

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC PAULINO BOTELHO  
Técnico de Enfermagem**

**Alexsandra Aparecida Dellatesta Bento  
Maria Vitória Nunes  
Nerci Sales Iglezias  
Regiane Elvira Alcaide Campos  
Simone de Almeida Bertacci  
Stefany Muriel Santos  
Thiago de Melo Bertacci**

**EVENTOS QUE DESENCARDEIAM ESTRESSE E ANSIEDADE ENTRE  
ESTUDANTES DE UM CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

**São Carlos  
2023**

**Alexsandra Aparecida Dellatesta Bento  
Maria Vitória Nunes  
Nerci Sales Iglezias  
Regiane Elvira Alcaide Campos  
Simone de Almeida Bertacci  
Stefany Muriel Santos  
Thiago de Melo Bertacci**

**EVENTOS QUE DESENCADAIAM ESTRESSE E ANSIEDADE ENTRE  
ESTUDANTES DE UM CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec Paulino Botelho, orientado pela Profa. Ana Paula F.M. Silva e Profa. Bianca O. Ruiz, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Enfermagem.

**São Carlos  
2023**

## RESUMO

Os transtornos mentais tem crescido mundialmente, sendo de suma importância discutir sobre a saúde mental dos estudantes da área da saúde. Estudos evidenciam uma grande incidência de estresse e ansiedade nos discentes de enfermagem, os quais podem passar por várias situações estressoras que afetam os componentes cognitivos, fisiológicos e que muitas vezes podem se tornar frequentes e duradouras. Autocobrança, pressão, perfeccionismo e excesso de atividades são situações que favorecem o estresse, ocasionando insônia, bloqueio mental e estafa mental. Muitos estudantes tendem a procurar maneiras para enfrentar o estresse e a ansiedade, e muitas vezes acabam usando inadequadamente psicotrópicos para evitar o contato direto com a realidade e com suas angústias. A reflexão acerca dos desencadeadores que provocam estresse e ansiedade nos estudantes de Enfermagem é de extrema e urgência importância, pois tais condições resultam em sintomas prejudiciais para o bem-estar e a saúde. Com a intenção de atrair atenção para o tema, o trabalho transcorreu sobre os conhecimentos dos estudantes em relação aos sintomas de estresse e suas experiências com o curso, que a longo prazo, se não tratado, poderá tornar-se ansiedade. Este trabalho teve como objetivo identificar situações que podem desencadear um processo estressor e ansioso entre estudantes de um curso técnico em enfermagem. Estudo quantitativo, descritivo e exploratório, teve como público-alvo estudantes dos quatro módulos de um curso Técnico em Enfermagem. Foi desenvolvido em três etapas, sendo elas revisão de literatura, aplicação de questionário fechado pré-intervenção e a intervenção através de jogo de perguntas e respostas. A pesquisa evidenciou que houve unanimidade entre 106 participantes dos quatro módulos do curso técnico em enfermagem em relação ao sentimento de estresse e/ou ansiedade em algum momento do curso, tendo como principal causa provas e atividades curriculares. A pesquisa evidenciou o quanto o estresse/nervoso está presente na vida acadêmica nos estudantes de enfermagem e que o prolongamento deste(s) pode ocasionar o Transtorno de Ansiedade. Sendo assim, é necessário que os ambientes escolares revejam as estratégias adotadas, a fim de reduzir os quadros de estresse e ansiedade entre os estudantes.

**Descritores:** Saúde do Estudante. Estudantes de Enfermagem. Ansiedade; Assistência à saúde mental.

## ABSTRACT

Mental disorders have grown worldwide, and it is extremely important to discuss the mental health of health students. Studies show a high incidence of stress and anxiety in nursing students, who can go through several stressful situations that affect cognitive and physiological components and that can often become frequent and long-lasting. Self-demand, pressure, perfectionism and excessive activities are situations that favor stress, causing insomnia, mental block and mental fatigue. Many students tend to look for ways to face stress and anxiety, and often end up inappropriately using psychotropic drugs to avoid direct contact with reality and their anxieties. Reflection on the triggers that cause stress and anxiety in Nursing students is of extreme and urgent importance, as such conditions result in harmful symptoms for well-being and health. With the intention of attracting attention to the theme, the work focused on the students' knowledge regarding the symptoms of stress and their experiences with the course, which in the long term, if not treated, could become anxiety. This study aimed to identify situations that can trigger a stressful and anxious process among students of a technical nursing course. Quantitative, descriptive and exploratory study, whose target audience was students of the four modules of a Technical Nursing course. It was developed in three stages, namely literature review, application of a closed pre-intervention questionnaire and the intervention through a game of questions and answers. The research showed that there was unanimity among 106 participants of the four modules of the technical nursing course in relation to the feeling of stress and/or anxiety at some point in the course, having tests and curricular activities as the main cause. The research showed how much stress/nervousness is present in academic life in nursing students and that its prolongation can cause Anxiety Disorder. Therefore, it is necessary that school environments review the strategies adopted in order to reduce stress and anxiety among students.

**Descriptors:** Student Health; Nursing Students; Anxiety; Mental health assistance.

## Sumário

1. INTRODUÇÃO-----	6
2. OBJETIVOS-----	8
2.1 Objetivo geral-----	8
2.2 Objetivos específicos-----	8
3. METODOLOGIA-----	8
3.1 Tipo de Estudo-----	8
3.2 População Alvo-----	8
3.3 Coleta de Dados-----	8
3.4 Análise de Dados-----	9
3.5 Resultados-----	9
4. CONCLUSÃO-----	12
REFERÊNCIAS-----	13

## 1.INTRODUÇÃO

Por se tratar de algo complexo e subjetivo, os problemas de saúde mental têm sido discutidos amplamente na literatura nacional e internacional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) percebe esses problemas como diferentes combinações de pensamentos, percepções, emoções, comportamentos e a forma como o indivíduo interage com eles. Para o desenvolvimento de transtornos mentais, não são considerados somente os fatores individuais, mas também os sociais, econômicos, políticos e ambientais (PAHO, 2019).

Alguns transtornos, como a ansiedade, ocupam lugar de importância ao discutir a saúde mental dos estudantes da área de saúde, a qual é superior à da população em geral (SILVA et al, 2021). A ansiedade pode surgir como consequência da presença do estresse nos indivíduos.

O estresse é um conjunto de reações adaptativas do organismo (PEREIRA, 2018), apresentando a liberação de alguns hormônios que alteram aspectos fisiológicos e mentais (BENAVENTE; COSTA, 2011).

As respostas aos estressores podem afetar os componentes cognitivos, comportamentais e fisiológicos, acarretando o surgimento de transtornos mentais a curto, médio e até longo prazo, podendo apresentar recorrência de quadros psiquiátricos. Caso o indivíduo consiga eliminar ou solucionar uma situação estressora, provocará então uma diminuição da cascata fisiológica ativa. A resposta ao estresse pode causar uma ativação fisiológica duradoura ou frequente, podendo acontecer um esgotamento mental, com aparecimento de diversos transtornos psicofisiológicos. Sendo assim, o desenvolvimento está diretamente relacionado à frequência e duração de eventos e situações que a pessoa avalia como estressora para si (MARGIS et al, 2003).

Os estudantes, durante seu período escolar, podem passar por várias situações estressoras que afetam os componentes cognitivos e fisiológicos, e que muitas vezes podem se tornar frequentes e duradouras. Estudos apontam aumento de estresse nos estudantes devido a autocobrança, pressão, perfeccionismo e excesso de atividades, ocasionando insônia, bloqueio mental e estafa mental (BENAVENTE; COSTA, 2011).

O estresse e a ansiedade em níveis altos podem trazer consequências para as

condições de vida e saúde da população, uma vez que podem provocar percepções negativas quanto às habilidades motoras e intelectuais do indivíduo, além de interferir na atenção seletiva e na codificação de informações na memória, podendo bloquear a compreensão e o raciocínio (SILVA, 2014).

O transtorno de ansiedade vem se tornando uma das doenças que mais tem afetado a população, se caracterizando como um problema de saúde pública. Estudos internacionais demonstram que 25% da população já sofreu ou sofrerá de transtorno de ansiedade em algum momento de suas vidas (BOBROFF; MARTINS; GASTALDI, 2012).

A ansiedade pode ser definida como um estado emocional que envolve componentes psicológicos e fisiológicos pertencentes às experiências humanas, sendo propulsora do desenvolvimento, passando a ser patológica a partir do momento que se desencadeia uma situação que interfere diretamente na qualidade de vida, no desempenho individual ou no conforto emocional (BOBROFF; MARTINS; GASTALDI, 2012).

Normalmente, ela vem acompanhada de sintomas que podem ser autonômicos como palpitação, cefaleia, perspiração, aperto no peito, leve mal-estar epigástrico e inquietação. Além desses sintomas, a ansiedade pode ser indicada pela incapacidade de ficar sentado, de pé ou quieto por muito tempo, podendo variar entre as pessoas (SADOCK, SADOCK, 2007).

Muitos estudantes tendem a procurar maneiras para enfrentar o estresse e a ansiedade, e muitas vezes acabam usando inadequadamente psicotrópicos para evitar o contato direto com a realidade e com suas angústias. Uso de psicotrópicos representa uma resposta ao mal-estar, uma tentativa de controlar os próprios afetos. Ao usar essas drogas, o sujeito passa a ser regido pelo princípio do prazer, buscando realizar alteração da realidade, a qual se torna recriada, destruída e preservada. Apesar de buscar romper com os sintomas, o usuário mantém, em geral, um vínculo com a realidade, ele não a repudia radicalmente, apenas assume uma posição de onipotência na qual tem controle sobre a obtenção de prazer e afastamento do mal-estar (TOVANI; SANTI; TRINDADE, 2021).

A reflexão acerca dos desencadeadores que provocam estresse e ansiedade nos estudantes de Enfermagem é de extrema e urgência importância. Muitos estudantes

sofrem psicologicamente e fisicamente com diversos fatores que causam estresse e ansiedade, autocobrança, pressão, excesso de atividades, entre outros. Tais condições resultam em sintomas prejudiciais para o bem-estar e a saúde. Com a intenção de atrair atenção para o tema, o trabalho transcorreu sobre os conhecimentos dos estudantes em relação aos sintomas de estresse e suas experiências com o curso, que a longo prazo, se não tratado, poderá tornar-se ansiedade.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Identificar situações que podem desencadear um processo estressor e/ou ansioso entre estudantes de um curso técnico em enfermagem.

### **2.2 Objetivos específicos**

Conscientizar os estudantes sobre diferenças entre estresse e ansiedade.

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo constituiu-se em estudo quantitativo, descritivo e exploratório (SOUSA; DRIESSANACK; MENDES, 2007).

### **3.2 População Alvo**

Estudantes dos quatro módulos de um curso Técnico em Enfermagem, na faixa etária superior a 18 anos.

### **3.3 Coleta de Dados**

O presente estudo foi realizado em três etapas.



A primeira etapa consistiu na identificação dos descritores em saúde, a partir do DeCS, e na revisão de literatura, utilizando a busca no Google Acadêmico e em bases de dados, como a Biblioteca Virtual da Saúde (BVS).

A segunda etapa, por sua vez, compôs-se na elaboração de um questionário fechado contendo dez questões e um espaço para sugestões, abordando as situações que podem desencadear um processo estressor e/ou ansioso durante a formação dos participantes da pesquisa. Além disso, foi disponibilizado um folder pré-intervenção, abordando a diferença entre estresse e ansiedade.

A terceira etapa contou com a realização de uma dinâmica por meio de um jogo interativo de perguntas e respostas, relacionando os conceitos de estresse e ansiedade.

### **3.4 Análise de Dados**

Os resultados obtidos dos questionários foram processados, analisados e transformados em porcentagem.

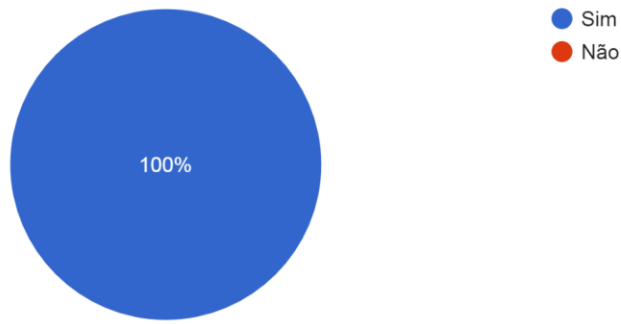
### **3.5 Resultados**

A partir da realização da intervenção nos quatro módulos de um Curso Técnico em Enfermagem, foram aplicados questionários a 106 alunos de forma anônima.

### Gráfico 1 - Frequência de respostas da questão 1

1) Em algum momento do curso já se sentiu nervoso e / ou estressado?

106 respostas



Fonte: Do próprio autor, 2023.

Foi possível observar a unanimidade (100%) em relação aos discentes que já se sentiram nervosos e/ou estressados com algo relacionado ao curso, e 81,7% deles responderam que esse nervoso/estresse influenciou na sua vida acadêmica e pessoal de alguma forma.

Ao analisar a produção científica sobre o tema, observa-se que os estudantes vivenciam situações pessoais, sociais e acadêmicas que influenciam diretamente na vida pessoal, na qualidade de sono, e conseqüentemente, no processo de aprendizado (BRITO et al, 2019; NEGREIROS et al, 2019).

Quando questionados sobre o que os deixavam nervosos ou estressados, em sua maioria foram citadas provas e atividades curriculares (77,4%), e da amostra total, 64,2% dos participantes indicaram que esse excesso de atividades desencadeou esgotamento mental a ponto de ter crises de ansiedade. Esse dado corrobora com a literatura, que indica que o excesso de atividades curriculares afeta a saúde mental do estudante (BENAVENTE; COSTA, 2011). As experiências acadêmicas influenciam o modo de vida destes, incluindo hábitos alimentares, excesso de trabalho e falta de lazer, acarretando

consequências como dificuldades alimentares, estresse e sintomas de depressão (LIMA et al, 2021).

É importante salientar que o estresse e a ansiedade podem vir acompanhados de manifestações fisiológicas (SADOCK, SADOCK, 2007), indo de encontro ao achado desta pesquisa, em que 57,5% dos participantes observaram frequentemente a ocorrência de dores de cabeça, falta de ar, insônia, medo do futuro, choro e bloqueio mental.

A resposta de enfrentamento pode ser diferente para cada sujeito, sendo o uso de psicotrópico constatado como uma resposta ao mal-estar, na tentativa de controlar os próprios afetos (TOVANI; SANTI; TRINDADE, 2021). Entre os estudantes que responderam ao questionário, 40% nunca usaram a medicação, e 38,1% usam frequentemente.

As crises de ansiedade foram vivenciadas e/ou observadas por 81,1% dos participantes, porém 66% dos entrevistados não precisaram recorrer ao hospital. Em um estudo que buscou evidenciar índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes dos cursos de enfermagem e medicina, constatou-se que os estudantes do curso de enfermagem apresentaram a maior média de sintomas de depressão e ansiedade, sendo mais prevalente nos estudantes do primeiro semestre do curso (SANTIAGO et al, 2021).

Observou-se ainda que o estresse vivenciado por eles despertou em 65,1% o desejo de desistência do curso. Diante disso, é de extrema necessidade a implementação de um projeto político-pedagógico pela instituição de ensino voltado à saúde mental do estudante, apresentando estratégias para o enfrentamento da realidade vivida no ambiente escolar, visando o bem-estar dos estudantes (SANTIAGO et al, 2021).

#### **4.CONCLUSÃO**

A pesquisa evidenciou o quanto o estresse/nervoso está presente na vida acadêmica e pessoal dos estudantes da enfermagem, e que o prolongamento disso pode ocasionar o Transtorno de Ansiedade.

É importante destacar que esse estudo reforçou o que foi retratado na literatura, cujos maiores casos de estresse em ambiente escolar se dão pelo fato do excesso de atividades curriculares e a pressão durante o exercício destas. Foi observado que devido a essas condições, alguns discentes precisaram procurar atendimento hospitalar e fazer uso de medicamentos psicotrópicos.

Salienta-se que as exigências inerentes à profissão podem contribuir para a ocorrência do estresse entre os estudantes e profissionais da enfermagem, sendo aconselhado procurar ajuda especializada para amenizar os impactos, bem como gerar sentimentos positivos durante o exercício de trabalho.

Portanto, o estudo contribuiu na conceituação de estresse e ansiedade para que os estudantes percebessem os sintomas e procurassem ajuda profissional, não fazendo o uso indiscriminado de psicotrópicos. Sendo assim, é necessário que os ambientes escolares repensem estratégias para reduzir os quadros de estresse e ansiedade entre os estudantes.

## REFERÊNCIAS

BENAVENTE, Sonia Betzabeth Ticono; COSTA, Ana Lucia Siqueira. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 4, 2011. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/ape/a/ZrF8sJSLPBGGzjFXYMzfRxy/?lang=pt>>. Acesso em 23 mai. 2023.

BOBROFF, Maria Cristina Cescatto; MARTINS, Julia Trevisan; GASTALDI, Andréia Bendine. Mentas ansiosas: medo e ansiedade além dos limites. **Rev enferm UFPE on line**, v. 6, n.8, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/7300/6740>>. Acesso em 24 mai. 2023.

BRITO, M.C.C. et al. Análisis de la ocurrencia de estrés entre los estudiantes de enfermeira. **Enferm Foco**, v. 10, n. 6, 2019.

LIMA, D.W.C. et al. Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, 2021.

MARGIS, Regina et al. Relações entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr. RS**, v. 25, suppl. 1, 2003. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbJhbxskLSCzmgjb/abstract/?lang=pt>> . Acesso em 23 mai. 2023.

NEGREIROS, C.T.F. et al. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 33, 2019.

PEREIRA, Luciano Santana. **Projeto de vida-Construindo o sucesso no dia a dia**. Maringá-PR: Unicesumar, 2018, 304 p.

PAHO. **A carga dos transtornos mentais na Região das Américas, 2000-2019**. Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Disponível em <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>>. Acesso em 23 mai. 2023

SADOCK, Benjamin James; SADOCK, Virginia Alcott. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. Tradução: Claudia Dornelles et al. 9ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. Disponível em <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=tQiRDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=info:ApJYD62b67YJ:scholar.google.com/&ots=Xuv5-MxQnL&sig=Jq7z2-KLhgfS\\_hSVkoLdWKfxkNI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=tQiRDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=info:ApJYD62b67YJ:scholar.google.com/&ots=Xuv5-MxQnL&sig=Jq7z2-KLhgfS_hSVkoLdWKfxkNI#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em 23 mai. 2023.

SANTIAGO, M.B. et al. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 1, 2021.

SILVA, Andreza Ohana de Sousa et al. Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/index.php/BRJD/article/download/30308/23837>>. Acesso em 24 mai. 2023.

SILVA, Bruna Rodrigues da. **ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DESSE FENÔMENO ENTRE OS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Fluminense. 2014. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/handle/1/2879>>. Acesso em 24 mai. 2023.

SOUSA, Valmi D.; DRIESSNACK, Martha; MENDES, Isabel Amélia Costa. Revisão dos desenhos de pesquisa relevantes para enfermagem: parte 1: desenhos de pesquisa qualitativa. **Revista Latino-AM. Enfermagem**, v. 15, n. 3, 2007. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/abstract/?lang=pt>>. Acesso em 23 mai. 2023.

TOVANI, João Borges Esteves; SANTI, Luísa Jobim; TRINDADE, Eliana Villar. Uso de psicotrópicos por acadêmicos da área da saúde: uma análise comparativa e qualitativa. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 3, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/HtgxzLrp7WRVkMSqSMmq4mH/abstract/?lang=pt>>. Acesso em 24 mai. 2023.