

Fatores de risco para o estresse entre estudantes da área de saúde

Anderson Ferreira Guedes^{1*}

Vinício Ramalho Rodrigues^{1*}

Charlene de Oliveira Pereira^{2**}

Milena Nunes Alves de Sousa^{3***}

Resumo

Objetivo: Identificar na literatura os fatores de risco para estresse mais prevalentes no ambiente acadêmico para os estudantes de cursos da área da Saúde.

Métodos: Realizou-se uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL) para levantamento bibliográfico relacionado aos descritores “estresse”, “estudante” e “saúde”, usando como base de dados a Biblioteca Virtual em Saúde, para correlação dos principais estímulos estressores.

Resultados: Foram encontrados oito estudos relacionados ao tema, que abordam fatores de risco para o estresse e os correlacionam com agravos à saúde mental dos estudantes de cursos da área da Saúde.

Conclusões: Propõe-se a discussão do tema nas instituições de ensino, a disponibilidade de serviço especializado que contemple a saúde mental do corpo discente, e a oferta e envolvimento da comunidade acadêmica em pesquisas sobre as manifestações de estresse e das melhores estratégias em seu enfrentamento.

Palavras-Chave: Estresse; estudante; saúde.

Abstract

Objective: Identify in the literature the most prevalent risk factors for stress in the academic environment for students of courses in the area of Health.

Methods: An Integrative Literature Review (RIL) was carried out for a bibliographic survey related to the descriptors "stress", "student" and "health", using as a database the Biblioteca Virtual em Saúde for correlation of the main stressors.

Results: Eight studies related to the theme were found, which present risk factors for stress and correlate them with mental health problems among students attending health courses.

Conclusions: It is proposed to discuss the subject in educational institutions, the availability of a specialized service that contemplates the mental health of the student body, and the offer and involvement of the academic community in research on the manifestations of stress and the best coping strategies.

Keywords: Stress; student; health.

¹ * Estudante de Medicina nas Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB, Brasil.

²** Psicóloga. Mestranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. Docente do Curso de Medicina das Faculdades Integradas de Patos

³***Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde. Doutora e Pós-Doutora em Promoção de Saúde. Coordenadora do Eixo de Práticas Investigativas e Docente do Curso de Medicina das Faculdades Integradas de Patos.

1. Introdução

O estresse tem sido conceituado de várias formas e a partir de abordagens diferentes. No geral entende-se que no estresse um estado de tensão está presente, que vem a comprometer a homeostase ou equilíbrio do organismo. Uma vez que se avaliem os estímulos estressores, uma atividade mental se apresenta em parte racional e, em parte, emocionalmente, nem sempre consciente (GUIMARÃES, 2006).

Quando se relaciona as manifestações de estresse com as atividades acadêmicas em estudantes de cursos da Saúde, percebe-se que manter um estilo de vida saudável nem sempre é possível enquanto se busca conciliar e satisfazer as exigências acadêmicas (FIGUEIREDO; RIBEIRO; REGGIANI, 2014).

Situações estressoras no ambiente acadêmico comprometem não só a qualidade de vida presente, mas o sentimento de despreparo frente ao mercado de trabalho e o receio de atuar sozinho (RENNO; BRITO; RAMOS, 2015). Sendo assim, levando em conta as demandas tocantes ao mercado de trabalho e altas expectativas com relação ao futuro pessoal e profissional, geralmente resulta em elevada prevalência de problemas psicoafetivos (PADOVANI; NEUFELD; MALTONI, 2014).

Esse quadro se agrava quando os métodos individuais de enfrentamento dessas manifestações se mostram insuficientes, vindo a comprometer o âmbito individual, profissional, familiar e social, e culminando com a exaustão emocional, desumanização e reduzida realização no trabalho (CAMPOS; JORDANI; ZUCOLOTO, 2012).

A motivação, atividade e criatividade do estudante de cursos da área da depende de um nível mínimo de estresse que, quando superado, pode se tornar prejudicial, implicando consequências extremas com relação à saúde mental (RUDNICKI; CARLOTTO, 2007).

A problemática do estresse se amplia quando se identificam tardiamente e se tratam de forma inadequada os sintomas de ansiedade e depressão, alimentação inadequada, consumo de substâncias psicoativas, sedentarismo, bem como condutas negativas relacionadas a saúde (CAMPOS; JORDANI; ZUCOLOTO, 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001), o estado afetivo angustiado e deprimido desencadeia uma cascata de alterações adversas na fisiologia endócrina e imunitária do organismo, além de desenvolver maior suscetibilidade a doenças físicas.

A ruptura da homeostase desencadeada pelo estresse pode resultar em redução da resposta imunológica a vacinas, aumento de vulnerabilidade a agentes infecciosos, reativação

de patógenos latentes e o retardamento na cicatrização de feridas, além da elevação dos níveis de citocinas pró-inflamatórias (BERNIK; LOPES, 2010).

A partir desta reflexão, este trabalho objetiva identificar na literatura os fatores de risco para estresse mais prevalentes no ambiente acadêmico para os estudantes de cursos da área da Saúde.

2. Metodologia

Adotou-se o método de Revisão Integrativa da Literatura (RIL) que possibilita a integração de resultados obtidos na publicação de artigos que abordem temas semelhantes. Esse método é realizado mediante seis fases: a) Define-se uma questão norteadora a partir do tema em questão; b) Consulta-se de amostragem na literatura; c) Coleta-se de dados; d) Analisam-se criticamente os estudos incluídos; e) Discutem-se os resultados; e f) Apresenta-se textualmente a revisão integrativa da literatura (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A RIL foi iniciada a partir da definição do tema “Fatores de risco para o estresse entre estudantes da área de saúde” e da questão norteadora “Quais os fatores de risco relacionados à rotina acadêmica de estudantes da área da saúde para o desencadeamento do estresse no grupo?”.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, em setembro de 2016, com a combinação dos seguintes descritores (DeCS): “estresse”, “estudante” e “saúde”. Foram identificados 14 trabalhos, e a partir dos filtros – formato de artigo, disponível online e gratuitamente, em qualquer data – foram selecionados oito publicações (Figura 1), as quais foram lidas na íntegra e constituíram a amostra final desta revisão.

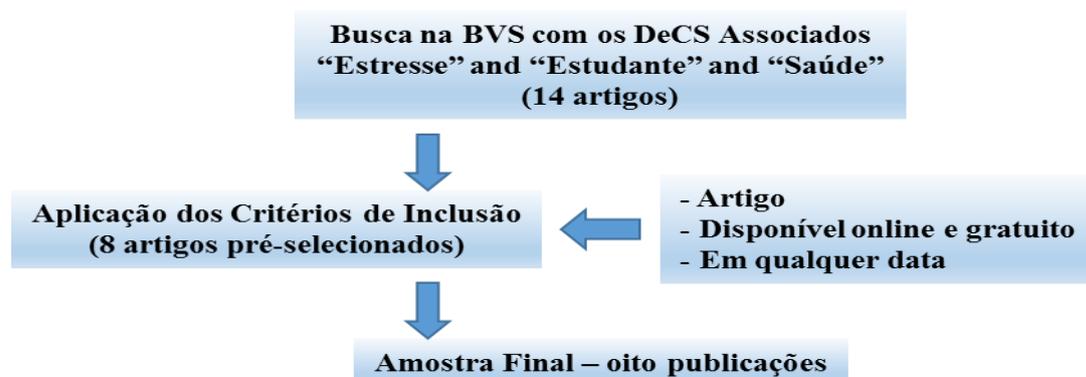


Figura 1: Estudos selecionados conforme a Base de dados.

Procedeu-se à leitura do título, resumos, palavras-chave e resultados de cada artigo, com o intuito de identificar e organizar os estudos pré-selecionados. Posteriormente realizou-se análise dos artigos com o intuito de categorizar os temas abordados na pesquisa, emergindo as categorias Síndrome de Bournout, Estresse, Ansiedade, Qualidade de Vida, Sofrimento Moral e Coping.

Por fim, realizou-se análise e interpretação dos objetivos e resultados com a meta de discuti-los.

3. Resultados

Conforme o Quadro 1, 100% dos artigos foram encontrados na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde, representando um total de oito estudos. Em relação ao ano de publicação, três são do ano de 2006, enquanto duas são do ano de 2014.

Quadro 1: Descrição dos estudos incluídos, segundo autor(es), base de dados, periódicos e ano de publicação.

Nº.	Autor(es)	Base de dados	Periódicos	Ano
1	Baldassin SP, Martins LC, Andrade AG	LILACS	Arq Méd ABC	2006
2	Campos JADB, Jordani PC, Zucoloto ML	LILACS	Rev Bras Epidemiol	2012
3	Figueiredo AM, Ribeiro GM, Reggiani ALM	LILACS	Rev Bras Educ Méd	2014
4	Guimarães KBS	Index Psicologia	Rev Psicol UNESP	2006
5	Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J	Index Psicologia	Rev Bras Ter Cogn	2014
6	Renno HMS, Brito MJM, Ramos FRS	BDEF	Enferm Foco (Brasília)	2015
7	Rudnicki T, Carlotto MS	Index Psicologia	Rev SBPH	2007
8	Zonta RR, Robles ACC, Grosseman S	LILACS	Rev Bras Educ Méd	2006

De acordo com o Quadro 2, a categoria ‘Estresse’ representa 30% dos estudos, enquanto as categorias ‘Ansiedade’ e ‘Qualidade de vida’ representam cada uma 20% do total. Na tabela 1 apresenta a síntese dos artigos incluídos nesta revisão.

Quadro 2: Distribuição dos estudos em categorias.

Categorias	Título do Artigo	Nº	%
Ansiedade	Traços de ansiedade entre estudantes de Medicina	2	20%
	Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio		
Síndrome de Burnout	Síndrome de Burnout em graduandos de Odontologia	1	10%
Qualidade de vida	Percepções dos estudantes de Medicina da UFOP sobre sua qualidade de vida	2	20%
	Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário		
Estresse	Incidência de estresse e formação médica	3	30%
	Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário		
	Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio		
Sofrimento moral	O estágio curricular e o sofrimento moral do estudante de Enfermagem	1	10%
Coping	Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina	1	10%
TOTAL:		10	100%

Tabela 1: Apresentação da síntese de artigos incluídos na Revisão Integrativa.

Nº.	Autor(es)	Nome do Artigo	Objetivos	Resultados
1	Baldassin SP, Martins LC, Andrade AG	Traços de ansiedade entre estudantes de Medicina	Avaliar traços de ansiedade entre estudantes de Medicina	Foi identificado que 1 em cada 5 estudantes de Medicina apresentaram indicativo de alta ansiedade; uma menor percentagem foi encontrada no terceiro ano, devido à adaptação ao método e locais de estudos, e uma maior percentagem no sexto ano, devido à preocupação com os exames de residência; no terceiro ano, houve uma diminuição desse percentual sugestivo de maior prazer com as atividades exercidas e mecanismos de adaptação
2	Campos JADB, Jordani PC, Zucoloto ML	Síndrome de Burnout em graduandos de Odontologia	Estimar a prevalência da Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia de uma universidade pública e sua relação com características sociodemográficas	No estudo, observou-se que 45,5% dos indivíduos sentem-se consumidos pelos estudos e 47,2% dos indivíduos sentem esgotamento emocional com os estudos; dos estudantes, 68,9% estão descrentes quanto aos seus potenciais e da utilidade dos estudos, e 75,3% afirmaram ter perdido interesse nos estudos; a Síndrome de Burnout foi identificada em 17,0% dos estudantes
3	Figueiredo AM, Ribeiro GM, Reggiani ALM	Percepções dos estudantes de Medicina da UFOP sobre sua qualidade de vida	Conhecer as percepções dos acadêmicos de Medicina da UFOP sobre sua qualidade de vida, em especial no que afeta sua vida escolar	O estudo apontou insatisfação dos indivíduos em relação à saúde, sono, alimentação e atividade física devido à dificuldade de conciliar atividades escolares, sono e lazer; em relação aos aspectos psicológicos há presença de angústia devido à expectativa de sucesso absoluto e sentimento de solidão; para os aspectos sociais teve-se isolamento e preconceito com relação a estudantes de outros cursos, e dificuldade de organizar o tempo
4	Guimarães KBS	Incidência de estresse e formação médica	Averiguar a incidência de estresse nos estudantes de uma faculdade de Medicina e discutir suas implicações na saúde mental deles	A incidência de estresse foi menor nos estudantes do primeiro ano
5	Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J	Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário	Identificar indicadores de vulnerabilidade e bem-estar psicológicos em estudantes universitários com base em avaliação de indicadores de saúde mental	Verificou-se predominância do sexo feminino (65,52%) na amostra em estudo com sintomatologia de estresse; na amostra geral 42,66% indicam estar em fase de resistência, 6,26% em quase-exaustão, 2,17% em alerta e 1,79% em exaustão
6	Renno HMS, Brito MJM, Ramos FRS	O estágio curricular e o sofrimento moral do estudante de Enfermagem	Compreender o sofrimento moral de estudante de Enfermagem em estágio curricular em duas instituições de ensino superior públicas	Percebeu-se uma carência de poder do estudante de Enfermagem em estágio ao propor mudanças e contribuir com a melhoria do cuidado, sofrendo resistência pela equipe de saúde e preconceito pelos pacientes, levando a sentimentos de impotência, frustração e desânimo, além de distanciamento dos conhecimentos aprendidos e a realidade
7	Rudnicki T, Carlotto MS	Formação de estudante da área	Refletir acerca da inserção do	O estagiário reage frente à prática profissional iminente com

	da saúde: reflexões sobre a prática de estágio	estudante da área da saúde em mercado de trabalho através de estágios curriculares e práticas supervisionadas e seu impacto na saúde mental	ansiedades e estresse em relação ao futuro ofício, local de exercício, jornada de trabalho, futuros pacientes, insegurança, e diante disso torna-se fundamental o suporte oferecido pelo professor-supervisor
8	Zonta RR, Robles ACC, Grosseman S	Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina	Apresentar dados relacionados a estratégias de enfrentamento do estresse que melhorem a qualidade de vida do estudante de Medicina

Fonte: Autoria própria.

4. Discussão

Em levantamento de indicadores de saúde mental em três instituições públicas e três instituições privadas de ensino superior nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Pernambuco com estudantes acima de 16 anos de ambos os gêneros, totalizando 3.587 participantes, evidenciou-se estresse em 52,8% da amostra, exigindo dos acadêmicos recursos de enfrentamento emocionais e cognitivos para o manejo dos desafios decorrentes do novo modo de vida (PADOVANI; NEUFELD; MALTONI, 2014). O uso insuficiente desses mecanismos de enfrentamento está relacionado, em 60% dos casos, a episódios depressivos (JOCA; PADOVAN; GUIMARÃES, 2003).

A literatura também evidencia uma maior vulnerabilidade do sexo feminino para o estresse e a ansiedade, além do surgimento de um quadro clínico de agravos psicopatológicos (BALDASSIN; MARTINS; ANDRADE, 2006; GUIMARÃES, 2006; PADOVANI; NEUFELD; MALTONI, 2014).

Os anos iniciais da vida acadêmica se mostram como fator estressor, além de sintomas de ansiedade e depressão, possivelmente devido às expectativas em relação ao curso, incluindo adaptação à metodologia de ensino proposta, após a saída do ensino médio e ingresso no ensino superior, com novas exigências e responsabilidades, além do processo de socialização com novos professores e colegas. O meio acadêmico também se mostra estressante quando inexistem normas e condições apropriadas que facilitem o desenvolvimento de uma socialização saudável que promova as relações interpessoais entre alunos, professores, famílias e sociedade (BALDASSIN; MARTINS; ANDRADE, 2006; PADOVANI; NEUFELD; MALTONI, 2014).

Os anos finais dos cursos da área da Saúde relacionados a estágios, conclusão do curso, expectativas em relação ao mercado de trabalho são vistos como fator preponderante para a exaustão emocional e desgaste psicossocial desses acadêmicos (GUIMARÃES, 2006; PADOVANI; NEUFELD; MALTONI, 2014). O exercício de estágios no campo da saúde envolve o contato com sofrimentos e conflitos, graças ao contato com pacientes, equipes de saúde e supervisores estar relacionado diretamente com sua saúde (RENNO; BRITO; RAMOS, 2015), podendo aumentar a ansiedade pelas exigências impostas neste período, a exemplo da postura profissional e aplicação dos conhecimentos adquiridos em sua formação, acarretando maior vulnerabilidade psicológica para esses indivíduos (RUDNICKI; CARLOTTO, 2007).

Quanto aos anos intermediários, há maior adaptação e tendência ao prazer e motivação com as atividades exercidas, em geral mais relacionadas à futura prática profissional, além do desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento (BALDASSIN; MARTINS; ANDRADE, 2006).

A sobrecarga de atividades curriculares acadêmicas, tanto práticas quanto teóricas, é promotora de medo, angústia, insegurança e dificuldades na convivência social (RENNO; BRITO; RAMOS, 2015), especialmente quando associadas a atividades extracurriculares e a cultura de competitividade no ambiente acadêmico, movida pelo argumento do futuro sucesso profissional (FIGUEIREDO; RIBEIRO; REGGIANI, 2014).

O tempo necessário à satisfação das exigências acadêmicas acaba por comprometer também o lazer e a prática de atividades físicas em geral, a qualidade do sono e consequente repouso necessário para os desafios diários, e a alimentação e nutrição adequadas à saúde orgânica, o que por sua vez gera um quadro de estresse adicional ao estudante (FIGUEIREDO; RIBEIRO; REGGIANI, 2014).

Entre os recursos de enfrentamento do estresse por estudantes da área da Saúde encontrados na literatura estão à correta administração do tempo, inclusive para usufruir de outras dimensões da vida, a prática do autoconhecimento e da religiosidade, a retomada de hábitos saudáveis, a organização pessoal, o usufruto de uma adequada assistência psicológica e a valorização e investimento de bons relacionamentos interpessoais (ZONTA; ROBLES; GROSSEMAN, 2006).

5. Conclusão

Os resultados encontrados apontam a necessidade de maior cuidado com a saúde mental dos acadêmicos da área da Saúde, ampliando a discussão sobre o tema e o desenvolvimento, pelas instituições de ensino, de programas de prevenção e intervenção. A detecção precoce do estresse e a correta intervenção tende a proporcionar ao estudante saúde integral e êxito na futura profissão.

Propõe-se que as instituições de ensino superior que ofertem cursos na área da Saúde disponibilizem ao corpo discente atendimento especializado por psicólogos, psiquiatras e psicopedagogos, além de promoverem o envolvimento dos estudantes em pesquisas sobre transtornos da saúde mental, incluindo aí as manifestações de estresse sobre o rendimento pessoal, acadêmico e profissional, promovendo a descoberta de como reconhecê-las e melhor

lidar com os estímulos estressores com vistas a promoção da própria saúde, bem como no atendimento a pacientes na prática clínica.

6. Referências

BALDASSIN, S. P.; MARTINS, L. C.; Andrade, A. G. Traços de ansiedade entre estudantes de Medicina. **Arq Méd ABC**, v. 31, n. 1, p. 27-31, 2006.

BERNIK, V. LOPES, K. V. Estresse, depressão e ansiedade. **Rev Bras Méd.**, v. 68, n. 3, 2011.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M. L. Síndrome de Burnout em graduandos de Odontologia. **Rev Bras Epidemiol.**, v. 15.n. 1, p 155-65, 2012.

FIGUEIREDO, A. M.; RIBEIRO, G. M.; REGGIANI, A. L. M. Percepções dos estudantes de Medicina da UFOP sobre sua qualidade de vida. **Rev Bras Educ Méd.**, v. 38, n. 4, p. 435-43, 2014.

GUIMARÃES, K. B. S. Incidência de estresse e formação médica. **Rev Psicol UNESP**, v. 5, n. 1, p. 41-57, 2006.

JOCA, S. R. L.; PADOVAN, C. M.; GUIMARÃES, F. S. Estresse, depressão e hipocampo. **Rev Bras Psiquiatr.**, v. 25, n. 2, p. 46-51, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório sobre a saúde no mundo 2001**: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Suíça: OMS, 2001.

PADOVANI, R. C., NEUFELD, C. B.; MALTONI, J. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev Bras Ter Cogn.**, v. 10, n. 1, p. 2-1, 2014.

RENNO, H. M. S.; BRITO, M. J. M.; RAMOS, F. R. S. O estágio curricular e o sofrimento moral do estudante de Enfermagem. **Enferm Foco**, v. 6, n. 6, p. 51-5, 2015.

RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M. S. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Rev SBPH**, v. 10, n. 1, p. 97-110, 2007.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-6, 2010.

ZONTA, R. R.; ROBLES, A. C. C.; GROSSEMAN, S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. **Rev Bras Educ Méd.**, v. 30, n. 3, p. 147-53, 2006.