira Passos<sup>♦</sup>

### Resumo

O ambiente da pós-graduação é caracterizado por estímulos múltiplos, competitividade, cumprimento de metas que estabelece para os alunos e professores uma rotina de cobranças, de obrigações, tensões e exigências, as mais diversas, estes fatores são identificados como susceptíveis ao estresse. Os objetivos foram identificar o perfil sócio demográfico dos pós-graduandos; descrever os fatores geradores de estresse referidos pelos pós-graduandos; estimar o nível de risco de adoecer por estresse nos pós-graduandos em enfermagem. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa, participaram 44 pós-graduandos de uma universidade pública. Os resultados obtidos em relação ao estresse autorreferido, 18 (41,0%) participantes se classificaram com nível moderado. As situações geradoras de estresse mencionadas com maior frequência foram atividades profissionais, atividades relacionadas ao curso, família, pessoal e social. Em relação ao risco, 15 (34,0%) pós-graduandos apresentaram nível alto e 13 (30,0%) nível moderado de adoecer por estresse. Concluiu-se que o nível de risco de adoecer por estresse é relativamente baixo, entretanto, entende-se que se faz necessária implementação de medidas de mecanismos de defesa em relação aos agentes estressores.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Estresse; Pós-Graduação.

**Como citar esse artigo.** Ferreira JS, Oliveira LA, Godinho RLP, Santos PSSR, Hanzelmann RS, Passos JP. Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. Revista Pró-UniverSUS. 2016 Jul./Dez.; 07 (3): 20-25.

### Abstract

In the academic postgraduate environment is characterized by multiple stimuli, competitiveness, achievement of goals setting for students and teachers a routine charges, obligations, tensions and demands, the most diverse, these factors are identified as susceptible to stress. The objectives were to identify the demographic profile of post-graduate students; describe the factors that generate stress reported by post-graduate students; estimate the level of risk of becoming ill by stress in post-graduate students in nursing. This is a descriptive study with a quantitative approach, participated in 44 post-graduate students of a public university. The results obtained in relation to self-reported stress, 18 (41.0%) participants were classified with moderate level. The stressful circumstances mentioned most frequently were professional activities, activities related to the course, family, personal and social. In relation to the risk, 15 (34.0%) post-graduate students showed high level and 13 (30.0%) moderate level of becoming sick from stress. It was concluded that the level of risk of becoming ill by stress is relatively low, however, it is understood that is necessary implementation of defense mechanisms in relation to stressors.

**Keywords:** Nursing; Stress; Postgraduate studies.

### Resumen

El ambiente del postgrado se caracteriza por múltiples estímulos, la competitividad, el logro de la fijación de metas para los estudiantes y profesores a cargos de rutina, las obligaciones, las tensiones y demandas, los más diversos, estos factores son identificados como susceptibles al estrés. Los objetivos fueron identificar el perfil sociodemográfico de los estudiantes de postgrado; describir los factores que generan estrés informado por los estudiantes de postgrado; estimar el nivel de riesgo de enfermar por el estrés en los estudiantes de postgrado en enfermería. Se trata de un estudio descriptivo con un enfoque cuantitativo, participó en 44 estudiantes de posgrado de una universidad pública. Los resultados obtenidos en relación con el estrés auto-reporte, 18 (41,0%) participantes fueron clasificados con nivel moderado. Las circunstancias estresantes mencionados con mayor frecuencia fueron las actividades profesionales, actividades relacionadas con el curso, familiares, personal y social. En cuanto al riesgo, 15 (34,0%) mostraron los estudiantes graduados de alto nivel y 13 (30,0%) nivel moderado de enfermarse por el estrés. Se concluyó que el nivel de riesgo de enfermarse por el estrés es relativamente baja, sin embargo, se entiende que es necesaria la implementación de mecanismos de defensa de la acción en relación con los factores de estrés.

**Palabras-clave:** Enfermería; El estrés; Posgraduación.

Afilição dos autores: <sup>†</sup> Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.

<sup>‡</sup> Enfermeira. Residente em Enfermagem do Programa de Especialização em Enfermagem nos Moldes de Residência da UNIRIO.

<sup>§</sup> Enfermeiro. Graduado pela Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.

<sup>||</sup> Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.

<sup>o</sup> Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.

<sup>♦</sup> Professora Titular de Enfermagem de Saúde Pública da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto - UNIRIO.

## Introdução

Na sociedade atual o fenômeno do estresse tem alcançado grande popularidade, tanto na linguagem cotidiana como na literatura científica. Percebe-se que os pesquisadores têm ampliado o olhar sobre tal fenômeno à medida que se pode constatar, nas literaturas, um número crescente de publicações de artigos e pesquisas científicas em relação ao tema somadas à proposição de estratégias para lidar com o estresse e consequentemente minimizar a influência deste na saúde e no contexto de trabalho do indivíduo.<sup>1,2</sup>

No entanto, há uma grande preocupação com a presença do estresse na área de enfermagem no que tange as atividades desenvolvidas por este profissional com a vivência direta e ininterrupta do processo de dor, morte, sofrimento, desespero, incompreensão, irritabilidade e tantos outros sentimentos e reações desencadeadas pelo processo doença.<sup>1</sup>

O estresse por definição pode ser caracterizado por reações do organismo frente a situações que exigem esforço de adaptação e que podem alterar sua capacidade de resposta, afetando o estado físico do indivíduo, seu comportamento mental e afetivo e seus relacionamentos interpessoais. Muitas doenças são associadas ao estresse e o adoecimento não é um evento casual, mas uma resposta do indivíduo integrando seus aspectos biológicos, psíquicos e sociais.<sup>3</sup>

As fontes de estresse podem vir do ambiente externo, como violência; do trabalho, como medo de perder o emprego; ou de ameaças mais genéricas como recessão econômica. Porém, há experiências menos estressantes que estão presentes no cotidiano que causam estresse crônico e tensões constantes que demandam a adaptação do indivíduo.<sup>4</sup>

Deste modo, o profissional de enfermagem na condição de aluno de pós-graduação se confronta com algumas tensões, dentre elas relações entre a qualidade da produção acadêmica, a formação de uma elite pensante, a real vocação do curso de pós-graduação na formação de pesquisadores, a maior qualificação profissionalizante e fatores técnicos, econômicos, políticos e ideológico-culturais.<sup>2</sup>

Em especial no ambiente acadêmico, a resolução de problemas se faz imprescindível. Além disso, é sabido que os estudantes passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, tornando o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento um desencadeador de distúrbios patológicos.<sup>5</sup>

Cabe ressaltar que o ambiente da pós-graduação é caracterizado por estímulos múltiplos, competitividade, cumprimento de metas que estabelece para os alunos e professores uma rotina de cobranças, de obrigações,

tensões e exigências, as mais diversas. Vivenciando, assim, situações de crises e sentimentos, destacando-se as cobranças, adaptação aos horários, pontos que favorecem o desequilíbrio emocional.<sup>6</sup>

Neste contexto, os objetivos do estudo foram identificar o perfil sócio demográfico dos pós-graduandos; descrever os fatores geradores de estresse referidos pelos pós-graduandos; estimar o nível de risco de adoecer por estresse nos pós-graduandos em enfermagem.

## Material e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa. Realizado num Programa de Pós-Graduação Mestrado e Doutorado de uma universidade pública, localizada no município do Rio de Janeiro.

A população investigada composta por 44 enfermeiros, sendo 33 mestrandos e 11 doutorandos. Estabeleceu-se como critério de inclusão estar matriculado regularmente no Programa de Pós-Graduação. E, como critério de exclusão estar na situação de aluno especial.

Os instrumentos utilizados foram o Inquérito Sociodemográfico e o *Brief Stress & Coping Inventory - Brief SCI*.

O Inquérito Sociodemográfico abrange as seguintes variáveis: idade, sexo, estado civil, vínculo empregatício. O *Brief Stress & Coping Inventory - Brief SCI* trata-se de autoteste que possibilita avaliar a maneira como o indivíduo lida com o stress ( *coping skills*) e com fatores relacionados a um estilo de vida saudável (*wellness factors*). Os participantes da pesquisa assinalaram as situações vivenciadas no último ano relacionado à saúde, trabalho, casa e família, pessoal e social e financeiro.<sup>7</sup>

A coleta dos dados foi realizada pelos pesquisadores, mediante a técnica de entrevista estruturada, no período de novembro a dezembro de 2012, após obtenção da autorização da coordenação para a realização do estudo e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição pesquisada (Protocolo CEP nº 112.004/12), em observância aos aspectos éticos.

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

Dos 73 alunos regularmente matriculados no Programa de Pós-Graduação participaram do estudo 44 (60,0%) mestrados e doutorados em enfermagem. Dentre o grupo investigado, 22 (50,0%) dos entrevistados encontram-se na faixa etária de 23 a 32 anos de idade. E, 33 (75,0%) são do sexo feminino, 20 (45,0%) casados, 29 (66,0%) declaram não serem bolsistas demanda social, 37 (84,0%) trabalham e 31 (70,0%) se consideram estressados (Tabela 1).

**Tabela 1.** Perfil sociodemográfico dos pós-graduandos de enfermagem, Rio de Janeiro, 2013

Variáveis	f	%
<b>Faixa etária</b>		
De 23 – 32 anos	22	50,0
De 33 – 42 anos	14	32,0
De 43 - 52 anos	05	11,0
Acima de 53 anos	01	2,0
Não informou	02	5,0
<b>Sexo</b>		
Feminino	33	75,0
Masculino	11	25,0
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	20	45,0
Casado	22	50,0
Divorciado	02	5,0
<b>Bolsista DS</b>		
Sim	15	34,0
Não	29	66,0
<b>Trabalha</b>		
Sim	37	84,0
Não	07	16,0
<b>Estresse autorreferido</b>		
Sim	31	70,0
Não	13	30,0

Fonte: Instituição de Ensino pesquisada

Em relação a classificação do nível de estresse autorreferido, destaca-se com 18 (41,0%) participantes com o nível moderado e cinco (7,0%) com o menor percentual o nível alto dos pesquisados (Tabela 2).

Um dos pontos relevantes deste estudo foi a definição do próprio pós-graduando sobre sentir-se estressado ou não (estresse autorreferido). E, em

**Tabela 2.** Classificação do nível de estresse autorreferido, Rio de Janeiro, 2013

Estresse autorreferido	f	%
Baixo	10	23,0
Moderado	18	41,0
Elevado	08	18,0
Alto	05	11,0
Não informado	03	7,0

Fonte: Instituição de Ensino pesquisada

caso de afirmativo, foi solicitado que mencionassem as situações que os levavam ao estresse. As respostas obtidas para tal proposição, foram agrupadas conforme falas semelhantes, constituídos os eixos temáticos: Atividades profissionais, Atividades relacionadas ao curso (Mestrado, Doutorado); Família, Pessoal e social. (Quadro 1).

**Quadro 1.** Situações geradoras de estresse referidas pelos pós-graduandos, Rio de Janeiro, 2013

<b>Atividades profissionais</b>
Inúmeras atividades
Sobrecarga física
Falta de compromisso/comprometimento
Falta de organização do processo de trabalho
Relações interpessoais conflituosas
<b>Atividades relacionadas ao curso</b>
Auto cobrança
Sobrecarga de trabalho
Cumprimento de prazos
Cobranças (publicações, apresentação de trabalhos, dissertação e tese)
<b>Família</b>
Responsabilidades familiares
Conflitos
<b>Pessoal e social</b>
Falta de lazer
Resolução de problemas pessoais
Conciliar vários compromissos
Mobilidade (trânsito, transporte)
Falta de tempo para o autocuidado
Não sabe dizer não

Nos dados analisados referentes ao nível risco de adoecer por estresse (*Brief SCI*), observou-se que os pós-graduandos expôs algum nível de estresse sugestivo às situações vivenciadas no último ano. Quanto ao risco, 15 (34,0%) apresentaram nível alto e 13 (30,0%) nível moderado de adoecer por estresse (Tabela 3).

**Tabela 3.** Nível de risco de adoecer por estresse dos pós-graduandos, Rio de Janeiro, 2013

Estresse – Brief SCI	f	%
Baixo	07	16,0
Moderado	13	30,0
Elevado	09	20,0
Alto	15	34,0

Fonte: Instituição de Ensino pesquisada

## Discussão

Na análise dos dados em relação ao perfil sociodemográfico dos pós-graduandos investigados, observou-se que o intervalo de idade prevalente foi de 23 a 22 anos, representado por 22 (50,0%).

Com relação ao sexo o maior percentual é o feminino (75%), pode-se compreender tal fato devido à enfermagem ser caracterizada como uma profissão desempenhada, principalmente, por mulheres. E, também se relaciona ao próprio processo histórico da profissão já que o cuidado era destinado às mulheres que ficavam em casa cuidando de crianças, idosos, parturientes e doentes. E no imaginário social, o lugar dos homens não é cuidando, um espaço, portanto em que não se valoriza a identidade social do homem.<sup>8</sup>

No que concerne ao estado civil não ficou evidenciado que a situação do entrevistado é predominante para a causa do seu estresse. No estudo verifica-se que o número de solteiros e casados é praticamente o mesmo evidenciando assim a sua não interferência no processo.

Além disso, identifica-se que um número significativo dos entrevistados exerce atividades laborais remuneradas associadas com a pós-graduação e um número menor são bolsistas do Programa de Demanda Social – CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), relação pertinente aos critérios estabelecidos para concessão de bolsas a cursos de pós-graduação *stricto sensu* (mestrado e doutorado).<sup>9</sup>

No que diz respeito ao estresse autorreferido a maioria dos entrevistados se considera estressado. Estes indivíduos vivenciam um período em sua vida cotidiana que é preciso lidar com diversos elementos ansiogênicos, resolver questões inerentes ao desenvolvimento do

papel do pesquisador e são profissionais que buscam uma especialização na sua área, portanto, vivem sob pressão, na medida em que são obrigados a dividir seu tempo entre o trabalho, o estudo e as relações familiares e sociais.<sup>3,10</sup>

A pós-graduação é um instrumento para alcançar aspirações profissionais, além de ser uma das bases para o desenvolvimento de uma nação. Portanto, indiretamente, são um grupo decisivo nos avanços intelectuais e tecnológicos que possibilitam o desenvolvimento do país.<sup>10</sup>

Desta forma, identificar os estressores que afligem esta população torna-se fundamental. As situações estressantes referidas foram assim classificadas: atividades profissionais; atividades relacionadas ao curso; família; pessoal e social.

Nas atividades profissionais, as fontes de estresse correspondem inúmeras atividades vivenciadas diariamente; sobrecarga física; falta de compromisso/ comprometimento dos colegas de trabalho e/ou equipe; falta de organização do processo de trabalho; e relações interpessoais conflituosas. Esta categoria reflete o excesso de trabalho como fonte constante de estresse, gerado no sentido quantitativo ou qualitativo.<sup>11</sup>

Neste sentido, além de produzir muito é necessário produzir com qualidade, pois é cobrado em todas as esferas em que está envolvido.

Deste modo, o trabalho é uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas, contudo, também, pode ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde do trabalhador.<sup>12</sup>

A entrada na pós-graduação é um momento no qual o indivíduo necessita se adaptar ao novo ambiente e a nova rotina de estudos. No âmbito das atividades relacionado ao curso, notou-se a referência sobre a sobrecarga de trabalho acadêmico; o cumprimento de prazos; cobranças referentes a publicações, apresentações de trabalhos, dissertação, tese e a auto cobrança.

Porém, apesar de todo esforço por parte do pós-graduando e do orientador em apresentar trabalhos em eventos científicos e publicar artigos em periódicos científicos, muitas vezes as metas não são alcançadas e os prazos não são cumpridos, pois, somente com a defesa da dissertação ou tese é que se efetiva o real sucesso.<sup>13</sup>

E, ainda, os pós-graduandos possuem muitos outros afazeres, sendo-lhe por vezes impossibilitado de estar continuamente disponível, isso provoca solidão e isolamento intelectual.<sup>13</sup> Assim, a elevada dose diária dos mais diversos afazeres torna o homem uma vítima da construção do seu próprio progresso e o estresse é então deflagrado.<sup>14</sup>

E ainda, destaca-se como estressores na vida pessoal e social dos participantes a resolução de problemas pessoais; conciliação vários compromissos,

mobilidade (trânsito, transporte); falta de tempo para o autocuidado; falta de lazer e não saber dizer não. Portanto, as condições de vida do indivíduo somadas com as atividades profissionais e a realização do curso acarreta tensão, desgaste, dentre outros e, neste sentido, tais aspectos contribuem para o aumento do nível e percepção de estresse.

Durante sua trajetória produtiva um dos dilemas encontrados é a falta de tempo, tanto para o estudo, como para a vida particular. A interferência dos estudos nos diversos aspectos da vida pessoal é considerada um fator estressógeno a partir do momento que o curso passa a ocupar quase que a integralidade do tempo disponível do cotidiano destes estudantes.<sup>15</sup>

Ao realizarmos este estudo pode-se destacar que a Universidade na qual a pesquisa foi desenvolvida se encontra em uma grande metrópole. Uma característica das grandes cidades é o padrão de deslocamento no mesmo horário o que torna o congestionamento inevitável.<sup>16</sup>

Portanto, o aluno para chegar ao local desejado necessita acrescentar tempo extra ao seu trajeto e contar com imprevistos. A adaptação neste sentido é fundamental, pois os pós-graduandos tornam-se suscetíveis a irritação com o tempo perdido, as horas de trabalho desperdiçadas e até a perda da qualidade de vida, causada por estresse, esgotamento físico e danos psicológicos em consequência do trânsito parado.<sup>16</sup>

Ao falarmos de saúde percebe-se que seu conceito não se delimita apenas a ausência de doença, passando a englobar fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida. Ao considerar-se estes aspectos destacamos a relação do lazer como válvula de escape para manutenção da nossa saúde. Existindo relativo consenso quanto à importância da utilização do tempo livre para aliviar as pressões advindas do trabalho preservando a saúde mental do indivíduo.<sup>17</sup>

Em relação à família, os estressores apontados foram inerentes às responsabilidades familiares e os conflitos. O acúmulo de atividades e dificuldade em conciliar vida familiar e profissional acaba sendo causa comum de estresse e conflitos.<sup>14</sup>

Com a modernidade, cada vez mais as pessoas ocupam-se com altas demandas de trabalho, com extensa jornada de trabalho, múltiplos empregos e atividades extraclasse, além das ocupações domésticas. Cada atividade exercida por estes profissionais contribui para uma sobrecarga de trabalho, através do número excessivo de horas de trabalho, acúmulo de tarefas e responsabilidades, falta de tempo para o lazer e convivência social, dentre outras.<sup>18</sup>

Desta forma, uma expressiva parcela de pós-graduandos se consideram estressados a nível moderado 18 (41,0%) e uma pequena, cinco (11,0%), a nível alto. No entanto, após a realização do auto teste *Brief SCI* constatou-se maior quantitativo para os níveis alto 15

(34,0%), elevado nove (20,0%) e moderado 13 (30,0%). Acredita-se que a diferença para o nível alto possa estar relacionada ao momento da indagação para o estresse autorreferido, pois, este traduz o sentimento expresso no momento atual, ou seja, as respostas provavelmente refletiam a situação atual vivenciada.

Pelo auto teste *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 predispõem 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.<sup>7</sup>

No entanto, observa-se que no nível de estresse autorreferido pelos mestrandos e doutorandos, não apresenta uma total correlação com resultado obtido no auto teste *Brief SCI*, pois existe um hiato temporal em relação à percepção do pós-graduando em enfermagem no momento da pesquisa.

Cabe destacar que o estresse pode suscitar distintos sintomas no indivíduo de caráter psíquico e/ou físico, tais como: angústia, ansiedade, choro, insônia, raiva, fadiga mental e física, taquicardia, hiperatividade, aperto da mandíbula, aumento da sudorese, mãos e pés frios e, náuseas.<sup>19</sup>

E ainda, permitir o desencadeamento de uma série de doenças ao indivíduo/trabalhador pela constante exposição ocasionada por seus agentes e/ou circunstâncias estressantes. Pode-se citar como doenças relacionadas ao estresse: psoríase, úlceras gastroduodenais, dores nas pernas, hipertensão arterial, obesidade, herpes simples, lúpus cefaleia, vitiligo e câncer.<sup>12,20</sup>

É importante ressaltar que não é o estresse que causa essas doenças, mas sim favorece o desencadeamento de doenças das quais a pessoa já tinha predisposição ou, ele abre espaço para que doenças oportunistas apareçam, ao reduzir a defesa imunológica.<sup>21</sup>

## Conclusão

O estudo possibilitou estimar a prevalência de estresse dos mestrandos e doutorandos do curso de pós-graduação em enfermagem de uma universidade pública. Em termos gerais, as situações mais comumente referidas como geradoras de estresse foram sobrecarga de trabalho acadêmico; o cumprimento de prazos; cobranças referentes a publicações, apresentações de trabalhos, dissertação e tese, e a auto cobrança. Estas aliadas às atividades profissionais, aos aspectos pessoais e sociais e ambiente familiar.

O nível de risco de adoecer por estresse é relativamente baixo, entretanto, entende-se que se faz necessária implementação de medidas de mecanismos

de defesa em relação aos agentes estressores, na busca de um estilo de vida saudável, tanto no âmbito pessoal como profissional.

E, ainda, considera-se essencial à discussão e investigação desta temática, uma vez que o episódio de estresse é um fator causal no rompimento da saúde física e o bem-estar do indivíduo.

## Referências

1. Batista KM, Bianchi ERF. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2006 [acesso em 20 mar 2012]; 14(4):534-539. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692006000400010>.
2. Bujdoso YLV, Cohn A. Universidade como coping para lidar com o trabalho na assistência do mestrando enfermeiro. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2008 [acesso em 20 mar 2012]; 42(2):273-278. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008000200012>
3. Paulino CA, Prezotto AO, Frias AC, Bataglia PR, Aprile MR. Sintomas de estresse e tontura em estudantes de pós-graduação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde* [Internet]. 2010 [acesso em 23 mar 2012]; 2(1):15-26. Disponível em: <http://pgsskroton.com.br/seer/index.php/reces/article/view/164>
4. Limongi-França AC, Rodrigues AL. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas; 2011.
5. Limongi-França AC. *Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais*. São Paulo: Saraiva; 2008.
6. Souza RS, Trigueiro RPC, Almeida TNV, Oliveira JA. A pós-graduação e a síndrome de burnout estudo com alunos de mestrado em administração. *RPCA* [Internet]. 2010 [acesso em 14 jan 2014]; 4(3):35-47. Disponível em: <http://www.uff.br/pae/index.php/pca/article/view/14/22>
7. Rahe R. Teste o seu nível de stress. ISMA-BR. International Stress Management Association [Internet]. 1999. [acesso em 16 mar 2012]. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/testes/teste-seu-nivel-de-stress>.
8. Amorim RC. A questão do gênero no ensinar em enfermagem. *Rev. enferm. UERJ* [Internet]. 2009 [acesso em 14 jan 2014]; 17(1):64-68. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v17n1/v17n1a12.pdf>
9. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES. Portaria nº 76, de 14 de abril de 2010. Aprova novo regulamento do Programa de Demanda Social. *Diário Oficial da União*. 19 abr 2010; Seção 1.
10. Duque JC, Brondani JT, Luna SPL. Estresse e pós-graduação em medicina veterinária. *RBPG* [internet]. 2005 [acesso em 14 jan 2014]; 2(3):134-148. Disponível em: <http://ojs.rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/63/60>
11. Santos TMB, Frazão IS, Ferreira DMA. Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário. *Cogitare Enferm.* [Internet]. 2011 [acesso em 21 set 2015]; 16(1):76-81. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v16i1.21115>
12. Stacciarini JMR, Tróccoli BT. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2001 [acesso em 23 abr 2012]; 9(2):17-25. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v9n2/11510.pdf>
13. Tresniak P. Qualidade e produtividade nos programas de pós-graduação: a disciplina seminário de dissertação. *RBPG* [Internet]. 2004 [acesso em 21 set 2015]; 1(1):111-125. Disponível em: <http://ojs.rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/25/22>
14. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc Anna Nery R Enferm* [Internet]. 2007 [acesso em 02 fev 2013]; 11(1): 66-72. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>
15. Faro A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psic.: Teor. e Pesq.* [Internet]. 2013 [acesso em 21 set 2015]; 29(1):51-60. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v29n1/07.pdf>
16. Resende PTV, Sousa PR. Mobilidade urbana nas grandes cidades brasileiras: um estudo sobre os impactos do congestionamento. In: *Anais do XII Simpósio de Administração da Produção, Logística e Operações Internacionais*. São Paulo: Fundação Getúlio Vargas; 2009. p. 1-16. Disponível em: [http://www.simpoi.fgvsp.br/arquivo/2009/artigos/E2009\\_T00138\\_PCN41516.pdf](http://www.simpoi.fgvsp.br/arquivo/2009/artigos/E2009_T00138_PCN41516.pdf)
17. Barros MG, Santos SG. A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador. 2005 [acesso em 02 fev 2013]; 1-15. Disponível em: <http://www.interacaoginasticalaboral.com.br/qualidade.pdf>
18. Miranda LCS, Pereira CA, Passos JP. O estresse nos docentes de enfermagem de uma universidade pública. *Rev. de Pesq.: cuidado é fundamental Online* [Internet]. 2009 [acesso em 02 fev 2013]; 1(2):335-44. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/346/331>
19. Lima MB, Silva LMS, Almeida FCM, Torres RAM, Dourado HHM. Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho. *Rev. de Pesq.: cuidado é fundamental Online* [Internet]. 2013 [acesso 05 fev 2013]; 5(1): 3259-3266. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1907>
20. Farias SMC, Teixeira OLC, Moreira W, Oliveira MAF, Pereira MO. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2011 [acesso em 31 jan 2013]; 45(3):722-729. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342011000300025>
21. Camelo SHH, Angerami ELS. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2004 [acesso em 04 fev 2013]; 12(1):14-21. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692004000100003>