



GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

PÂMELA DA SILVA LEITE

**ANÁLISE DE ESTRESSE NA GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM:
REVISÃO DE LITERATURA**

MARABÁ - PA

2020

PÂMELA DA SILVA LEITE

**ANÁLISE DE ESTRESSE NA GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM:
REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentada à Faculdade dos Carajás, Marabá-PA, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Msc. Lucas Duarte Silva

MARABÁ - PA

2020

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

L533a Leite, Pâmela da Silva
Análise de estresse na graduação de enfermagem: revisão de literatura / Pâmela da Silva Leite. – Marabá, 2020.
40 p. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade dos Carajás, Curso de Bacharelado em Enfermagem, 2020.
Orientador: Prof. M.e Lucas Duarte Silva

1. Estresse. 2. Estresse em estudantes. 3. Estresse na graduação de enfermagem. I. Título.

CDD 610.7368

FOLHA DE APROVAÇÃO

PÂMELA DA SILVA LEITE

ANÁLISE DE ESTRESSE NA GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM: REVISÃO DE LITERATURA

Monografia apresentada à Faculdade Carajás como requisito parcial para obtenção de título de Bacharelado em Enfermagem

Prof. Msc. Lucas Duarte Silva

Prof. Esp. João Augusto Miranda

Prof. Esp. Maria Elane Aires

Marabá, 27 de maio de 2020

À Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades. À minha família, namorado e orientador por ter me dado todo apoio necessário para que eu chegasse até aqui.

AGRADECIMENTOS

Se você está lendo esta página é porque eu consegui! Do início do curso até a conclusão foi um longo caminho de aprendizado, reconhecimento pessoal, amadurecimento pessoal, profissional e espiritual. E quero agradecer primeiramente a Deus por ter me dado esta oportunidade, pelo amparo nos momentos difíceis, pela força interior para superar as dificuldades, por me mostrar o caminho nas horas incertas e por suprir todas as minhas necessidades.

Agradeço também a todos aqueles que sempre confiaram em mim desde sempre, tenham certeza que sempre serão lembrados, pois “nada foi por acaso”, são tantas pessoas que essa lauda não daria conta de citar todos, porém alguns destaques são necessários:

Ao meu pai que não mediu esforços para que pudesse concluir. A minha mãe, fonte de inspiração e de grande auxílio emocional e intelectual.

Aos meus avós por todo suporte e apoio, em especial a minha avó Karly, que sempre me incentivou, me deu colo nos dias de aflição e de estresse intenso, me apoiando e me motivando a continuar.

Ao meu namorado, Francisco, pelos dias de ausência quanto namorada. Obrigada pela paciência, companhia e dedicação.

A minha amiga Tayná que sempre esteve ao meu lado desde a primeira semana de aula, e que por motivos maiores não pode está realizando este trabalho junto a mim. Obrigada por tudo amiga, serei eternamente grata.

Ao meu orientador, Enf. Msc. Lucas, pelo seu espírito de presteza e voluntarismo em distribuir seus conhecimentos me auxiliando e ensinando para que eu pudesse concluir este trabalho com êxito.

A todos os professores por todos os conhecimentos compartilhados, e toda equipe da Faculdade dos Carajás pelo apoio oferecido.

E a todos meus amigos, que de forma direta e indireta contribuíram para que eu pudesse chegar até aqui.

A todos vocês, os meus sinceros muito obrigada!

*“Consiga de si o impossível, mas
faça o impossível para não ter
estresse.”*

(EDSON RUFO)

RESUMO

Estresse é um tema amplo que ocupa lugar de destaque nos diversos meios de comunicação, tanto na linguagem cotidiana como na literatura científica. É um dos aspectos mais relacionados ao sofrimento humano que pode gerar doenças psicossociais dentro de qualquer área social e, mais especificamente, junto aos universitários. Há inúmeras definições de estresse, como a que descreve ser uma ameaça real ou imaginária ao estado de equilíbrio do organismo humano, tendo a capacidade de interferir nas respostas mais adequadas e esperadas em determinada situação, sendo considerado um fator prejudicial à saúde e ao bem-estar das pessoas. O estudo tem como objetivo detectar os principais fatores de risco para o estresse na graduação de enfermagem. A metodologia contou com construção de uma revisão integrativa da literatura sobre o estresse em estudantes de enfermagem, reunindo e sintetizando resultados e conclusões de pesquisas sobre esse tema de modo sistemático e ordenado. Os resultados da revisão foram descritos a fim de caracterizar os estudos selecionados e, posteriormente, a questão dos elementos identificados nos resultados e discussão dos estudos selecionados. Diante do exposto é possível concluir, que a graduação de enfermagem é um ambiente que pode ser geradora de estímulos estressores, pois a partir da vivência no ambiente acadêmico, deixa explícito que a sobrecarga de atividades e o necessário cumprimento de tarefas, diante de um ambiente ainda desconhecido, acabam por afastar o estudante do seu convívio familiar e social, o que, muitas das vezes o leva ao isolamento, à fadiga, a privação do sono, a sobrecarga de trabalho ao pavor em cometer erros e a outros fatores inerentes ao treinamento, neste contexto, o estudante está intimamente vulnerável a diversos distúrbios psicológicos, psicopatológicos e comportamentais.

Palavras-chave: Estresse; estresse em estudantes; estresse na graduação de enfermagem.

ABSTRACT

Stress is a large topic that occupies a prominent place in the various media, both in everyday language and in scientific literature. It is one of the aspects most related to human suffering that can turn into psychosocial diseases within any social area and, more specifically, with university students. There are numerous definitions of stress, such as the one that describes being a real or imaginary threat to the state of balance of the human organism, having the ability to interfere in the most appropriate and expected responses in a given situation, being considered a harmful factor to health and well-being. This study aims to detect the main risk factors for stress in undergraduate nursing. The methodology included the construction of an integrative review of the literature on stress in nursing students, gathering and synthesizing results and conclusions of research on this topic in a systematic and orderly manner. The results of the review were described in order to characterize the selected studies and, subsequently, the question of the elements identified in the results and discussion of the selected studies. Given the above, it is possible to conclude that nursing graduation is an environment that can generate stressful stimuli, because from the experience in the academic environment, it makes explicit that the overload of activities and the necessary fulfillment of tasks, in an environment still unknown, they end up taking the student away from his family and social life, which often leads him to isolation, fatigue, sleep deprivation, work overload, terrified of making mistakes and other factors inherent to training , in this context, the student is intimately vulnerable to several psychological, psychopathological and behavioral disorders.

Keywords: Stress; stress in students; stress in nursing graduation.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma da busca dos artigos	21
Figura 2 – Categoria que obtiveram maior enfoque pelos autores	31

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição dos estudos na base de dados	24
Gráfico 2 - Descrição dos artigos de acordo com o ano de publicação.....	25
Gráfico 3 - Distribuição dos estudos nos periódicos.....	26
Gráfico 4 - Categoria dos profissionais dos artigos selecionados	27
Gráfico 5 - Tipo de abordagem dos artigos incluídos na análise.....	28
Gráfico 6 - Descrição dos tipos de estudos.....	28
Gráfico 7 – Técnicas de coleta de dados.....	29

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	14
2.	OBJETIVOS	15
2.1	ESPECIFICOS.....	15
4.1	CONCEITOS E DINÂMICAS DO ESTRESSE.....	16
4.1.1	Fases do estresse.....	17
4.2	O ESTRESSE E A VIDA ACADÊMICA	18
5	METODOLOGIA.....	20
6	RESULTADOS	23
7	DISCUSSÕES	321
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
	REFERÊNCIAS.....	3736
	ANEXOS	3938
	APÊNDICES.....	40

1. INTRODUÇÃO

Estresse é um tema amplo que ocupa lugar de destaque nos diversos meios de comunicação, tanto na linguagem cotidiana como na literatura científica (BORINE, *et al.*, 2015). É um dos aspectos mais relacionados ao sofrimento humano que pode gerar doenças psicossociais dentro de qualquer área social e, mais especificamente, junto aos universitários (COSTA, *et al.*, 2017).

Há inúmeras definições de estresse, como a que descreve ser uma ameaça real ou imaginária ao estado de equilíbrio do organismo humano, tendo a capacidade de interferir nas respostas mais adequadas e esperadas em determinada situação, sendo considerado um fator prejudicial à saúde e ao bem-estar das pessoas. É considerado um dos principais males que mais atingem as pessoas atualmente (SANTOS, *et al.*, 2017).

O termo *stress* vindo sendo utilizado durante anos, porém, na área da saúde, a primeira vez em que ele apareceu foi devido a estudos realizados por Hans Selye, em 1936. Na época, o termo foi definido como uma resposta do corpo a qualquer demanda que o forçasse a adaptar-se a uma mudança. Assim, um organismo, ao ser exposto a um esforço ocasionado por um estímulo interpretado como ameaçador, seja ele físico, químico, biológico ou psicossocial, demonstra tendência a reagir, envolvendo todo esse corpo (COSTA, *et al.*, 2018; PRETO, *et al.*, 2018a).

Entre a crescente utilização deste termo em vários contextos, evidencia-se a existência de pesquisa que reconhece a presença do estresse no período de formação profissional (COSTA, *et al.*, 2018), pois os estudantes universitários vivenciam inúmeras situações que contribuem para o seu crescimento e desenvolvimento, gerando também sentimentos como frustração, temores e angustias (CESTARI, *et al.*, 2017).

Algumas literaturas destacam a presença desse fenômeno nos acadêmicos de enfermagem, pois estão mais expostos a eventos estressantes, uma vez que vivem quase constantemente em situações de responsabilidade pela vida e saúde das pessoas (HIRSCH, *et al.*, 2015). Dessa forma, observa-se que o estresse é algo inerente à enfermagem, tanto para o profissional quanto para o acadêmico, devido às inúmeras cobranças, demanda de trabalho excessivo, e falta de suporte adequado às pressões vivenciadas no cotidiano das práticas, além desses aspectos, o fato da enfermagem ser responsável pelo cuidado ao sujeito

fragilizado por uma patologia, ou pelo cuidado preventivo, o que exige grande responsabilidade, podendo contribuir para os altos níveis de estresse (SANTANA, *et al.*, 2018).

Sendo assim, o ambiente que seria para construção de conhecimento, formação de opinião e base de experiência para vida profissional, por vezes pode ser desencadeador de distúrbios patológicos (MARTINS, *et al.*, 2019).

Por tanto, considerando a capacidade de o estresse resultar em grandes mudanças no organismo dos indivíduos e, sendo mesmo um problema presente no dia-a-dia de estudantes de graduação, emergiu-se o interesse em aprofundamento sobre a temática. Além disso, a escassez de pesquisas que abordam esse tema no universo dos estudantes de enfermagem é outro ponto a ser considerado.

2. OBJETIVOS

- Detectar os principais fatores de risco para o estresse na graduação de enfermagem.

2.1 ESPECIFICOS

- Identificar o nível de estresse entre acadêmicos em diferentes etapas da graduação de enfermagem;
- Identificar as estratégias de enfrentamento de estresse pelos acadêmicos

3 JUSTIFICATIVAS

O interesse pelo tema do estudo emergiu a partir do cotidiano, das vivências e observações diretas como estudante do curso de enfermagem, diante das escutas constantes de reclamações, inseguranças, ansiedades, medos e outros sentimentos manifestados em relação aos prazos de entrega de trabalhos, provas, relatórios estágio, carga horária de estágios, conteúdos extensos, seminários, Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), entre outras atividades acadêmicas que os estudantes desenvolvem na universidade.

Além disso, percebe-se que na literatura brasileira existem poucas produções científicas que abordem o nível de estresse e as formas de

enfrentamento em universitários, especialmente do Curso de Enfermagem. Assim, há a necessidade de mais pesquisas sobre o tema para que se possa enriquecer a literatura. Visto à relevância do tema e a necessidade da atenção à saúde física e mental do futuro enfermeiro.

Desse modo, justifica-se a necessidade de buscar entender, sob a perspectiva do estudante de enfermagem expressas em pesquisas anteriores, o processo de estresse, causas, reações, a forma de enfrentamento individual, a capacidade de atribuição de controle de situações. Visto que o estresse pode afetar o físico, o emocional e até mesmo o rendimento dos estudantes e a aprendizagem quanto ao cuidado ao paciente.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

Ao buscar na literatura informações e conhecimentos sobre estresse, expõem-se neste referencial os conceitos, dinâmicas e fases do estresse, e a relação do estresse na vida acadêmica, especificadamente na graduação de enfermagem.

4.1 CONCEITOS E DINÂMICAS DO ESTRESSE

O estresse e seus estímulos estão presentes na vida humana desde sempre, devido o grande número de ocupações e responsabilidades presentes na vida do homem contemporâneo, porém tem tornado a temática um fenômeno de grande interesse mundial. Os estudos têm evidenciado importantes aspectos e fatores correlacionados ao estresse, bem como suas graves consequências (ALMEIDA, *et al.*, 2017).

Hirsch, *et al.*, (2018), confirma que o estresse sempre fez parte da humanidade, entretanto, se fala em estresse e seus efeitos, um dos motivos pode ser o fato da sociedade submeter o indivíduo a diversos fatores desencadeadores desse evento, exigindo assim, uma incessante adaptação física, psíquica e comportamental.

Nesse contexto, Selye em 1976, definiu o estresse como um processo orgânico representado por um conjunto de reações que ocorrem em um organismo quando este está submetido ao esforço de adaptação, argumentando que o estresse

é uma resposta não específica, que resulta em uma reação geral do organismo a demandas sobre ele exigidas cuja finalidade é a adaptação à nova situação, sendo assim chamado de estresse biológico. Diante disso, pode-se dizer que o estresse tem associação às sensações de desconforto, aumentando a cada dia, o número de pessoas que se definem como estressadas ou julgam indivíduos, nas mais adversas situações, como pessoas estressadas (PRETO, *et al.*, 2018a).

Para Bublitz, *et al.*, (2016); Goulart, *et al.*, (2015) e Silva, *et al.*, (2019), o estresse é definido como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxee ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social, ou seja, o estresse é o conjunto de reações do organismo que se encontra em situação de esforço físico e emocional, capaz de perturbar o equilíbrio interno ou de gerar mecanismos disfuncionais na esfera cognitiva comportamental.

Em outras palavras, o estresse é entendido como experiência de tensão, irritação, cujo organismo reage a componentes físicos ou psicológicos quando há situação que provoque medo, excitação ou confusão, que podem desencadear manifestações de depressão, taquicardia, desordem digestiva, entre outros (MUSSI, *et al.*, 2019)

Por fim, é importante ressaltar que em média, 90% da população mundial são afetadas pelo estresse. No Brasil, 30% da população economicamente ativa já atingiu algum estado de estresse causado por pressão excessiva (SANTOS, *et al.*, 2017).

4.1.1 Fases do estresse

Segundo os estudos de Selye (1976), para uma melhor avaliação, o estresse é dividido em três em fases, na qual são diferenciadas por um conjunto de sintomas característicos, podendo ser descritas como: fase de alerta, fase de resistência e a fase de exaustão.

A fase de alerta pode ser considerada como positiva, afinal, os estressores podem ter como função motivar o indivíduo para busca de soluções. De modo geral, a fase é marcada pela grande produção e atuação da adrenalina e gera motivação, atenção e força ao indivíduo, porém essas sensações não costumam ser associadas ao estresse e, portanto, as pessoas não se dão conta que se encontram nela. No entanto, estressores de longa duração ou muito intensos podem trazer prejuízos ao indivíduo (PEREIRA, *et al.*, 2019).

A fase de resistência se dá quando nosso organismo tenta se reequilibrar e voltar ao estado original, na qual há uma utilização muito grande de energia. Essa fase pode durar por anos, embora, em condições de estresse contínuo, poderá passar da condição de resistência para o de exaustão em questão de segundos (BORINE, *et al.*, 2015; PRETO, *et al.*, 2018;).

Está fase ocorre caso o estímulo estressor for mantido, dando continuidade a fase anterior, na qual aparecem as primeiras consequências mentais, físicas e emocionais, pois o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno para resistir ao fator estressor. Os principais sintomas que podem ocorrer nesta fase são a dificuldade com a memória e sensação de desgaste sem causa aparente. Além disso, começam a aparecer outros agravos como picos de hipertensão, herpes simples e psoríase e, até o diabetes nas pessoas geneticamente predispostas a ele (BORINE, 2015).

A terceira e última fase é de exaustão, que é considerada por Selye (1936) como a mais negativa entre elas. Essa fase ocorre quando se tem a persistência do fator estressor ou quando há mais de um estímulo estressor no mesmo espaço de tempo, e há ainda a cansaço dos mecanismos de resistência. Neste cenário as defesas do organismo não conseguem reequilibrá-lo ao estado normal após o estresse. É geralmente nesta fase que as doenças começam a aparecer. Seria uma forma inteligente de o corpo avisar que não está conseguindo lidar com a carga estressante (NOGUEIRA & SEQUEIRA, 2018).

Dentre as características que definem essa fase, além da mesma sintomatologia da fase de alerta, há ainda os sintomas de irritabilidade, dificuldades para relaxar, isolamento social, alterações do sono, dificuldades sexuais, queda de cabelo, baixa autoestima, aumento da glicose circulante e colesterol. Com a permanência dessa fase, podem aparecer patologias mais graves como úlceras gástricas, doenças cardiovasculares, depressão, entre outras (BORINE, 2015; PEREIRA, *et al.*, 2019)

4.2 O ESTRESSE E A VIDA ACADÊMICA

No contexto acadêmico, os problemas que ocasionam o estresse na maioria das vezes são gerados ainda no período que antecede o ingresso na faculdade, pois é reconhecido como um momento causador de ansiedade, estresse e até depressão. As causas relacionadas a tal desconforto nesse período são diversas,

como, por exemplo, a pressão para o sucesso no exame, a interferência familiar e a concorrência (SANTOS, *et al.*, 2017).

Além das mudanças físicas e psicológicas do estudante nessa fase, a expectativa, a auto cobrança, o medo da reprovação, a pressão social, o momento hormonal somado à necessidade de escolher uma profissão muito cedo, as demandas acadêmicas de cada curso, as expectativas com mercado de trabalho são alguns dos dilemas vivenciados e que podem desencadear sintomas de estresse e ansiedade como dificuldade de concentração, inquietação, tremores, dores de cabeça e musculares. Diante disso, vemos a construção e a incidência de vários fatores e estímulos estressores que permeiam a vida do estudante durante o processo de alcançar uma vaga numa instituição de nível superior (COSTA *et al.*, 2017).

Ingressar numa universidade inclui mudanças importantes e complexas na vida do estudante, tanto intelectualmente como pessoalmente, uma vez que é um mundo novo e desconhecido até então, cheio de normas, metodologias, grupos, arranjos e pessoas desconhecidas, e que possui uma dinâmica diferente das dinâmicas escolares (COSTA, *et al.*, 2018).

Ao ingressar em uma faculdade, pode-se dizer que o estudante enfrenta desafios como aquisições de novas responsabilidades, sobrecarga de trabalho e falta de tempo. Diante disso, essas contingências podem produzir respostas de medo e ansiedade, capazes de repercutir negativamente na capacidade adaptativa, provocando prejuízos funcionais ou consequências na qualidade de vida, nas relações sociais e mesmo no desempenho acadêmico (NOGUEIRA & SEQUEIRA, 2018).

Em outras palavras, o estudante passa por diversas situações de crises, vivenciando diversos sentimentos. Entre eles destacam-se a formação de um novo ciclo de amizades, adaptação a novos horários e rotinas, problemas financeiros, preocupações com mercado de trabalho, afastamento da família. Tais situações exigem forte esforço de adaptação que podem contribuir para o desenvolvimento de estresse (PRETO, *et al.*, 2018).

No meio acadêmico, os níveis de estresse podem afetar negativamente a qualidade de vida dos discentes, interferir no esquema de estudo e tornar-se um obstáculo tanto para o desempenho estudantil quanto profissional. Neste mesmo

meio os níveis elevados de estresse têm sido evidenciados entre discentes de diversas áreas de formação (SANTANA, *et al.*, 2018).

5 METODOLOGIA

Com o embasamento teórico apontado nos capítulos anteriores, o estresse nos acadêmicos de enfermagem foi observado nesta dissertação a partir da produção científica do Brasil, indexado em duas fontes de informação científica, Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Utilizando as seguintes palavras chaves: estresse, estresse em estudantes; estresse na graduação de enfermagem.

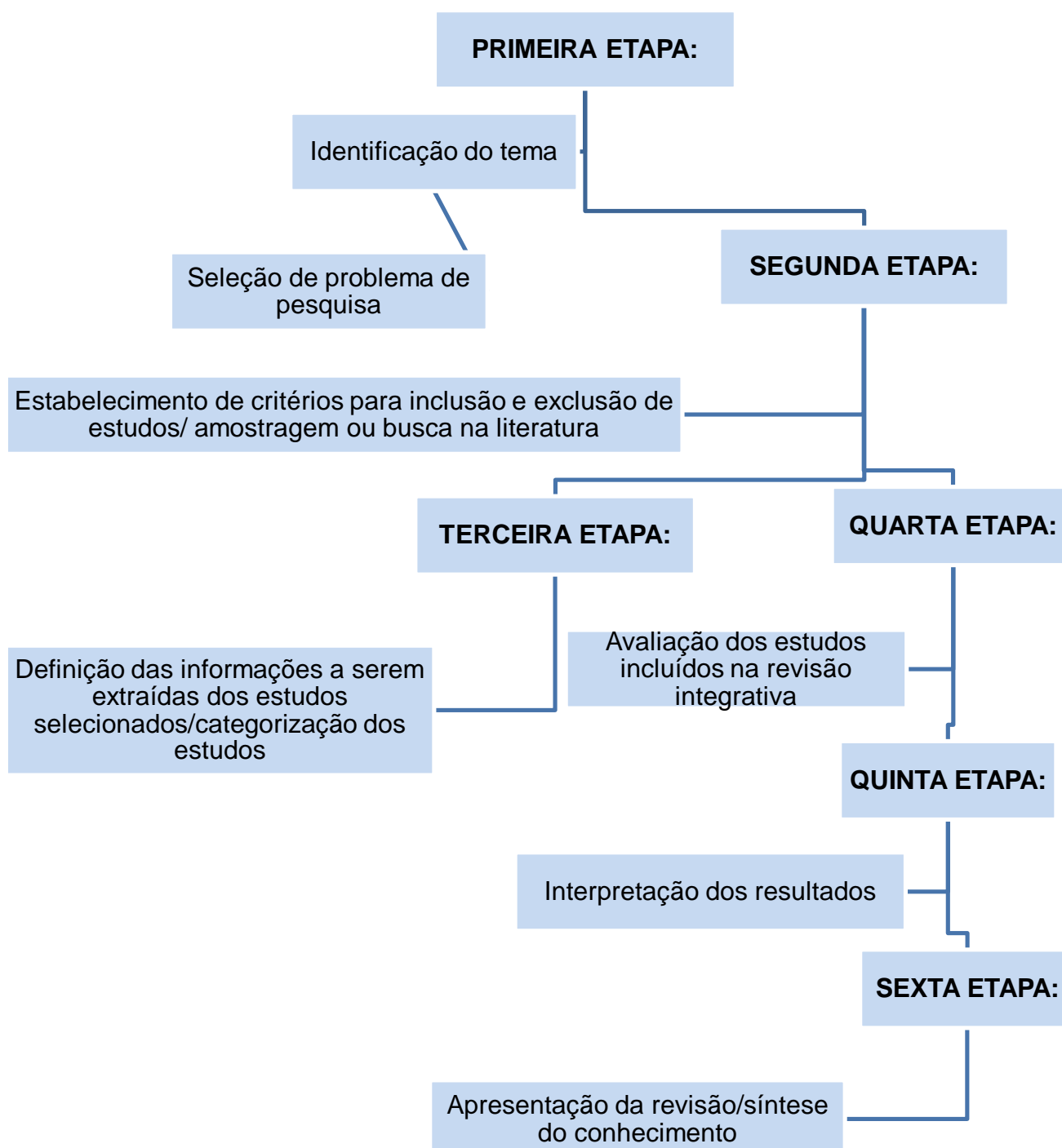
Para explicar o caminho metodológico construído como forma de cumprir os objetivos delineados inicialmente, apresenta-se, a seguir, o método de pesquisa escolhido, as definições das categorias definidas para classificar as referências dos artigos recuperados, as principais características das fontes de informação selecionadas, as estratégias de buscas utilizadas, além dos procedimentos realizados para: fusão dos arquivos criados, comparação, manutenção e exclusão de referências de artigos duplicadas ou não pertinentes.

Neste estudo, foi construída uma revisão integrativa da literatura sobre o estresse em estudantes de enfermagem, reunindo e sintetizando resultados e conclusões de pesquisas sobre esse tema de modo sistemático e ordenado. A revisão integrativa é um método de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis do tema investigado, sendo o seu produto final o estado atual do conhecimento do tema investigado, a implementação de intervenções efetivas na assistência à saúde e a redução de custos, bem como a identificação de lacunas que direcionam para o desenvolvimento de futuras pesquisas. É importante esclarecer, portanto, que a revisão integrativa caracteriza-se por ser mais ampla que a revisão sistemática, visto que inclui estudos experimentais, quase experimentais, teóricos e empíricos, enquanto a sistemática aborda apenas os de caráter experimental (MENDES, *et al.*, 2008).

No geral, para a construção da revisão integrativa é preciso percorrer seis etapas distintas, similares aos estágios de desenvolvimento de pesquisa convencional. Como podem ser observadas abaixo, as etapas percorridas para operacionalização desta revisão contemplam: identificação do problema; seleção do problema de pesquisa; estabelecimentos de critérios de inclusão e exclusão;

definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Figura 1 - Fluxograma da busca dos artigos



Fonte: MENDES et al (2008)

A revisão possibilita apontar lacunas de conhecimento que precisam ser preenchidas com as realizações de novos estudos, buscando saberes científicos para promover a melhoria do cuidado prestado ao paciente e a família. O método exposto oferece aos profissionais de diversas áreas de saúde acesso aos resultados relevantes de pesquisas que acordam condutas ou tomadas de decisão suscitando um saber crítico (MENDES, *et al.*, 2008).

Segundo Rangel, *et al.*, (2018), nenhuma pesquisa parte da estaca zero. O pesquisador busca fontes de pesquisas já existentes, bibliográficas e documentais. E com citação das principais conclusões a que outros autores chegaram, permite salientar a contribuição da pesquisa realizada, demonstrando.

5.1 ANÁLISE DE DADOS

Os artigos que fizeram parte da amostra foram submetidos a uma leitura minuciosa e as informações colhidas sintetizadas em um instrumento de coleta de dados contendo: identificação do autor e do artigo (título da publicação e do periódico, país, idioma, ano de publicação), objetivos propostos, referencial teórico utilizado, características metodológicas (delineamento de pesquisa, amostra, técnica utilizada para coleta e análise dos dados), resultados e conclusões obtidas, com objetivo de extrair as informações chaves de cada artigo selecionado e possibilitar avaliação crítica dos mesmos.

Em seguida foram avaliados criticamente os artigos incluídos em relação à autenticidade, qualidade metodológica, importância das informações e representatividade. A utilização dessa metodologia pode incentivar uma prática de enfermagem alicerçada no pensamento crítico e na competência do profissional de enfermagem, sustentados pela busca de melhores evidências científicas.

5.2 ASPECTOS ETICOS

O Conselho Nacional de Saúde aprova a Resolução 466/12, que se refere sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos, considerando as questões de ordem ética suscitadas pela resolução, deve-se sempre respeitar a dignidade, a liberdade e a autonomia do ser humano, além de assegurar sua vontade de contribuir e permanecer, ou não, na pesquisa.

Os textos captados nas bases de dados online tratam de informações de domínio público, e não envolvem seres humanos diretamente na coleta dos dados,

não havendo necessidade de submissão à Plataforma Brasil e consequente aprovação por parte do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme indicação do Conselho Nacional de Saúde.

5.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos nessa pesquisa, artigos selecionados através de uma filtragem, com número inicial de 35 artigos, porém a seleção dos estudos ocorreu primeiramente por meio da leitura dos títulos e resumos. Após a seleção e eliminação dos que não respondiam a pergunta da investigação e dos duplicados em mais de uma base de dados, seguiu-se a recuperação dos artigos na íntegra, restando 19 referências às quais se encaixam na discussão do trabalho exposto.

Foram excluídos da pesquisa: teses, dissertações, capítulos de livros, fascículos e editoriais, assim como trabalhos que não abordavam sobre o estresse, ou que não abordavam sobre o estresse na vida acadêmica.

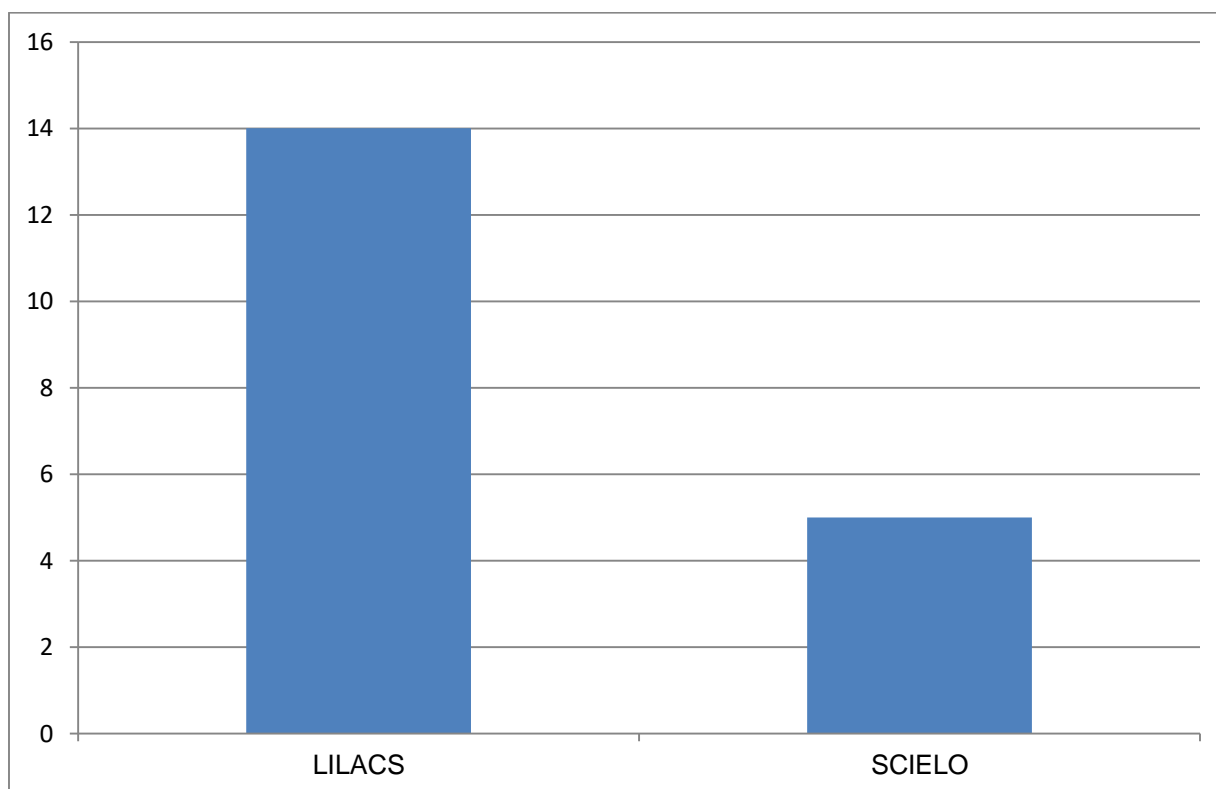
6 RESULTADOS

Inicialmente, serão apresentados e analisados os resultados da revisão, a fim de caracterizar os estudos selecionados e, posteriormente, a questão dos elementos identificados nos resultados e discussão dos estudos selecionados.

Em primeiro lugar, foi observada a escassez de artigos nacionais sobre o tema. Entretanto, esta pesquisa considerou apenas artigos de periódicos indexados pelas fontes de informação LILACS e SCIELO, com palavras-chave próximas ao tema, sem restrição de período inicial e com delimitação de publicação de 2015 a 2019, com pelo menos um autor com afiliação brasileira.

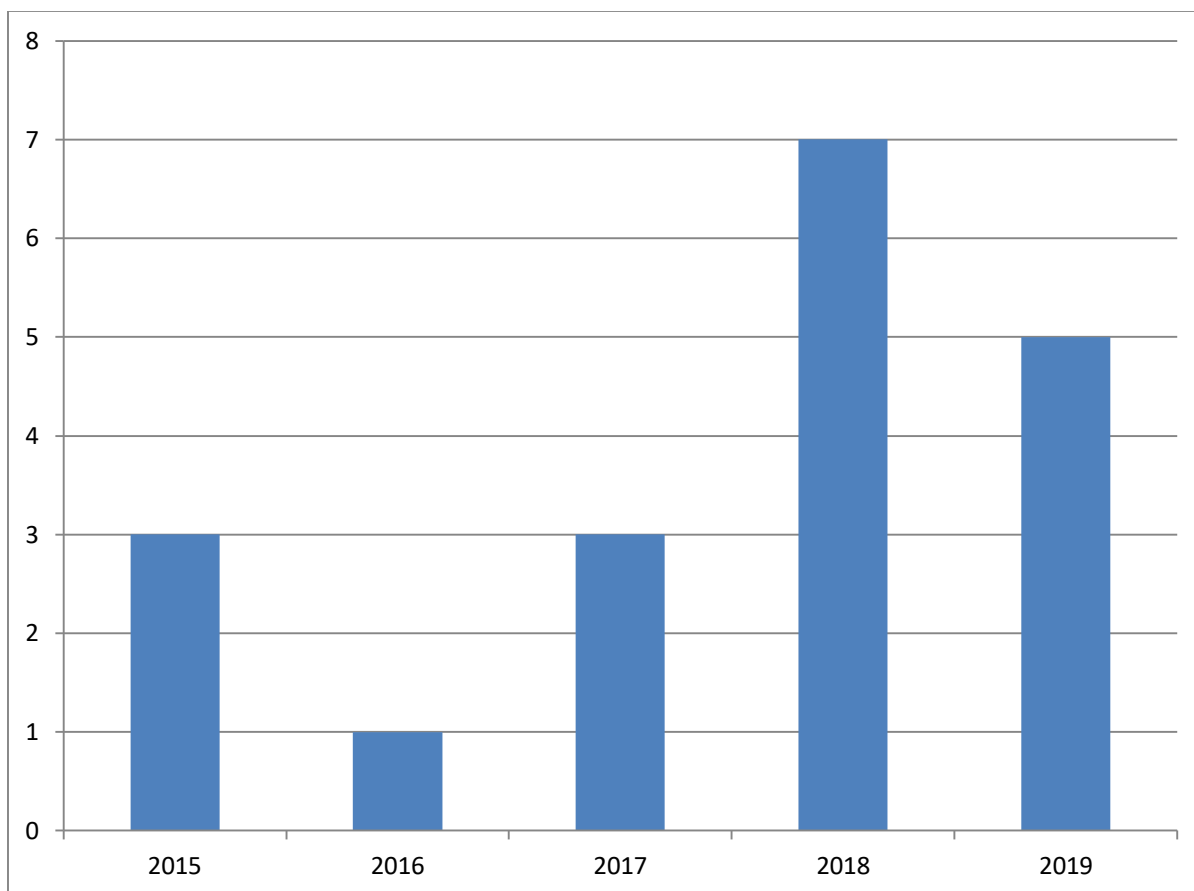
Nesse contexto, a respeito da produção científica brasileira sobre a obesidade na adolescência, foi possível chegar a resultados como o número total de artigos científicos, período de maior e menor incidência dos artigos científicos, periódico que mais publicou categoria de profissionais com mais incidência, e metodologia dos estudos selecionados.

No que se refere à distribuição desses artigos nas bases de dados, podemos perceber que a SCIELO se destacou em relação à quantidade dos artigos indexados, seguido da LILACS, como pode se observar no gráfico 1.

Gráfico 1 - Distribuição dos estudos na base de dados

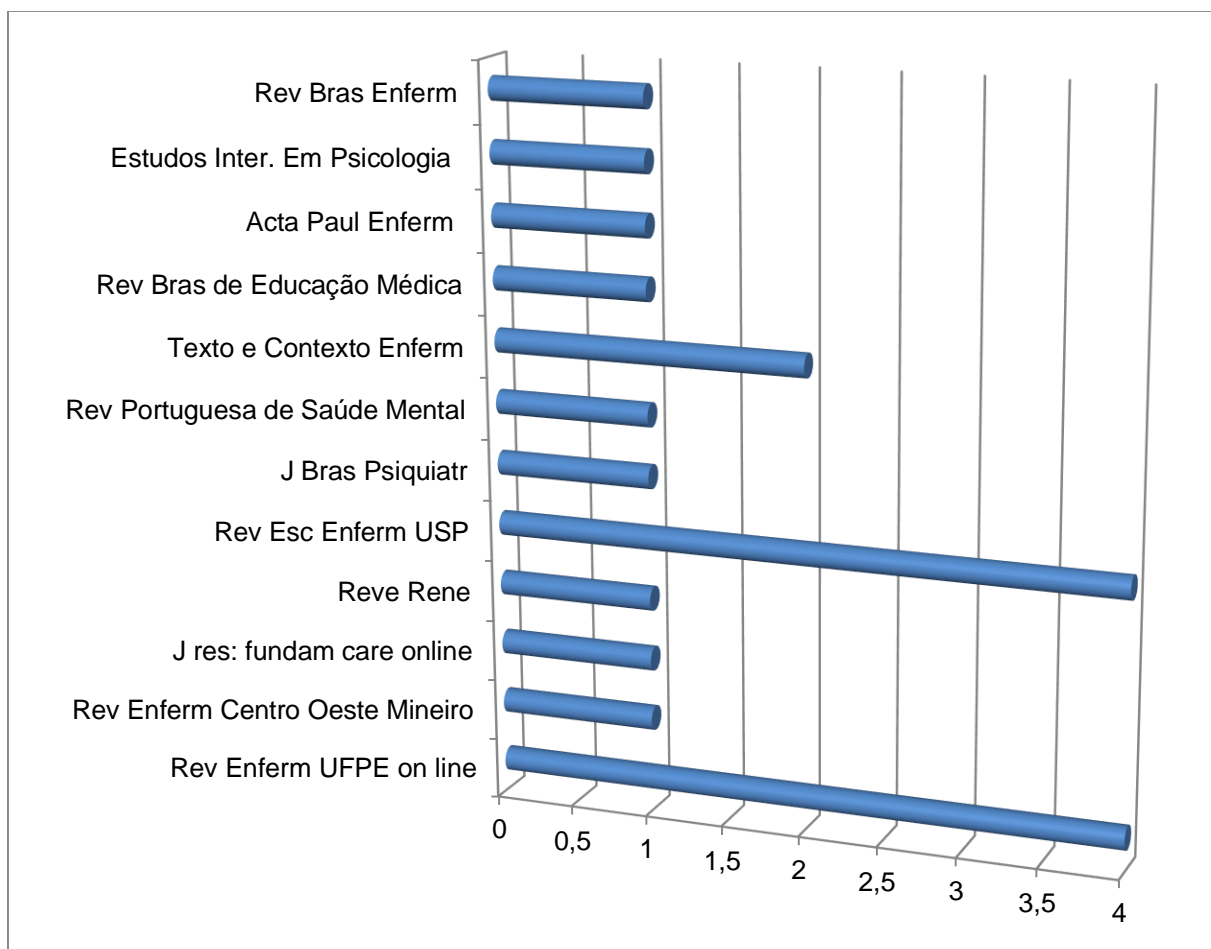
Fonte: revisão de literatura

O maior número de publicações dentre os artigos escolhidos se deu no ano de 2018, seguidos do ano de 2019 como demonstrado no gráfico 2. Esses dados demonstram que as pesquisas na área de saúde sobre a temática do estresse se encontram em um ritmo evolutivo de desenvolvimento, o que retrata a preocupação dos profissionais em fornecer subsídios ao conhecimento científico para a área, assim como produção em ciência e tecnologia tem evoluído com vistas às necessidades concretas, sendo capazes de provocar mudanças no âmbito educacional.

Gráfico 2 - Descrição dos artigos de acordo com o ano de publicação

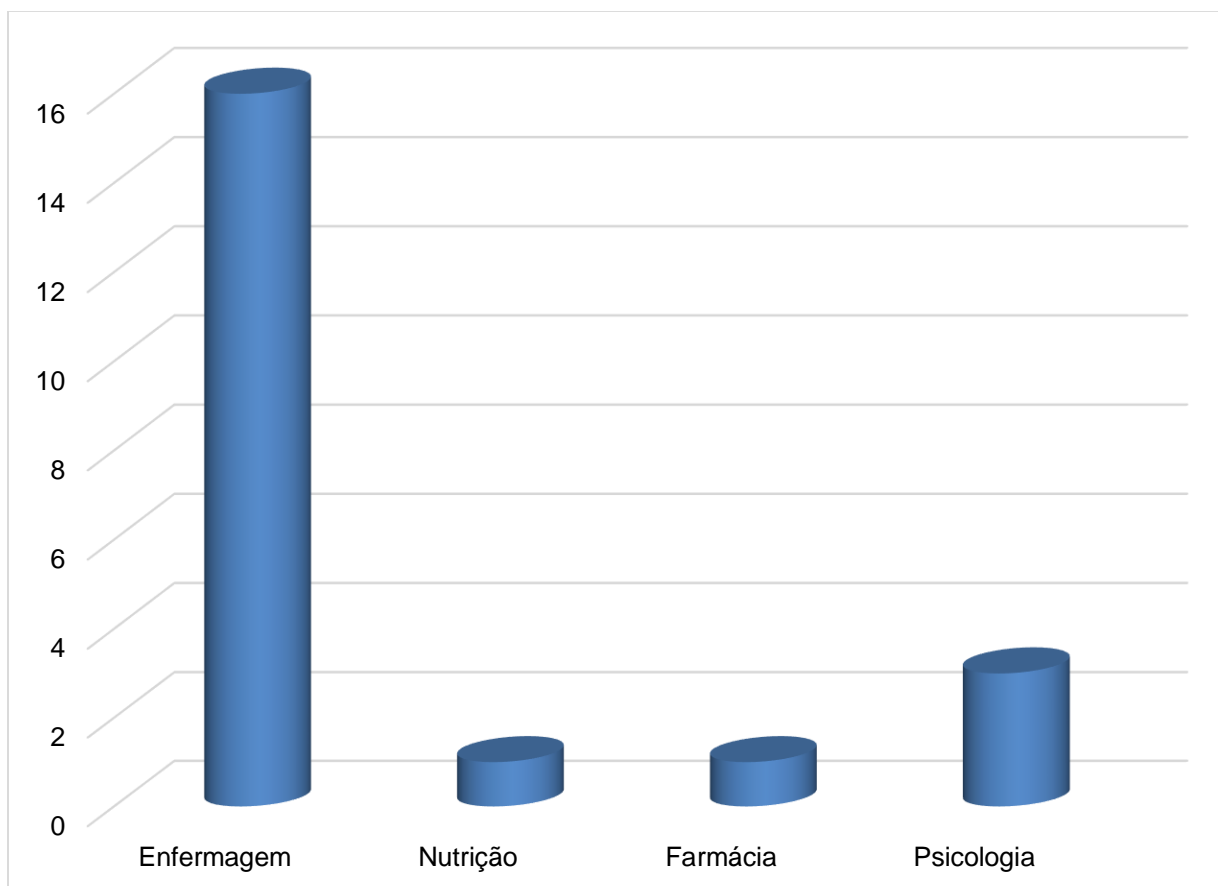
Fonte: revisão de literatura

De acordo com o gráfico 3, podemos observar que os estudos selecionados estão distribuídos nos periódicos da seguinte forma: Revista Escola de Enfermagem – Universidade de São Paulo e Revista de Enfermagem UFPE online, empate na primeira colocação com 4 artigos; na segunda a Revista Texto & Contexto com 2 artigos; a terceira colocação ficou empatada entre a Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro, Revista Rene, Revista Portuguesa de Saúde Mental, Revista Brasileira de Educação Médica, Revista Acta Paulista, Revista Brasileira de Enfermagem, Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental, Jornal Brasileiro de Psiquiatria e, Estudos Internacionais em Psicologias, todos com 1 artigos.

Gráfico 3 - Distribuição dos estudos nos periódicos

Fonte: revisão de literatura

A categoria profissional que mais possuiu estudos científicos foi a de Enfermagem com 13 artigos, seguida de psicologia com 4 artigos, farmácia com 4 artigos, e nutrição com apenas 1 artigo. Vale ressaltar que os profissionais enfermeiros estão intimamente ligados a área de ensino, tornando a categoria de enfermagem crescente no cenário de pesquisa fazendo-se necessário a melhoria da produção de pesquisa, incentivando alunos a participarem de pesquisas científicas, grupos de pesquisa, a fim de aprimorar a qualidade editorial e a indexação em bases de dados nacionais e internacionais. A enfermagem efetiva-se como propulsora de desenvolvimento de pesquisadores, de ações investigativas e como protagonista da construção do conhecimento (PEREIRA, *et al.*, 2018).

Gráfico 4 - Categoria dos profissionais dos artigos selecionados

Fonte: revisão de literatura

O tipo de delineamento das pesquisas é demonstrado no gráfico 5 a seguir, consiste em um fator importante a ser analisado, a fim de se verificar quais abordagens estão sendo mais utilizadas pelos pesquisadores que atuam nessa linha de pesquisa. Dos 19 estudos incluídos, 15 são de abordagem quantitativa seguido de 04 de abordagem qualitativa.

A abordagem quantitativa tem por objetivo demonstrar de forma quantificada a importância dos dados coletados. Este método utiliza-se experimentos e cálculos estatísticos, como processos que orientam as interpretações e análise das informações coletadas (RANGEL, *et al.*, 2018).

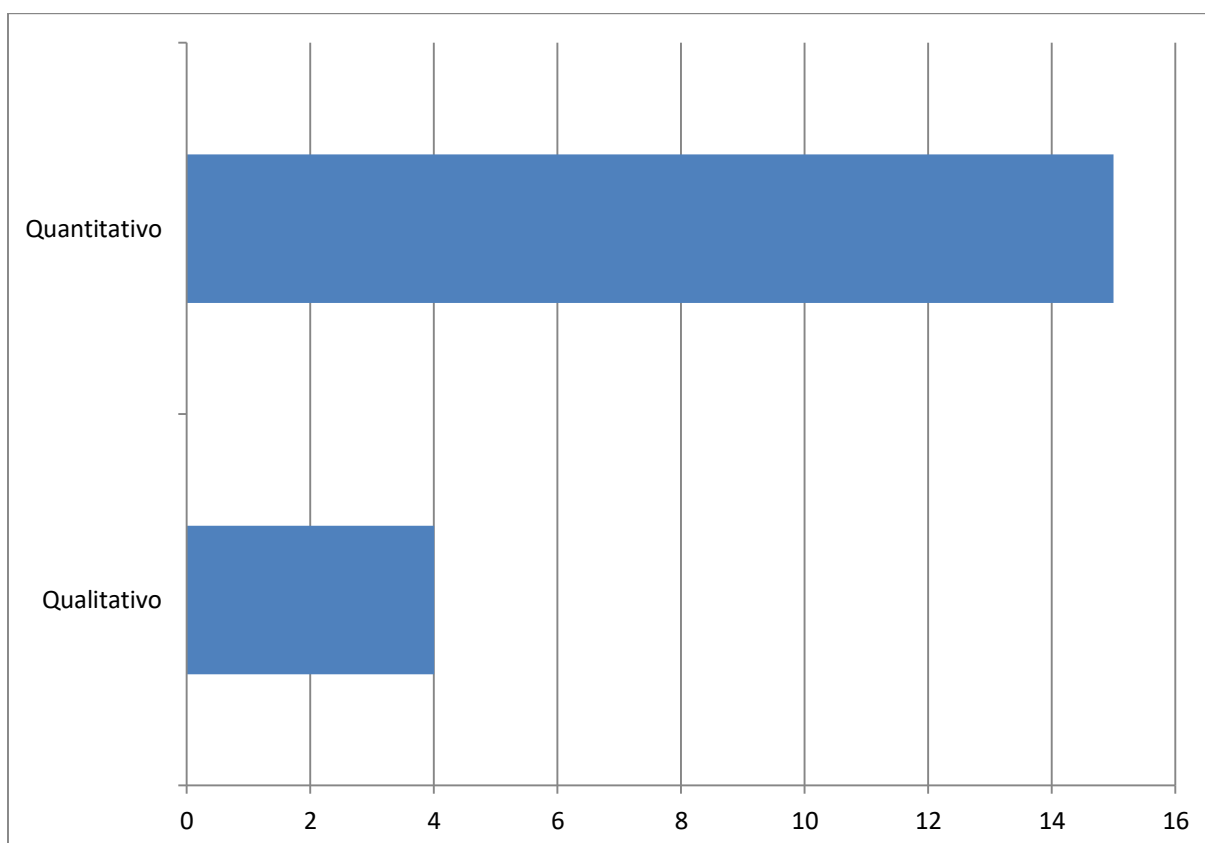
Entretanto a pesquisa qualitativa, mesmo trabalhando aspectos subjetivos, amplos, com riqueza e profundidade de detalhes, pode levar a resultados objetivos, claros e concisos, desde que o pesquisador, ao interpretar os dados, dê o sentido

“real” que foi transmitido pelos sujeitos pesquisados, e não a sua visão pessoal sobre o tema investigado (TRUJILLO, 2016).

No entanto, Rangel, *et al.*, (2018), ressaltam que as pesquisas na abordagem qualitativa e quantitativa se complementam porque geram diferentes tipos de conhecimento importantes para a prática de saúde, onde o que determina o tipo de delineamento ideal para conduzir a pesquisa é a natureza do problema.

Para Trujilo (2016), o fundamental, não só em pesquisas qualitativas como também em pesquisas quantitativas, é a qualidade da coleta e do tratamento dos dados. Tanto a metodologia quantitativa como a qualitativa tem igual valor, desde que utilizadas em função das necessidades e objetivos da pesquisa e com o rigor científico que diferencia e dá credibilidade a qualquer estudo.

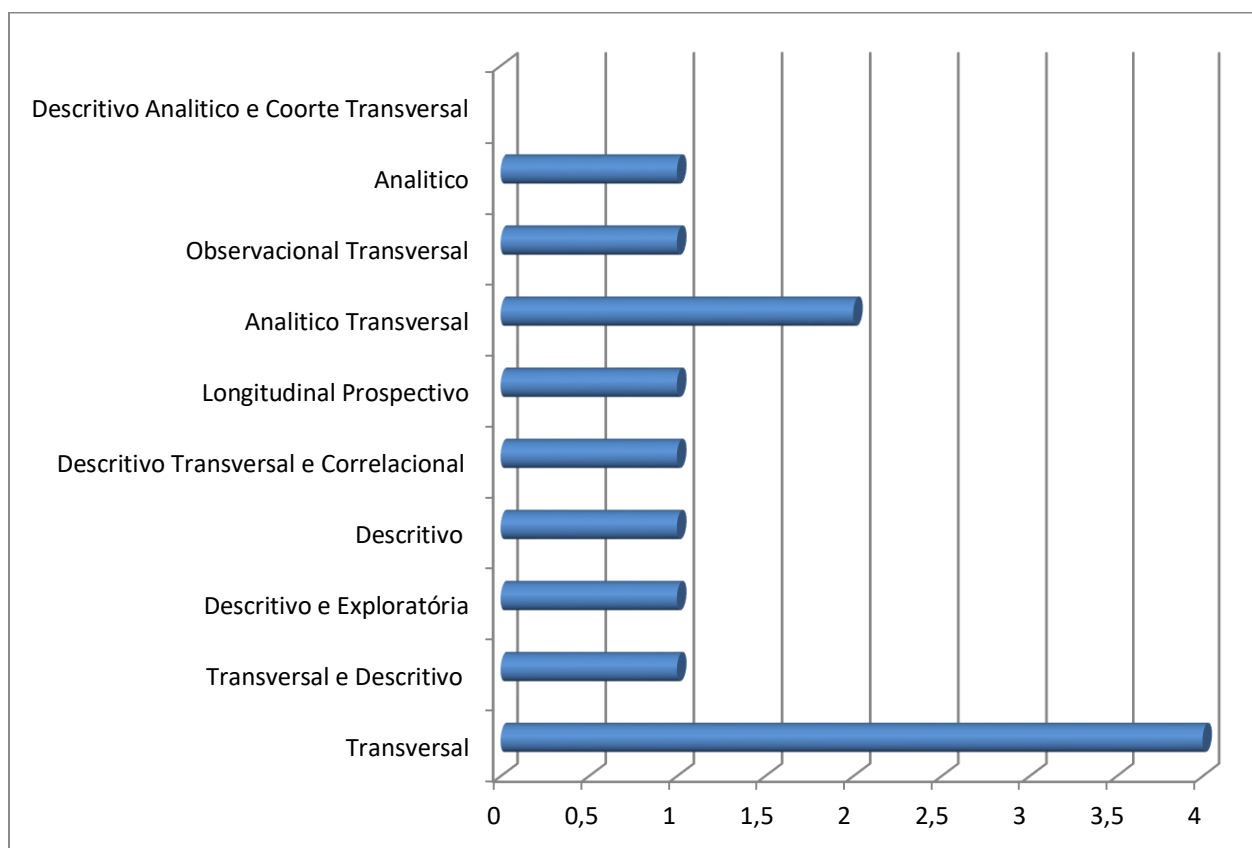
Gráfico 5 - Tipo de abordagem dos artigos incluídos na análise



Fonte: revisão de literatura

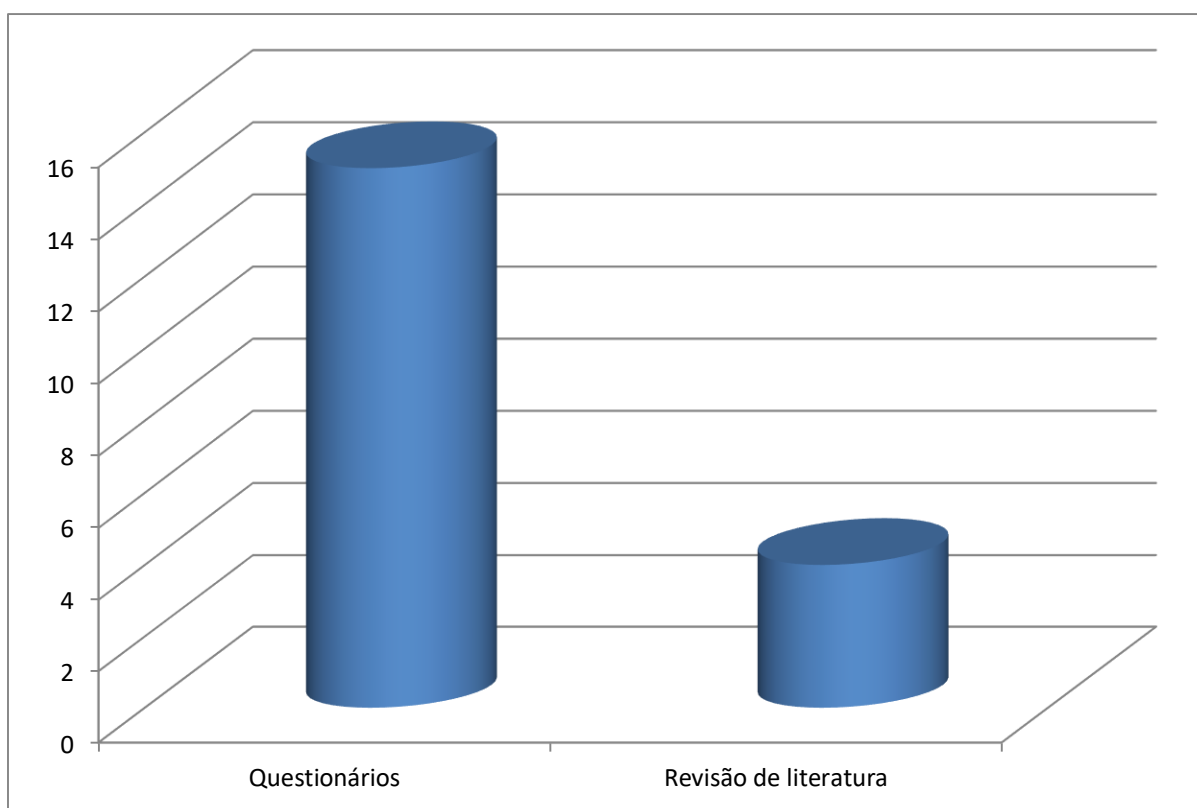
Mais especificamente, quanto ao tipo de estudo, o transversal teve maior relevância com 4 artigos, entretanto vale ressaltar o predomínio do tipo de estudo “transversal” como complemento em outros estudos, como pode ser analisado no gráfico 6 a seguir.

Gráfico 6 - Descrição dos tipos de estudos



Fonte: revisão de literatura

No que se refere às técnicas utilizadas, a que teve maior relevância para obtenção de dados foi à aplicação de um instrumento estruturado em forma de questionário, formado por um conjunto de questões feito para gerar dados necessários para se atingir os objetivos do estudo, seguido pela técnica de entrevistas que permitem ao pesquisador coletar indícios de como os sujeitos pesquisados significam sua realidade – o que é mais difícil obter com outros instrumentos de coleta de dados.

Gráfico 7 – Técnicas de coleta de dados

Fonte: revisão de literatura

Quanto à característica dos sujeitos nas amostras estudadas, observa-se: estudantes de enfermagem, mestrandos e orientadores, sendo, o sexo feminino o grupo que se destaca em relação ao gênero, confirmando vários estudos que faz referência à profissão de enfermagem historicamente ser sinônimo de ocupação exclusivamente feminina (SILVA, *et al.*, 2019).

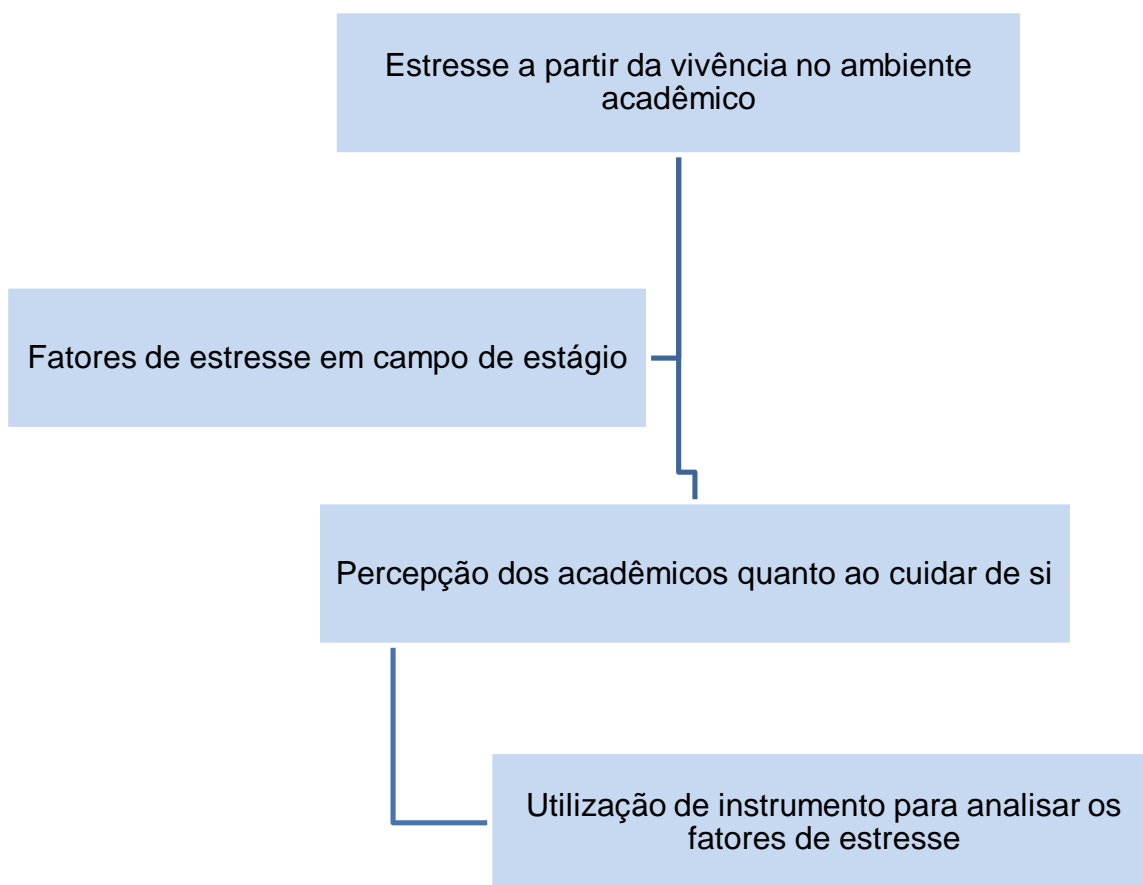
O processo de feminização da enfermagem é um fato histórico, pois a prática do cuidado coexistia com o cuidado doméstico às crianças, aos doentes e aos velhos, associando à figura da mulher-mãe que desde sempre foi curandeira e detentora de um saber informal de práticas de saúde, sendo transmitido de mulher para mulher, deste modo, a segurança desses saberes institui exclusivamente ou majoritariamente que o sexo feminino seja incorporado aos sistemas organizados de saúde do cuidado (MENDES, *et al.*, 2019)

Após a categorização dos estudos encontrados nos bases indexadas, procedeu-se à leitura do material de forma reflexiva. Os estudos possuem objetivos demonstrados de forma clara e direta, o que possibilita o fácil entendimento do leitor, quanto às intenções dos pesquisadores. O objetivo de um estudo é a apresentação

do resultado que se pretende alcançar com o desenvolvimento da pesquisa, constituindo a ação proposta para responder a questão do estudo representado.

Após a análise dos objetivos de cada estudo selecionado, emergiram alguns pressupostos e, destes foram originados alguns temas que obtiveram maior enfoque pelos autores, os quais serão agrupados e discutidos para proporcionar melhor visibilidade. Assim, foram dispostos nas seguintes categorias:

Figura 2 – Categoria que obtiveram maior enfoque pelos autores



Fonte: revisão de literatura

7 DISCUSSÕES

Neste texto serão apresentados a discussão dos resultados obtidos, sendo uma das etapas metodológicas, pois prevê que, após a apresentação do modelo teórico, seja realizado um diálogo com os autores que já publicaram sobre esses assuntos a fim de comparar como que a literatura apresenta sobre a temática.

Dentre os estudos analisados, os autores afirmam que 90% dos estudantes de enfermagem são do sexo feminino, pois mesmo com a inserção de homens na profissão, a presença feminina ainda prevalece muito. Sobre as características sociodemográficas, os autores apresentam a faixa etária de 22 anos a 45 anos e, alguns deles desempenham as funções de aluno e profissional (ALMEIDA, *et al.*, 2018; BUBLITZ, *et al.*, 2017; MUSSI, *et al.*, 2019; NOGUEIRA & SEQUEIRA, 2018).

Santos, *et al.*, (2017), diz que as mulheres podem ser mais suscetíveis ao estresse do que os homens, uma vez que podem ser mais espontâneas em admitir o estresse, ou de fato sofrerem mais estresse do que os homens. Entretanto, Bublitz, *et al.*, (2016), diz que em seu estudo não foi possível afirmar esse fato.

Sobre a graduação em enfermagem, verificamos que as exigências acadêmicas podem ser consideradas agentes estressores e, com isso, desencadear manifestações físicas, fisiológicas e psicológicas, que afetam diretamente o desempenho escolar e também a saúde do estudante (HIRSCH, *et al.*, 2018).

Exemplificando isso, os estudos apontam que, diante de alguma situação de estresse, os acadêmicos de enfermagem tendem a manifestar sentimentos de medo, ansiedade, preocupação, raiva, culpa e até mesmo depressão. Além disso, a elevada carga diária de diversos afazeres torna o processo de formação profissional do enfermeiro um desafio e, por diversos momentos, o excesso de atividades ocasionam inabilidade de atender às demandas, gerando tensão e, por conseguinte, estresse (COSTA, *et al.*, 2018).

Além disso, a graduação em enfermagem exige atenção redobrada dos estudantes, no que tange o conteúdo que está sendo ensinado pelo professor, pois terá grande valor no campo de estágio e na vida profissional. Os frequentes sentimentos de incapacidade diante das atividades exigidas durante a formação são comuns devido à interação direta com os limites humanos, o que acaba sendo uma fonte de estresse, pois a pressão de ter a vida de outra pessoa sob sua responsabilidade é algo frequente (COSTA, *et al.*, 2017).

Além dessas fontes de estresse, temos ainda as dificuldades pessoais e interpessoais, desgaste físico e emocional ligado ao contato com as doenças e situações de morte encontrada nos estágios e aos relacionamentos afetivos, falta de tempo para estar com a família e realizar atividade de lazer. Tudo isso, leva o estudante a uma sobrecarga de estresse e conseqüentemente ao desgaste físico e emocional, ocasionando-se assim outros sintomas tais como: irritação psicológica, ansiedade, baixa autoestima, e etc. (HIRSCH, *et al.*, 2018).

Mussi, *et al.*, (2019), considera que os estudantes estão expostos a níveis de estresses diferentes no decorrer da graduação, pois os ingressantes vivenciam situações de estresse para se adaptar ao novo ambiente, novas obrigações e responsabilidades escolares. Embora os estudantes concluintes também estejam a situações semelhantes, podem manifestar sintomas estressores maiores, por estarem mais preocupados com a futura inserção no mercado de trabalho, inseridos nos campos de prática, expostos ao enfretamento de conflitos com outros profissionais e à competitividade com os colegas de turma.

Silva, *et al.*, (2019), afirma que ao ingressar na graduação de enfermagem, o estudante fica exposto a diferentes situações estressoras, o que pode levar a alterações na saúde, como maiores níveis de estresse, aumento de sintomas depressivos e perda de sono, devido a mudança de rotina, adaptação em um ambiente novo, com novas responsabilidade e obrigações (como já foi dito anteriormente), isto pode estar relacionado ao fato de que o aluno, ao adentrar na faculdade, perpassa por um processo de adaptação à fase adulta, tornando-se mais independente e responsável.

Nesse contexto, Hirsch, *et al.*, 2018; Preto, *et al.*, (2018); Preto, *et al.*, (2018a), em seu estudo destaca o ultimo ano de curso como pontencializador do estresse, haja vista a transição e as preocupações da vida acadêmica para a laboral, diante da aproximação da conclusão do curso. Os estudantes apontam como situações estressoras e causadoras de desgaste físico a angústia, o medo e a insegurança para a elaboração do trabalho de conclusão de curso, a ampla carga horária prática, o desenvolvimento das atividades práticas, preocupações relacionadas à inserção no mercado de trabalho, dificuldades de relacionamento interpessoal com colegas da classe e o gerenciamento do tempo entre estudo e vida familiar.

Diante dessas premissas, Hirsh, *et al.*, 2015, em seu estudo, diz que o sujeito (estudante) é confrontado com eventos ameaçadores, pode reagir utilizando estratégias de enfrentamento chamada de “*coping*”, que visam ao manejo e adaptação a essa nova situação. Assim, a utilização correta das estratégias de *coping* pode aliviar os níveis de estresse e promover maior qualidade de vida a esses estudantes. Ainda em seu estudo, o autor afirma que a estratégia mais utilizada é a “fuga da realidade”, que compreende a uma estratégia centrada na emoção, pouco resolutiva e de baixa eficácia na tentativa de administração de um evento estressor.

Almeida, *et al.*, (2018), em seu estudo afirma, que há necessidade de adaptações emocionais e comportamentais para o enfrentamento, desses eventos estressores, de modo que sejam mantidos o bem-estar e qualidade de vida no decorrer da graduação e na vida profissional. Para que isso aconteça, os estudantes precisam utilizar como ferramenta para aliviar o estresse, o apoio familiar, de amigos ou colegas, pois essas relações auxiliam o indivíduo a superar seus problemas, ameniza sua vulnerabilidade situacional e pode contribuir para a adoção de estilos de vida saudáveis e tomada de decisões mais responsáveis.

Dentre os estudos selecionados, um ponto observado e que vale ser ressaltado é a utilização de instrumentos para coleta de dados, na qual a quantidade de estudos que utilizou essa abordagem foi bastante significativa. Para melhor compreensão do estresse é necessário que as pesquisas sejam bem delineadas e conduzidas, e que os instrumentos de avaliação utilizados possuam propriedades psicométricas adequadas para uma correta identificação do fenômeno a ser estudado (COSTA & POLAK, 2009).

Por considerar que a manifestação do estresse é uma resposta da interação entre o indivíduo e o seu meio, a avaliação do estresse deve contemplar as características sociais, econômicas e culturais. Dessa forma, ao se pensar em uma metodologia, os autores relatam que o uso do instrumento/questionário, é a forma para obter melhores resultados, pois os mesmo incluem aspectos tanto gerais como específicos (MENDES, *et al.*, 2016).

No campo da enfermagem, a informatização surge como um alicerce para um salto na qualidade da assistência, gerência e ensino, tornando cada fase do processo interativa e eficaz. A utilização desses instrumentos em pesquisas científicas podem contribuir para identificar melhores formas de elaborar a

assistência e conscientizar os profissionais, aprimorando a qualidade e a eficiência da prestação dos serviços (PEREIRA, *et al.*, 2019).

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta investigação foram encontrados estudos que descrevem, verificam e caracterizam estressores presente na vida acadêmica dos estudantes de enfermagem e manifestações clínicas que estes podem desencadear. Também foram identificadas pesquisas sobre estratégias de enfrentamento frente ao estresse no meio acadêmico e sua avaliação.

De acordo com a análise dos 19 artigos selecionados para pesquisa, o estudo revelou diversos fatores de estresse no curso de graduação em enfermagem, fatores estes que já foram descritos no corpo do texto, na qual podem acarretar um comprometimento nas atividades acadêmicas e na vida pessoal do estudante.

Verificou-se que as situações potencialmente estressoras estão presentes no transcorrer do curso de graduação em enfermagem, independentemente do período de formação dos acadêmicos. Tais situações vivenciadas se refletem na qualidade de vida, uma vez que os acadêmicos de enfermagem apresentam sinais e sintomas decorrentes do estresse, como estado de ansiedade, agitação, cefaleia, lombalgia, fadiga, entre outros.

O levantamento dos fatores de estresse, na qual foram evidenciados nos estudos, devem ser uma preocupação presente para os profissionais docentes, pois determinar os fatores de estresse pressupõe recursos para prevenir os prejuízos provocados por essas emoções. Desenvolver métodos de orientação e treinamento para prevenir disfunções e distúrbios emocionais deve ser uma meta centrada nos cursos de graduação. É importante a implementação de estratégias que amparem o estudante, uma vez que a presença do estresse pode comprometer o seu aprendizado e desempenho, influenciando diretamente na assistência prestada por esses indivíduos e na sua qualidade de vida.

Diante do exposto é possível concluir, que a graduação de enfermagem é um ambiente que pode ser geradora de estímulos estressores, pois a partir da vivência no ambiente acadêmico, deixa explícito que a sobrecarga de atividades e o necessário cumprimento de tarefas, diante de um ambiente ainda desconhecido, acabam por afastar o estudante do seu convívio familiar e social, o que, muitas das

vezes o leva ao isolamento, à fadiga, a privação do sono, a sobrecarga de trabalho ao pavor em cometer erros e a outros fatores inerentes ao treinamento, neste contexto, o estudante está intimamente vulnerável a diversos distúrbios psicológicos, psicopatológicos e comportamentais.

Diante disso, faz-se necessário ofertar aos alunos melhores condições de combate ao estresse, sendo imperiosa a participação direta dos docentes e da instituição na elaboração ou implementação de estratégias para que esse objetivo seja alcançado. Recomenda-se, a partir do presente estudo, a implementação de ferramentas de tecnologia leve do cuidado, que apresentam baixo custo e alta poder resolutivo, como disponibilização de informações sobre o estresse, sua prevenção e controle, sessões de relaxamento, terapia comunitária integrativa, espaços para atividade física orientada por profissionais capacitados, por exemplo.

Além da implementação dessas tecnologias, sugere-se que novos estudos sejam realizados com o objetivo de descobrir novas ferramentas para o planejamento, desenvolvimento e busca de aprimoramento do processo ensino e aprendizagem, assim como a investigação de melhores formas de prevenção do estresse para os acadêmicos de enfermagem.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Leticia Yamawaka. Et al. Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. **Rev. Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 52, p. 1-8, 2018.
- BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSIT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015.
- BUBLITZ, Susan. Et al. Associação do estresse e características sociodemográficas e **acadêmicas de estudantes de enfermagem**. **Textocontexto enfermagem**, Florianópolis, v. 25, n. 4, p. 1-7, 2016.
- CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa. Et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre a vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Rev. Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 30, n.2, p. 190-196, 2017.2017.
- COSTA, Ana Lúcia Siqueira. Et al. Versão reduzida do “instrumento de avaliação de estresse em estudantes de enfermagem” na realidade brasileira.” **Rev. Latino Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 25, p. 1-7, 2017.
- COSTA, Ana Lúcia Siqueira; POLAK, Catarina. Constructionandvalidationof na instrument for theassessmentof stress amongnursigstudents. **Rev. Escola de Enfermagem USP**, São Paulo, v. 43, p. 1017-1026, 2009.
- COSTA, Christefany Régia Braz. Et al. Percepções dos discentes de enfermagem sobre fatores geradores de estresse durante a graduação. **Rev. da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v.19, p. 1-9, 2018.
- GOULART, Carolina Toinini. Et al. Efeitos dos programas de manejo de estresse na saúde do trabalhador: revisão integrativa. **Rev. enferm UFPE on line**, Recife, v. 9, n. 4, p 431-438, 2015.
- HIRSCH, Carolina Domingues. Et al. Estratégias de *Coping* de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. **Rev. Brasileira de Enfermagem**, Brasilia v. 68, n. 5, p. 783-790, 2015.
- HIRSCH, Carolina Domingues. Et al. Fatores percebidos pelos os acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 27, n.1, p.1-11, 2018.
- MARTINS, Bianca Gonzalez. Et al. Escala de depressão, ansiedade e estresse: propriedades psicométricas e prevalência das efetividades. **Bras Psiquiatr.** v. 68, n. 1, p. 32-41, 2019.
- MENDES, Karina Dal Sasso Mendes. Et al. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Rev. Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MENDES, Sandra Soares. Instrumentos para a avaliação de estresse em estudantes de enfermagem. **Rev. enferm UFPE on line**, Recife, v. 13, n. 3, p. 829-838, 2019.

MUSSI, Fernanda Carneiro. Et al. Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso. **Rev. da Escola de Enfermagem**, São Paulo, v. 53, p. 1-7, 2019.

NOGUEIRA, Maria José; SEQUEIRA, Carlos. Et al. A satisfação com a vida académica. Relação com bem-estar e distress psicológico. **Rev. Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 6, p. 71-76, 2018.

PEREIRA, Fernanda Lourdes Ribeiro. Et al. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. **J. res.: fundam. care. online**, v. 11, n. 4, p. 880-886, 2019.

PRETO, Vivian Aline. Et al. Estresse e características sociodemográficas em universitários de enfermagem. **Rev. Enfermagem UFPE online**, Recife, v. 12, n. 3, p. 701-707, 2018.

PRETO, Vivian Aline. Et al. Percepção de estresse nos académicos de enfermagem. **Rev. Enfermagem UFPE online**, Recife, v. 12, n. 3, p. 708-715, 2018a.

RANGEL, Mary; RODRIGUÊS, Jessica do Nascimento; MORCAZEL, Marcelo. Fundamentos e princípios das opções metodológicas. **Rev. Omnia**, v. 8, n. 2, p. 05-11, 2018.

SANTANA, Leni de Lima. Et al. Estresse no cotidiano de graduando de enfermagem de um instituto federal de ensino. **Rev. de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 8, p. 1-11, 2018.

SANTOS, Fernando Silva. Et al. Estresse em estudantes de curso preparatórios e de graduação de medicina. **Rev. Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 2, p. 194-200, 2017.

SELYE, Hans. Stress without distress. In: **Psychopathology of human adaptation**. Springer, Boston, MA, p. 137-146, 1976.

SILVA, Rodrigo Marques. Et al. Alterações de Saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. **Rev. Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 53, p. 1-9, 2019.

TRUJILLO, Albeiro Mejia. Epidemiologia: História, tipos e métodos. **Rev. Simbiótica**, Espírito Santo, v. 3, n. 1, p. 180-206, 2016.

ANEXOS**ANEXO A – DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR****DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR**

Ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado do Pará,

Eu, Lucas Duarte Silva, pesquisador responsável pela pesquisa intitulada, declaro que:

- Assumo o compromisso de cumprir os Termos da Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde e demais resoluções complementares à mesma;
- Assumo o compromisso de zelar pela privacidade e pelo sigilo das informações, que serão obtidas e utilizadas para o desenvolvimento da pesquisa;
- Os materiais e as informações obtidas no desenvolvimento deste trabalho serão utilizados apenas para se atingir os objetivos previstos nesta pesquisa e não serão utilizados para outras pesquisas sem o devido consentimento;
- Não há qualquer acordo restritivo à divulgação pública dos resultados;
- Os resultados da pesquisa serão tornados públicos através de publicações em periódicos científicos e/ou em encontros científicos, quer sejam favoráveis ou não, respeitando-se sempre a privacidade e os direitos individuais dos sujeitos participantes da pesquisa;
- O CEP-UEPA será comunicado da suspensão ou do encerramento da pesquisa por meio de relatório apresentado anualmente ou na ocasião da suspensão ou do encerramento da pesquisa com a devida justificativa;
- O CEP-UEPA será imediatamente comunicado se ocorrerem efeitos adversos resultantes desta pesquisa com os participantes;
- Esta pesquisa ainda não foi total ou parcialmente realizada.

Marabá-PA, 17 de outubro de 2019.

Lucas Duarte Silva

Pesquisador Responsável

Lucas Duarte Silva CPF: 042.265.241-52
Mestre em Enfermagem Psiquiátrica
COREN-MG 467.970

ANEXO B – DECLARAÇÃO DE ORIENTADOR**DECLARAÇÃO DE ORIENTAÇÃO**

Eu, Professor Lucas Duarte Silva, do Curso de Enfermagem da Faculdade dos Carajás, aceito orientar o trabalho intitulado **Análise do Estresse na Graduação de Enfermagem** de autoria de Pâmela da Silva Leite. Declaro ter total conhecimento das normas de realização de trabalhos científicos vigentes, segundo a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa CONEP. Declaro ainda ter conhecimento do conteúdo do anteprojeto ora entregue.

Marabá, 17 de outubro, de 20 19.

Lucas Duarte Silva

Nome do orientador

Lucas Duarte Silva
Mestre em Enfermagem Psiquiátrica
COREN-MG 467.970

APÊNDICES**APÊNDICE A – INSTRUMENTO UTILIZADO PARA SELEÇÃO DOS ARTIGOS UTILIADOS****FICHAMENTO PARA REVISÃO DE ARTIGO**

Título	
Autores	
Periódico/local/v./n./p./mês/ ano	
País em que o estudo foi realizado	
Base de dados (LILACS, SCIELO, etc...)	
Objetivo do estudo	
Sujeitos/Participantes	
Metodologia empregada	
Principais resultados	
Conclusão dos autores	
Opinião do leitor sobre o artigo	