



Habilitação Profissional Técnico em Enfermagem

Débora Nogueira Almeida

Elizandra Ferreira da Costa

José Henrique Picoloto

Leandro Gonçalves

Maria Izabel Pereira da Cruz Picoloto

Thaynara Thadei Vieira Pinézio

**O ESTRESSE DA FORMAÇÃO DOS DISCENTES NO CURSO
TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

**GARÇA/SP
2024**

Débora Nogueira Almeida
Elizandra Ferreira da Costa
José Henrique Picoloto
Leandro Gonçalves
Maria Izabel Pereira da Cruz Picoloto
Thaynara Thadei Vieira Pinézio

**O ESTRESSE DA FORMAÇÃO DOS DISCENTES NO CURSO
TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado à Etec Monsenhor Antônio
Magliano, como requisito para obtenção do
Certificado em Técnico em Enfermagem.
Prof.^a orientadora Rúbia Ramires.

GARÇA/SP
2024

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Etec MAM

A447e Almeida, Débora Nogueira
O estresse da formação dos discentes no curso técnico em enfermagem / Débora Nogueira Almeida et al [...] – Garça : Etec Monsenhor Antônio Magliano, 2024.

43 f. : il.

Orientadora: Rúbia Ramires

Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Enfermagem) - Etec Monsenhor Antônio Magliano.

1. Discentes. 2. Estresse. 3. Saúde mental. I. Costa, Elizandra Ferreira da. II. Picoloto, José Henrique. III. Gonçalves, Leandro. IV. Picoloto, Maria Izabel Pereira da Cruz. V. Pinézio, Thaynara Thadei Vieira. VI. Título.

CDD 610.73

Bibliotecária: Cristiane de Paula Momesso Garcia Luiz. CRB: 8/8036

DEDICATÓRIA

A conclusão deste trabalho resume-se em dedicação, dedicação que vimos ao longo dos anos em cada um dos exímios docentes deste curso, a quem dedicamos este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados nessa trajetória de estudos.

Aos amigos e familiares, por todo o apoio e pela ajuda, que muitos contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos professores, e em especial à bibliotecária Cristiane de Paula Momesso Garcia Luiz, que nos forneceram todas as bases necessárias, agradecemos com profunda admiração pelo vosso profissionalismo.

Enfim, agradecemos a todos aqueles que apoiaram de alguma forma.

“Você nunca sabe a força que tem. Até que a sua única alternativa é ser forte.”

(JOHNNY DEPP)

RESUMO

Neste trabalho temos o propósito de levantar informações da saúde mental dos discentes do curso técnico em enfermagem durante a formação. Sanar a dúvida de que no período acadêmico ocorre algum tipo de sofrimento psíquico, devido ao estresse que os alunos estão sujeitos a passar, e se isso realmente impacta na saúde mental podendo comprometer o desempenho dos estudantes. Diante disso, traçou-se como objetivo geral desse estudo: Investigar junto aos alunos do 4º módulo do curso técnico em enfermagem, se o estresse está presente no decorrer do processo formativo, e se de alguma forma aflige a saúde mental dos estudantes, podendo afetar o desenvolvimento dos discentes durante o período acadêmico. Utilizou-se o estudo descritivo, prospectivo com abordagem quantitativa na instituição pública Etec Monsenhor Antônio Magliano localizada na cidade de Garça- SP. E assim, a partir de estudos de revisão de dados, foi possível identificar que o estresse está presente no período acadêmico, e ele aflige o desenvolvimento dos alunos durante o período da formação. E é importante ressaltar, que apesar de todo o estresse que envolve essa nova rotina, os aprendizes conseguem se adaptar e conciliar sua vida pessoal, com a acadêmica.

Palavras-chave: Discentes; enfermagem; estresse; formação; saúde-mental.

ABSTRACT

In this work, we aim to collect information on the mental health of students of the technical course in nursing during training. Resolve the doubt that in the academic period there is some type of psychic suffering, due to the stress that students are subject to go through, and if this really impacts mental health and can compromise student performance. In view of this, the general objective of this study was: To investigate with the students of the 4th module of the technical course in nursing, if stress is present during the training process, and if in any way it afflicts the mental health of the students, which may affect the development of the students during the academic period. A descriptive, prospective study with a quantitative approach was used at the public institution Etec Monsenhor Antônio Magliano located in the city of Garça, São Paulo, Brazil. And so, from data review studies, it was possible to identify that stress is present in the academic period, and it afflicts the development of students during the training period. And it is important to emphasize that despite all the stress that involves this new routine, learners are able to adapt and reconcile their personal and academic lives.

Keywords: Students; nursing; stress; education; mental health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo Geral	10
2.2 Objetivos Específicos.....	10
3 JUSTIFICATIVA.....	11
4 DESENVOLVIMENTO	12
4.1 Enfermagem.....	12
4.2 Período acadêmico e estágio curricular obrigatório	13
4.3 Saúde mental e estresse na enfermagem	14
4.4 Inteligência emocional.....	15
4.5 Enfermagem profissão requisitada.....	17
4.6 Palestra.....	18
5 MÉTODOS	20
5.1 Tipo de estudo, local e amostra	20
5.2 Critérios de inclusão.....	20
5.3 Critérios de exclusão.....	20
5.4 Procedimentos de coleta de dados e questões éticas	20
6 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	22
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS.....	33
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	36
ANEXO B – QUESTIONÁRIO	38
ANEXO C - AUTORES DO TRABALHO	43

1 INTRODUÇÃO

Segre et al (1997, p. 539) “A Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. ” Tal conceito nos apresenta que para ter uma boa qualidade de vida são necessários os três fatores.

Uma população que merece atenção por estar em contato com o sofrimento psíquico, são os estudantes e profissionais da área da saúde. Estes são marcados constantemente por estresse e ansiedades que devem ser cuidadosamente consideradas.

Conforme Benavente et al. (2011, p. 572) “Estudantes da área da saúde experimentam elevados níveis de estresse. ”

Diante disso, a saúde mental dos discentes acabam ficando comprometida, e no decorrer do curso os fatores estressores podem afetar seu desempenho, desencadeando sofrimento psíquico que afligem a saúde mental e acaba interferindo em sua formação.

Para Cestari, et al. (2017, p.195),

A dedicação exigida pelos cursos da área da saúde e o sistema de avaliação contribuem para ocorrência do estresse desde o início. Em cada período do curso aparecem novas exigências, habilidades e competências que necessitam ser desenvolvidas e, conseqüentemente, elas vêm em ordem crescente, o que pode ser um dos fatores que demarcam as diferenças apresentadas entre o primeiro ano e os demais.

Ou seja, conforme a autora citou acima, o estresse está presente na formação dos discentes desde o início. Os fatores estressores estão sim vinculados com o período acadêmico, e conseqüentemente vai crescendo conforme as novas exigências que são demandadas para os aprendizes.

A área da enfermagem já vem sobrecarregada com o estresse, o estudante já sofre uma pressão psicológica antes mesmo de atuar. E quando chega o período do estágio curricular, esse estresse tende a aumentar e impactar ainda mais em sua saúde mental.

Segundo Costa, (2007, p.418)

O aluno, ao iniciar suas atividades com o paciente, vivência emoções diferentes que se misturam, como insegurança, medo, tristeza, impotência e amor. A cada disciplina, novas técnicas e conhecimentos são introduzidos e nesse ambiente tudo se torna diferente e ameaçador. A preocupação com as novas situações, próprias do campo de estágio, gera no aluno sentimentos de conflito, sofrimento e dificuldade para enfrentá-la. Os alunos vivenciam sentimentos conflitantes, ao mesmo tempo, em que se referem à sobrecarga do conteúdo programático oferecido, sentem-se sem preparo para o desempenho das atividades que poderão surgir durante o período de estágio curricular. Apesar dos alunos não apontarem as situações de dificuldades, percebe-se que o despreparo citado está mais presente na esfera emocional do que na instrumental.

Ainda segundo Costa (2007, p.418) o bem-estar da saúde mental é importante para a área da enfermagem. Como o preparo emocional possibilita que o aluno consiga aplicar todas as suas habilidades e competências de forma produtiva, além de ter a inteligência emocional necessária para suportar todas as adversidades e situações de estresse que fazem parte do exercício da profissão.

E assim, o sofrimento psíquico está presente nos alunos, devido ao nível elevado de estresse que acaba desencadeando um baixo desenvolvimento no período acadêmico. Podemos notar o quanto o estresse está existente no período de formação, e o quanto aflige a saúde mental dos estudantes, principalmente os discentes da área da saúde.

Afirma Santiago et al. (2021, p. 74) “Estudos têm evidenciado que os índices de depressão, ansiedade e estresse vêm aumentando principalmente entre estudantes dos cursos da área de saúde.”

Com base nos problemas que nos cercam durante a formação, fica claro como é importante o autocontrole emocional.

E assim, nosso objetivo maior é enaltecer que o estresse está sim presente no período acadêmico e que de alguma forma aflige a saúde mental e afeta o desenvolvimento na formação dos estudantes do curso de enfermagem. E ressaltar como a inteligência emocional é fundamental para que o discente seja um profissional de excelência.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Investigar junto aos alunos do 4º módulo do curso técnico em enfermagem, se o estresse está presente no decorrer do processo formativo, e se de alguma forma aflige a saúde mental dos estudantes, podendo afetar o desenvolvimento dos discentes durante o período acadêmico.

2.2 Objetivos Específicos

- Investigar se no decorrer do curso o estresse afeta o desenvolvimento durante a formação dos discentes;
- Demonstrar por meio de palestra aos discentes como a inteligência emocional é fundamental para lidar com o estresse da rotina acadêmica;
- Sugerir que a escola desenvolva mais palestras referente ao tema, e enfatizar a importância do apoio psicológico na instituição de ensino.

3 JUSTIFICATIVA

A enfermagem, é uma profissão que exige compaixão, paciência e habilidades interpessoais, além de conhecimento técnico e científico. A profissão é, um campo onde o cuidado, a empatia e o compromisso emocional são cruciais. Diante disso, os estudantes especialmente da área da saúde, carregam expectativas diversas em relação ao futuro profissional, e no decorrer de sua vida acadêmica são expostos às mais variadas situações que mobilizam seu sofrimento psíquico, podendo vir a comprometer sua formação.

Portanto, o intuito do nosso trabalho é investigar se o estresse está presente no período acadêmico, e se esse fato pode vir afetar o desempenho dos discentes durante a formação.

E diante disso ressaltar, como a inteligência emocional é fundamental, para proporcionar uma prática de enfermagem eficaz e de alta qualidade.

4 DESENVOLVIMENTO

4.1 Enfermagem

A profissão de enfermagem é, sem dúvida, um campo onde o cuidado, a empatia e o compromisso emocional são extremamente cruciais. É fundamental reconhecer que a enfermagem é uma profissão complexa e multidimensional. Que combina habilidades interpessoais e emocionais, com conhecimento científico e especialização técnica. Portanto, um equilíbrio entre a empatia e a expertise técnica é primordial para garantir uma prática de enfermagem eficaz e de alta qualidade.

A legislação que define os papéis e responsabilidades dos profissionais de enfermagem no Brasil é principalmente regida pela Lei do Exercício Profissional da Enfermagem, também conhecida como Lei 7.498/1986. Essa lei estabelece as funções e competências dos profissionais de enfermagem, sendo eles:

- a) Enfermeiro: Planejamento, organização, coordenação e avaliação dos serviços de enfermagem. Assistência direta ao paciente, incluindo diagnóstico, prescrição de cuidados e administração de medicamentos. Supervisão de técnicos e auxiliares de enfermagem;
- b) Técnico de Enfermagem: Execução de ações de enfermagem sob supervisão do enfermeiro. Cuidados diretos ao paciente, como curativos, administração de medicamentos e coleta de exames;
- c) Auxiliar de Enfermagem: Auxílio na execução de atividades de enfermagem. Participação em cuidados básicos, como higiene e alimentação dos pacientes;
- d) Parteiras: Atuam na assistência à parturiente e ao parto normal, identificação das distocias obstétricas e tomada de providências até a chegada do médico, e realização de episiotomia e episiorrafia e aplicação de anestesia local, quando necessária.

Podemos observar que cada profissional tem as suas atribuições, para justamente evitar a sobrecarga, e acima de tudo garantir que cada membro da equipe possa se concentrar em suas áreas de especialização. Isso é especialmente

importante em ambientes de saúde, onde a colaboração eficiente é essencial para o bem-estar dos clientes.

Mas, mesmo com as Leis que nos rege, sabemos o quão exaustivo é a profissão, a sobrecarga física e mental é extremamente grande. No período acadêmico não é diferente, é até mais exaustivo para os aprendizes, o excesso entre a teoria e a prática, vem sendo um dos maiores fatores de estresse entre os estudantes.

Segundo Borges et al. (2004, p.4) “assim, estudantes, hoje, são acometidos por uma variedade de fatores de estresse semelhantes aos que ocorrem nas situações de trabalho. ”

4.2 Período acadêmico e estágio curricular obrigatório

Para Hirsch et al. (2018, p.3)

O estresse, aparentemente, pode ocorrer durante as várias fases da vida, contudo, a entrada para o ensino superior pode levar muitos estudantes ao estresse devido as inúmeras mudanças e adaptações exigidas por esse novo ambiente.

Ainda segundo Hirsch et al. (2018, p.3) a entrada para o ensino superior, as mudanças e decisões que os discentes terão que enfrentar para se adaptar à nova rotina, um ambiente totalmente diferente do seu contexto de vida e o contato interpessoal, acaba gerando estresse e ansiedade. E assim, pode desencadear fatores psíquicos que afetam seu desempenho no período da formação.

Segundo Costa (2007, p.417)

Entre esses estudantes, inúmeras razões podem ser destacadas como fatores de estresse. Na fase de ingresso na universidade, os alunos deparam com um novo ambiente, muitas vezes, diferente e distante de seu contexto de vida. A necessidade de adaptação às novas exigências e obrigações escolares, as responsabilidades sociais e ocupacionais que surgem nesse processo de aprendizagem, a necessidade de melhor organização das tarefas diárias, o convívio com outros colegas e os desafios frequentes quanto às opções profissionais e pessoais contribuem para o surgimento de situações de ansiedade e estresse.

O estágio curricular obrigatório (ou estágio curricular supervisionado) faz parte do projeto curricular do curso Regulado pela Lei do Estagiário (nº 11788/08)

Geralmente, o estudante realiza mais de um estágio obrigatório ao longo do curso. Não é remunerado. Além da prática no campo, inclui momentos de supervisão, nos quais o aluno relata suas experiências e troca aprendizados com colegas e um professor-supervisor. Pelo fato de ser obrigatório, muitos dos estudantes precisam escolher entre o estágio curricular e o emprego, e isso gera um nível elevado de estresse, que leva muitos a desistirem. Mesmo que o índice de desistência seja baixo, um dos motivos que levam a isso é de ter que sair do emprego e obrigatoriamente fazer o estágio curricular obrigatório sem nenhum tipo de remuneração.

Segundo Borges et al. (2004, p.4)

O aprendizado prático de uma profissão como a enfermagem, que lida com uma das mais explícitas demonstrações do limite do homem – a doença e a morte – é, também, viver o próprio limite: é o encontro de fragilidades entre o racional e o emocional. O cotidiano deste estudante passa a ser marcado por sentimentos de dúvida, decepção, ansiedade, medo, tristeza, raiva e angústia.

Conforme o autor Borges et al. (2004, p.4) cita acima, lidar com a doença e a morte impacta na saúde mental dos discentes, o desgaste emocional faz parte dessa nova fase dos alunos.

4.3 Saúde mental e estresse na enfermagem

Segundo, Ferreira et al. (2016, p.58)

Ressalta-se que, saúde mental é definida como o estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, é capaz de trabalhar produtivamente e está apto a contribuir com sua comunidade. E mais do que ausência de doença mental, e não existe saúde sem saúde mental.

A afirmação da autora, Ferreira et al. (2016, p.58), “Não existe saúde sem saúde mental”, nos mostra que é de suma importância o autocuidado, sendo que os discentes de enfermagem passam por uma grande pressão emocional, que já se inicia no período acadêmico, e faz parte de toda a sua trajetória. Os transtornos mentais têm crescido mundialmente, sendo de suma importância discutir sobre a saúde mental

dos estudantes da enfermagem. Estudos evidenciam uma grande incidência de estresse e ansiedade nos estudantes da área, os quais podem passar por várias situações estressoras que afetam os componentes cognitivos, fisiológicos e que muitas vezes podem se tornar frequentes e duradouras. Auto cobrança, pressão, perfeccionismo e excesso de atividades são situações que favorecem o estresse, ocasionando insônia, bloqueio mental e estafa mental.

Diante disso, é evidente que a profissão exige um autocontrole emocional, lidar com situações de vida e morte, acaba se tornando estressante, implicando altos níveis de exaustão psicológica, ocasionando o transtorno mental comum (TMC) que afeta diretamente a qualidade de vida dos alunos. E assim, é notável como o Autocontrole emocional é indispensável na enfermagem.

4.4 Inteligência emocional

Declaram Ferreira e Leitão (2017, p. 113)

Conceito presente dentro da psicologia que identifica um indivíduo emocionalmente inteligente o que possui a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para utilizá-las em situações adequadas motivando a si e as pessoas que os permeiam, dentre outras qualidades, permite o enfrentamento de situações exigindo desse indivíduo um equilíbrio, mantendo-o em homeostase em situações desfavoráveis.

Segundo o ponto de vista de Ferreira e Leitão (2017), inteligência emocional é o nome que se dá ao conjunto de competências relacionadas a lidar com emoções, mantendo o equilíbrio, mais especificamente, a como e o quanto se percebe, processa, compreende e tem habilidade de gerenciá-las.

E assim, é notável como a inteligência emocional é fundamental para proporcionar uma prática de enfermagem eficaz e de alta qualidade. Compreendemos também o importante papel que a enfermagem possui em relação a promoção da saúde, e considerando que o estresse é fator de risco para algumas patologias, entendemos o quão necessário se faz o autocuidado com a saúde mental.

Afirmam Bublitz et al (2012, p.535)

Devido ao importante papel que a Enfermagem possui em relação à promoção da saúde e prevenção de doenças e, ao considerar que o estresse é um fator de risco para algumas patologias, considera-se interessante realizar uma aproximação entre os estressores e as suas manifestações nos estudantes de Enfermagem que podem ser considerados vulneráveis.

De acordo com Bublitz et al (2012, p.535), é de suma importância considerar que os fatores estressores estão afetando o bem-estar físico e psicológico dos estudantes, visto que a enfermagem caminha lado a lado com a prevenção e promoção da saúde, é notável que precisamos investir em estratégias para minimizar esses danos.

Entende-se que precisamos investir em táticas que viabilizem promover a saúde dos discentes de Enfermagem durante o período acadêmico para que, na sua vida profissional, tenham um maior equilíbrio diante das situações impostas pelo ambiente de trabalho e sejam conscientes acerca da importância do cuidado. E assim, possam exercer a profissão de forma eficiente sem que ela o atinja emocionalmente. Sendo assim, é necessário que os ambientes escolares revejam os métodos adotados, a fim de reduzir os quadros de estresse e ansiedade entre os estudantes, promovendo uma qualidade de formação mais satisfatória.

Ter habilidade de identificar e gerenciar as emoções próprias e as dos outros, são atributos valiosos também para alcançar o sucesso profissional. Portanto o aluno que pratica a inteligência emocional em breve se tornará um profissional apto para suas atribuições. E assim junto da inteligência emocional vem a empatia, que é um dos pilares da enfermagem.

Segundo Gambarelli et al. (2018, p.395)

A empatia também pode ser compreendida como uma habilidade de interação social e é constituída pela capacidade de interpretar e compreender os sentimentos e pensamentos de alguém, reconhecer as emoções, aceitar perspectivas, crenças e valores muito diferentes, além de tolerância à frustração provocada pela atitude do interlocutor e preocupação genuína como bem-estar do outro.

Sabemos o quanto a enfermagem necessita disso, formar alunos com inteligência emocional e empatia indubitavelmente será um profissional que a área requer.

Nos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado que o sentido das emoções na saúde tem vindo progressivamente a ser valorizado, bem como o reconhecimento de que, a Inteligência Emocional (IE) é a que melhor responde às exigências dos atuais sistemas de saúde. (REBELO et al, 2015, p. 67)

Para a autora Rebelo et al. (2015, p. 67), é perceptível que cuidados com os pacientes, o profissionalismo nesse cuidado e as habilidades de comunicação interpessoal, estão diretamente ligados à postura de profissionais que possuem Inteligência emocional. Portanto é imprescindível investir em estratégias que viabilizam como a inteligência emocional é essencial na enfermagem.

4.5 Enfermagem profissão requisitada

Concluimos que o autocuidado da saúde mental na enfermagem é fundamental. Apesar de toda carga emocional que a profissão proporciona, sabemos o quanto ela é requisitada. Nos diz, Padilha (2005, p.583) “A enfermagem como profissão vem sofrendo transformações ao longo de sua história.” Compreendemos que a profissão de enfermagem está em constante evolução, cada vez mais a área está se expandindo e se consolidando no mercado de trabalho. Atualmente, a área de Enfermagem é extremamente reconhecida, sobretudo pelo setor médico e por parte da equipe de técnicos. Os enfermeiros e técnicos de enfermagem salvam vidas e contribuem significativamente para a assistência aos pacientes. Portanto, a Enfermagem é uma carreira que oferece oportunidades, crescimento e impacto positivo na vida das pessoas.

Com esse estudo percebemos que mesmo com todos os aspectos envolvendo o emocional, os discentes conseguem diplomar-se, e exercer essa profissão que reflete cuidado e empatia com o próximo, e conseqüentemente consigo mesmo.

No site do COFEN está registrado a quantidade de Auxiliares e técnicos em enfermagem que existem no Brasil, atualizado no dia 01/02/2024, com um total de 2.257.166 profissionais.

Com base nesse registro é notável a quantidade de discentes que se formam e exercem a profissão, tornando explícito que apesar dos obstáculos durante o período

acadêmico, a grande maioria consegue ter autocontrole emocional da maneira que a profissão exige.

4.6 Palestra

Durante o período do planejamento do desenvolvimento de curso, idealizamos a realização de uma palestra com a finalidade de ressaltar como a inteligência emocional é fundamental para os estudantes do curso técnico em enfermagem. Para isso solicitamos uma palestra com o Psicólogo clínico e acupunturista João Loch de Garça- SP, o tema abordado foi sobre a inteligência emocional e sua importância nos discentes de enfermagem, com intuito de enfatizar o quanto a inteligência emocional é essencial para enfrentar os obstáculos que se encontra durante a formação.

Para que no futuro, tornem-se profissionais aptos que atuem com empatia e eficácia, sem que o estresse da rotina, afete seu desempenho.

Figura 1- Elizandra Ferreira da Costa, Leandro Gonçalves, José Henrique Picoloto, Maria Izabel Pereira da Cruz Picoloto, Thaynara Thadei Veira Pinézio, palestrante João Loch, Débora Nogueira Almeida, professor Marcelo Gallo e professora orientadora Rúbia Ramires.



Fonte: Arquivo pessoal (2024)

Figura 2- Alunos do 3º e 4º módulo do curso técnico em enfermagem, adquirindo conhecimento perante a palestra.



Fonte: Arquivo pessoal (2024)

Após a palestra concluí-se que, mesmo a maioria expondo que não procura apoio psicológico, os mesmos relataram que realmente é importante ter ajuda profissional, tornando-se um passo fundamental para lidar com as emoções e adquirir inteligência emocional.

5 MÉTODOS

5.1 Tipo de estudo, local e amostra

Trata-se de um estudo descritivo, prospectivo com abordagem quantitativa que foi elaborado durante o período de 15 e 16 de abril de 2024 na instituição pública Etec Monsenhor Antônio Magliano localizada na cidade de Garça- SP. O presente estudo foi realizado com os estudantes do 4º módulo do curso técnico em enfermagem, sendo enviado online o questionário contendo 18 questões. Foram analisados dados de 20 estudantes após critérios de inclusão e exclusão mencionados abaixo.

5.2 Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão para o presente estudo foram: ser estudante do curso técnico em enfermagem, estar matriculado no 4º módulo, aceitar o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) (ANEXO A) e preencher o questionário (ANEXO B) de forma completa.

5.3 Critérios de exclusão

Foram excluídos os participantes que não aceitaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

5.4 Procedimentos de coleta de dados e questões éticas

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de um questionário (ANEXO B), contendo 18 perguntas. Para aplicação do mesmo, inicialmente, os pesquisadores entraram em contato com a professora orientadora Rúbia Ramires do curso técnico em enfermagem, que verificou a disponibilidade para a realização da pesquisa. Depois de acordo o dia e horário, foi enviado um link que disponibilizava o questionário (ANEXO B) online para os discentes do 4º módulo, em que os alunos foram convidados a participar da pesquisa, sendo orientados sobre os objetivos do estudo, a garantia do sigilo e anonimato e do caráter voluntário. Após os

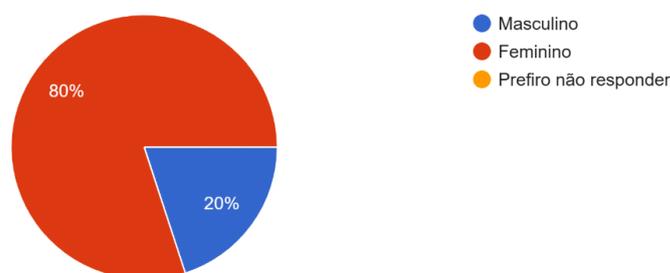
esclarecimentos, estava vinculado junto ao questionário o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) confirmando sua participação voluntária. O período da coleta de dados foi entre 15 e 16 de abril de 2024.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

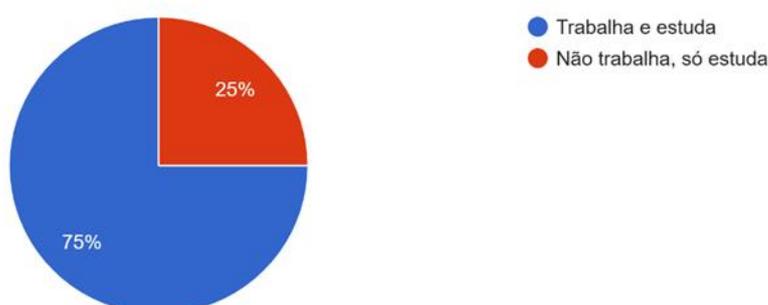
Participaram desta pesquisa 20 estudantes. Com relação às variáveis sexo e trabalho remunerado, cabe destacar que a maioria é do sexo feminino 16 (80%), masculino 4 (20%), trabalha e estuda 15 (75%). Não exerce trabalho remunerado 5 (25%). Os resultados socioeconômicos da amostra podem ser observados nos gráficos 1 e 2.

Gráfico 1 e 2 - Dados socioeconômicos dos estudantes do curso técnico em enfermagem, Garça- Sp, 2024.

1) Sexo?
20 respostas



2) Atualmente qual a sua situação?
20 respostas



Em seguida no gráfico 3, podemos observar que o que motivou a maioria dos discentes a escolher o curso técnico em enfermagem foi interesse pela área 12 (60%), logo em seguida 5 (25%) ajudar as pessoas, possibilidade de conseguir um emprego mais rapidamente 2 (10%) e o que obteve menos índice de escolha, indicação familiar 1 (5%).

Gráfico 3

3) O que motivou a escolha pelo curso técnico em enfermagem?

20 respostas

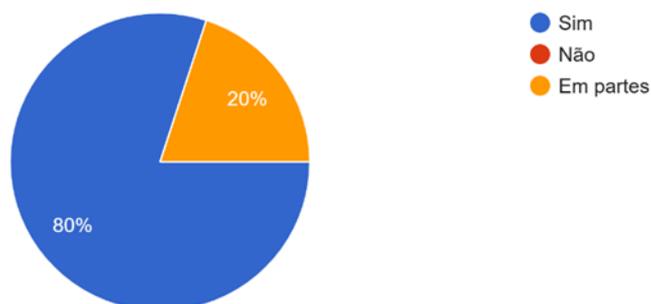


O gráfico 4 nos mostra se os discentes do curso técnico em enfermagem concordam, discordam, ou acham que o estresse afeta em partes o desenvolvimento acadêmico. Concordam que o estresse afeta o desenvolvimento acadêmico 16 (80%), em partes 4 (20%).

Gráfico 4

4) Você concorda que o estresse pode afetar o seu desenvolvimento acadêmico?

20 respostas



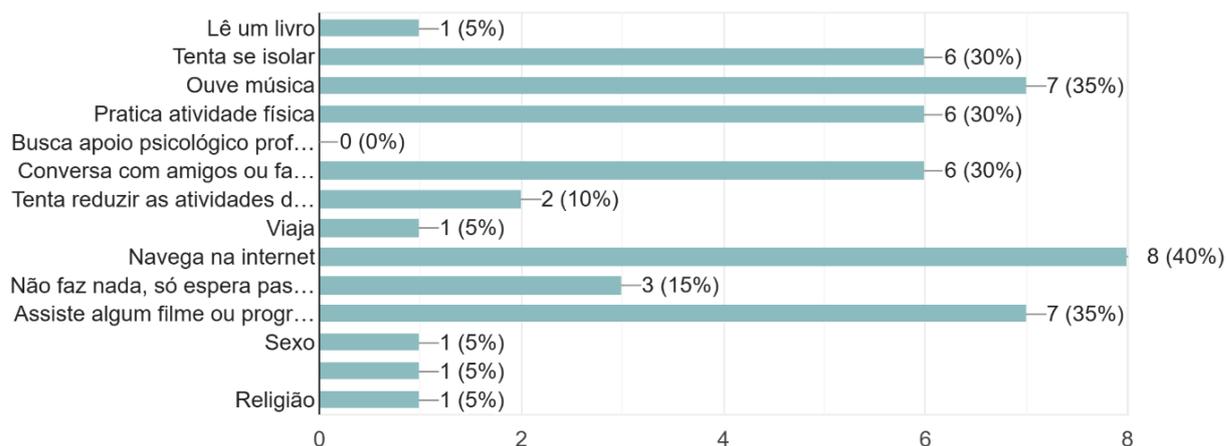
No gráfico 5, foi respondido como os alunos fazem para aliviar o estresse. Lê livro 1 (5%), tenta se isolar 6 (30%), ouve música 7 (35%), pratica atividade física 6 (30%), busca apoio psicológico 0, conversa com amigos ou familiares 6 (30%), tenta reduzir as atividades de rotina 2 (10%), viaja 1 (5%), navega na internet 8 (40%), não faz nada, só espera passar 3 (15%), assiste algum filme ou programa em TV ou

serviços de streaming (Netflix, Prime, HBO, etc.) 7 (35%), sexo 1 (5%) e religião 1 (5%).

Gráfico 5

5) O que você faz para aliviar o estresse? Indique até 3 opções

20 respostas

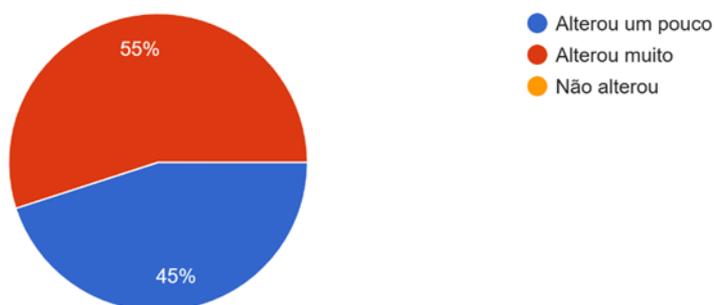


Seguidamente no gráfico 6, os discentes responderam se o dia a dia do curso técnico de enfermagem alterou a rotina de vida deles, 11 (55%) responderam que alterou muito, 9 (45%) respondeu que alterou pouco a rotina de vida.

Gráfico 6

6) O dia a dia do curso de técnico de enfermagem alterou a rotina da sua vida?

20 respostas



No gráfico 7, os discentes descreveram qual afirmação relata melhor a situação da sua saúde mental. Minha saúde mental está um caos, preciso cuidar de mim primeiro 1 (5%), tenho algumas inseguranças, mas estou trabalhando a respeito 11

(55%), estou bem, mas posso melhorar com ajuda 3 (15%), me sinto totalmente estável e preparada para ajudar ao próximo 5 (25%).

Gráfico 7

7) Qual das afirmações a seguir melhor descreve sua saúde mental?

20 respostas

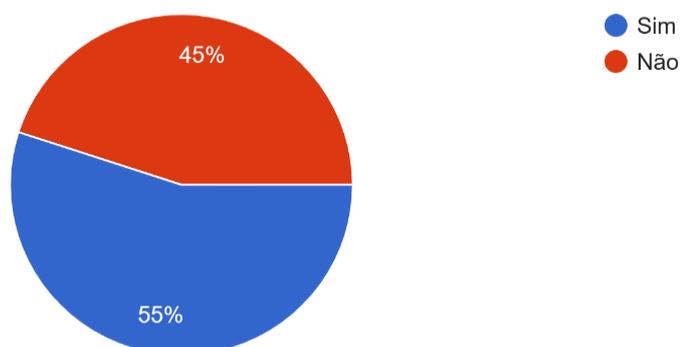


Após no gráfico 8, os aprendizes responderam se o estresse afeta o desenvolvimento no campo de estágio, sendo que 11 (55%) respondeu que sim, e 9 (45%) disse que não.

Gráfico 8

8) O estresse afeta o seu desenvolvimento no campo de estágio?

20 respostas

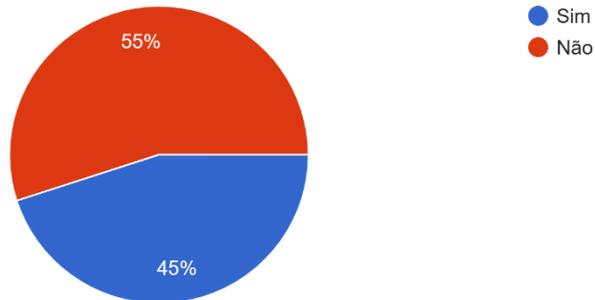


No gráfico 9, a pergunta refere se o campo de estágio deixa os discentes estressados, 9 (45%) disse que sim, e 11 (55%) relatou que não.

Gráfico 9

9) As atividades em campo de estágio te deixam estressado?

20 respostas



No gráfico 10, a pergunta exposta é como anda o relacionamento interpessoal entre os colegas de classe, muito bom 3 (15%), bom 15 (75%), ruim 0%, muito ruim 0%, não me relaciono com meus colegas de classe 2 (10%).

Gráfico10

10) Como você classificaria o seu relacionamento interpessoal com os colegas de classe?

20 respostas

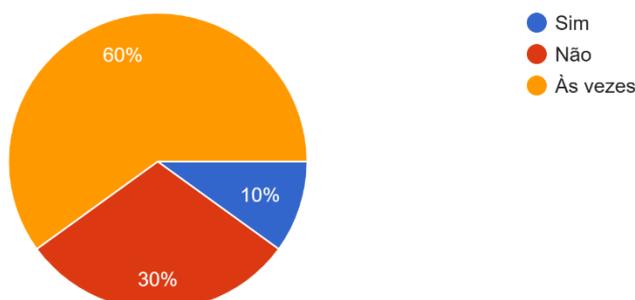


No gráfico 11, a pergunta é se o relacionamento entre os colegas é estressante, 2 (10%) dos discentes disse que sim, não 6 (30%) e as vezes 12 (60%).

Gráfico 11

11) Você acha que o relacionamento entre você e seus colegas é estressante?

20 respostas

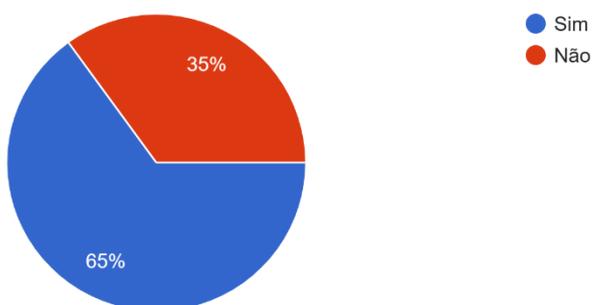


Seguidamente no gráfico 12, a pergunta exposta foi se a rotina pessoal é estressante, 13 (65%) dos aprendizes relatou que sim, e 7 (35%) disse que não.

Gráfico 12

12) Sua rotina pessoal é estressante?

20 respostas

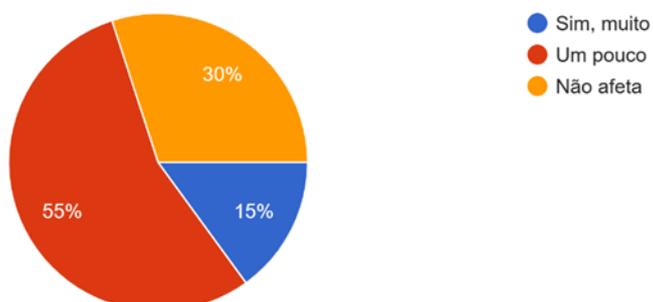


Após no gráfico 13, a pergunta relacionada foi se o estresse da rotina diária afeta os estudos, 3 (15%) respondeu que sim muito, 11 (55%) um pouco e 6 (30%) não afeta.

Gráfico 13

13) O estresse da sua rotina diária afeta seus estudos?

20 respostas

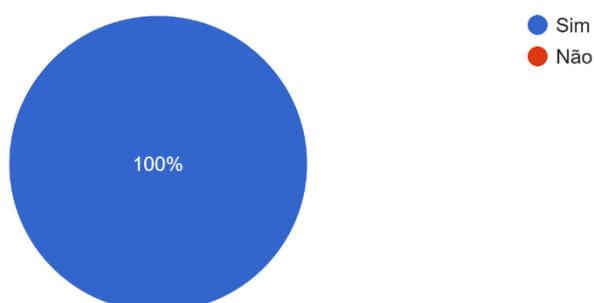


Seguidamente no gráfico 14, a pergunta foi se os discentes concordam que um dos motivos que levam alguns alunos a desistirem do curso é o estresse, 20 (100%) disse que sim.

Gráfico 14

14) Você concorda que o estresse pode ser um dos motivos que leva alguns alunos a desistirem do curso?

20 respostas

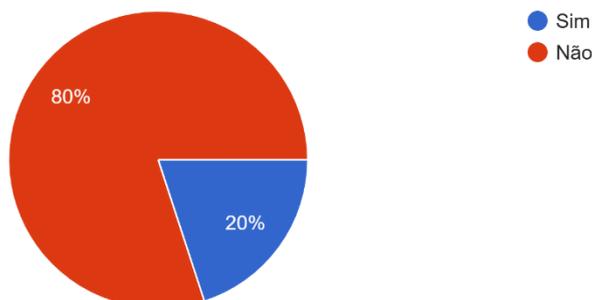


A seguir no gráfico 15, a pergunta foi em relação a expectativa e percepção dos discentes em relação ao curso, se é a mesma de quando iniciou, 4 (20%) disse que sim, e 16 (80%) relatou que não.

Gráfico 15

15) A sua expectativa e percepção do curso agora, é a mesma de quando iniciou os estudos?

20 respostas

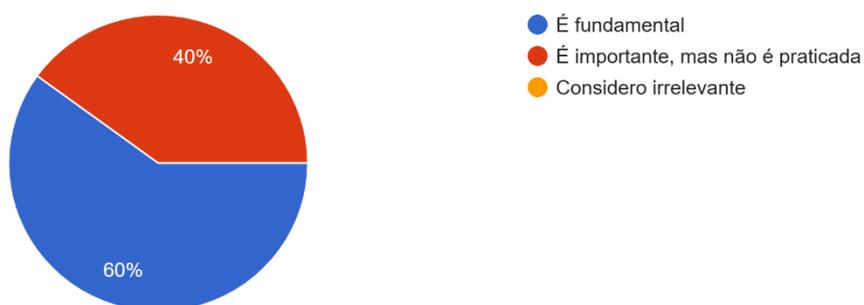


No gráfico 16, a pergunta foi relacionada a inteligência emocional, o que os discentes acham da importância o autocuidado, 12 (60%) disse que é fundamental, 8 (40%) relatou que é importante, mas não é praticada, e 0% considera irrelevante.

Gráfico 16

16) Como estudante e futuro profissional da área da saúde, o que você acha da importância do auto cuidado e da inteligência emocional?

20 respostas

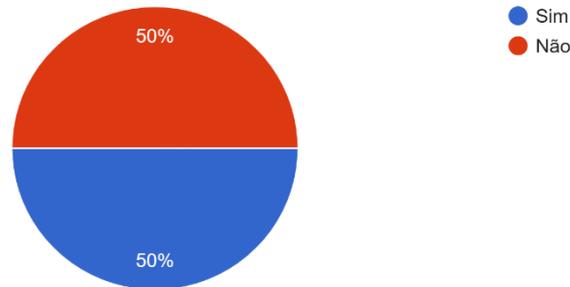


Após no gráfico 17, a questão foi se os discentes já vivenciaram alguma experiência no campo de estágio que possa ter afetado o emocional, podendo levá-los em pensamentos de desistência do curso, 10 (50%) relatou que sim, e 10 (50%) disse que não.

Gráfico 17

17) Você já vivenciou alguma experiência no campo de estágio que afetou o seu emocional e te fez pensar em desistir do curso de enfermagem?

20 respostas

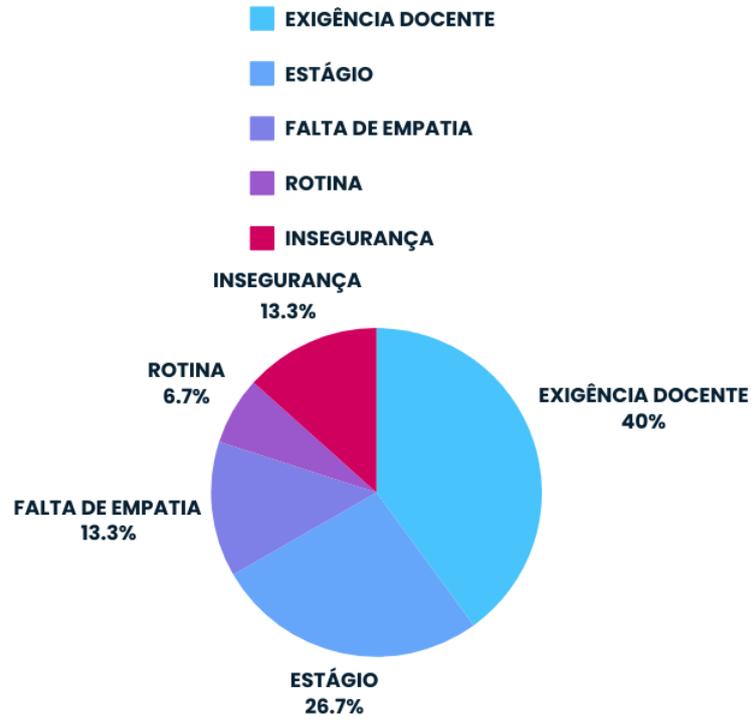


Na questão 18, foi elaborada uma pergunta que não era de resposta obrigatória, devendo ser respondida por escrito. De 20 discentes, 15 responderam à questão.

A pergunta referida era, para os discentes explicar em poucas palavras quais fatores o deixa estressado no curso técnico em enfermagem.

Alguns alunos relataram a rotina 1 (6.7%), falta de empatia 2 (13.3%), insegurança 2 (13.3%), e o estágio 4 (26.7%), como uns dos fatores estressantes, e o principal que foi mais citado entre os estudantes, foi a exigência dos docentes, 6 (40.0%) sendo um dos maiores fatores de estresse entre os alunos.

18- POR FAVOR, EXPLIQUE EM POUCAS PALAVRAS O QUE TE DEIXA ESTRESSADO EM RELAÇÃO AO CURSO, ESPECIFICAMENTE.



7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida é um processo dinâmico, permitindo sempre novas formas de adaptação, onde o estudante busca o alinhamento entre o período acadêmico e a vida pessoal, do qual o exige tanto de recursos físicos quanto psíquicos e emocionais.

E assim, a partir de estudos de revisão de dados, foi possível identificar que o estresse está presente no período acadêmico, e ele aflige o desenvolvimento dos alunos durante o período da formação. É importante ressaltar, que apesar de todo o estresse que envolve essa nova rotina, os aprendizes conseguem se adaptar e conciliar sua vida pessoal, com a acadêmica.

Através disso, desenvolvemos uma palestra com a finalidade de ressaltar como a inteligência emocional, é fundamental para os estudantes do curso técnico em enfermagem. Nosso objetivo foi enfatizar que para contornar todo o estresse envolvido durante o período acadêmico, é, praticar a inteligência emocional. Desse modo, é evidente a importância de a escola conhecer as necessidades reais dos discentes, pensando em estratégias especialmente direcionadas à saúde mental dos aprendizes, como promover em sala de aula, discussão de temas relacionados à psicologia visando ao cuidado emocional do futuro profissional.

Também é válido reforçar a responsabilidade individual dos acadêmicos, a fim de promover seu equilíbrio emocional para aliviar o estresse, com práticas como: cuidar da alimentação, praticar exercícios físicos, meditar, reservar um tempo para o lazer, dormir bem, fazer pausas no trabalho e não esquecer dos exames de rotina.

Portanto, concluímos, que o aluno que pratica a inteligência emocional, conseguirá superar os obstáculos encontrados durante o curso, e após sua formação, será um profissional apto para suas funções, sem que o estresse da rotina o atinja.

REFERÊNCIAS

BENAVENT, Sonia. COSTA Ana Lucia. Respostas fisiológicas e emocionais no estresse em estudantes de enfermagem: **Revista integrativa da literatura científica. Acta Paul. Enferm.**, v. 24, n. 4, e400019, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/ZrF8sJSLPBGZjFXYMzfRxy/?lang=pt>. Acesso em: 06 abr. 2024.

BORGES, Brazil *et al.* Síndrome de Burnout e fatores de estresse de um curso de enfermagem. **Alethera**. n. 19, PP. 45-56, 2004. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1150/115013442005.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2024.

BUBLITZ, Susan *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. **Rev. Enferm. UFSM**. v. 2, n. 3, p. 530-538, dez., 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/3485/pdf>. Acesso em: 06 abr. 2024.

BRASIL. Lei n 7.498/86 de 25 de junho de 1986. Dispõe sobre a regulamentação do exercício e da enfermagem e dá outras providências. Brasília, Conselho Federal de enfermagem, 1986. Disponível em: [LEI N 7.498/86, DE 25 DE JUNHO DE 1986 – ALTERADA PELAS LEIS NºS 14.434/2022 E 14.602/2023 | Cofen](#). Acesso em: 06 abr., 2024.

BRASIL. Lei n 11.788 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes; altera a redação do art. 428 da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996; revoga as Leis nºs 6.494, de 7 de dezembro de 1977, e 8.859, de 23 de março de 1994, o parágrafo único do art. 82 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, e o art. 6º da Medida Provisória nº 2.164-41, de 24 de agosto de 2001; e dá outras providências. Brasília, Presidência da República Casa Civil, 2008. Disponível em: [L11788 \(planalto.gov.br\)](#). Acesso em: 06 abr., 2024.

CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm.**, v. 30, n. 2, p. 190-196, mar. /abr., 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?lang=pt&format=html> Acesso em: 05 abr., 2024.

COSTA, Ana Lucia. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **REME – Ver. Min. Enf.** v. 11, n. 4, p. 414-419, out/dez. 2007. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/bitstreams/c96177e5-bfa0-4865-b3fe-dd1dc43e9c69> Acesso em: 06 abr. 2024.

COFEN. Comissão nacional de técnicos e auxiliares de enfermagem. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/e-necessario-olhar-para-quem-mais-precisa/#:~:text=S%C3%A3o%20438.886%20auxiliares%2C%201.476.584,e%20624.910%20enfermeiras%20e%20enfermeiros>. Acesso em: 09 abr., 2024.

FERREIRA, Carolina. LEITÃO, Débora. A inteligência emocional da equipe de enfermagem de um hospital em salvador. **Revista de iniciação científica – RIC Cairu.**, v. 1, n. 3, p. 109-126. Jan., 2017. Disponível em: https://www.cairu.br/riccairu/pdf/artigos/3/08_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.pdf. Acesso em: 07 abr., 2024.

FERREIRA, Michelle *et al.* Avaliação da saúde mental positiva de discentes de enfermagem. **Rev. Port. de enferm. De saúde mental.**, v. 4, e19131, out. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Lima-Da-Silva/publication/320611269_The_positive_mental_health_evaluation_of_nursing_students/links/5b11b278aca2723d997b36be/The-positive-mental-health-evaluation-of-nursing-students.pdf?_sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&rt_d=e30%3D. Acesso em: 06 abr. 2024.

GAMBARELLI, Samyra. TAETS, Gunnar. A importância da empatia no cuidado de enfermagem na atenção à saúde. **Enfermagem Brasil.** v. 17, n. 4, p. 394-400, 2018. Disponível em: <https://www.convergenceseditorial.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/1258/3888>. Acesso em: 07 abr., 2024.

HIRSCH, Carolina. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto Contexto Enferm.** v. 27, n. 1, e370014, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?lang=pt>. Acesso em: 06 abr., 2024.

PADILHA, Maria. BORONSTEIN, Miriam. O método de pesquisa histórica na enfermagem. **Texto contexto enferm.**, v. 14 n. 4, p. 575-84, out., 2005. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/xP3qnvKypfxsX3NXZGyf3vk/?format=pdf&lang=pt>.
Acesso em: 06 abr., 2024.

REBELO, Ângela. MARTINS, Rosa. Inteligência emocional dos profissionais de saúde da rede nacional de cuidados continuados integrados. **Gestão e desenvolvimento**. V. 23, p. 67-84, 2015. Disponível em:
<https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/272/259>.
Acesso em: 07 abr., 2024.

SANTIAGO, Matheus. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina no acre. **Rev. psicologia, diversidade e saúde**., V. 10, n. 1, p. 73-84, 2021. Disponível em:
<https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/download/3374/3942>
Acesso em: 06 abr., 2024.

SEGRE, Marco. FERRAZ, Flavio Carvalho. O conceito de saúde. **Ponto de vista Rev. Saúde pública**. V. 31, n. 5, p. 538-42, 1997. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/?lang=pt#>. Acesso em: 23 abr., 2024.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O (A) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa sobre o estresse durante a formação no curso de Técnico em Enfermagem, intitulado “**O ESTRESSE DA FORMAÇÃO DOS DISCENTES NO CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM.**” Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de concordar.

A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar sobre este estudo e solicitar a sua permissão para que os resultados obtidos com a sua participação sejam apresentados no Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) dos alunos do curso de Técnico em Enfermagem, da Etec Monsenhor Antônio Magliano, que, após aprovação e revisão realizada pelo professor orientador, será divulgado no Repositório Institucional do Conhecimento do Centro Paula Souza (RIC-CPS).

O objetivo desta pesquisa é investigar, junto aos alunos do 4º módulo do curso técnico em enfermagem da Etec Monsenhor Antônio Magliano, se no decorrer do processo formativo e com a prática de estágio curricular a percepção inicial que tinham sobre a profissão se altera e se essa percepção gera estresse e prejuízos à saúde mental.

Se o(a) Sr.(a) aceitar do estudo, os procedimentos envolvidos em sua participação são responder ao questionário contendo 18 questões, disponibilizado neste mesmo endereço eletrônico, após o aceite, caso concorde.

Sua participação neste estudo é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso o(a) Sr.(a) decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento durante a realização da pesquisa, não haverá nenhum tipo de prejuízo. Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação neste estudo e o(a) Sr.(a) não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos.

Caso o(a) Sr.(a) tenha dúvidas, poderá entrar em contato com os pesquisadores pelo e-mail: pesquisa.estresse.tec.enfermagem@gmail.com.

Depois de ter sido orientado e ler o TCLE, você concorda em participar da pesquisa?

Concordo

Discordo

ANEXO B – QUESTIONÁRIO

1) Sexo?

Masculino

Feminino

Prefiro não responder

2) Atualmente qual a sua situação?

Trabalha e estuda

Não trabalha, só estuda

3) O que motivou a escolha pelo curso técnico em enfermagem?

Indicação familiar

Interesse pela área

Possibilidade de conseguir um emprego mais rapidamente

Ajudar as pessoas

Salário

Outros

4) Você concorda que o estresse pode afetar o seu desenvolvimento acadêmico?

Sim

Não

Em partes

5) O que você faz para aliviar o estresse?

Indique até 3 opções

- Lê um livro
- Tenta se isolar
- Ouve música
- Pratica atividade física
- Busca apoio psicológico profissional
- Conversa com amigos ou familiares
- Tenta reduzir as atividades de rotina
- Viaja
- Navega na internet
- Não faz nada, só espera passar
- Assiste algum filme ou programa em TV ou serviços de streaming (Netflix, Prime, HBO, etc.)
- Sexo
- Religião
- Outros

6) O dia a dia do curso de técnico de enfermagem alterou a rotina da sua vida?

- Alterou um pouco
- Alterou muito
- Não alterou

7) Qual das afirmações a seguir melhor descreve sua saúde mental?

- Minha saúde mental está um caos, preciso cuidar de mim primeiro.
- Tenho algumas inseguranças, mas estou trabalhando a respeito.

Estou bem, mas posso melhorar com ajuda.

Me sinto totalmente estável e preparada para ajudar ao próximo.

8) O estresse afeta o seu desenvolvimento no campo de estágio?

Sim

Não

9) As atividades em campo de estágio te deixam estressado?

Sim

Não

10) Como você classificaria o seu relacionamento interpessoal com os colegas de classe?

Muito bom

Bom

Ruim

Muito Ruim

Não me relaciono com meus colegas de classe

11) Você acha que o relacionamento entre você e seus colegas é estressante?

Sim

Não

Às vezes

12) Sua rotina pessoal é estressante?

Sim

Não

13) O estresse da sua rotina diária afeta seus estudos?

Sim, muito

Um pouco

Não afeta

14) Você concorda que o estresse pode ser um dos motivos que leva alguns alunos a desistirem do curso?

Sim

Não

15) A sua expectativa e percepção do curso agora, é a mesma de quando iniciou os estudos?

Sim

Não

16) Como estudante e futuro profissional da área da saúde, o que você acha da importância do autocuidado e da inteligência emocional?

É fundamental

É importante, mas não é praticada

Considero irrelevante

17) Você já vivenciou alguma experiência no campo de estágio que afetou o seu emocional e te fez pensar em desistir do curso de enfermagem?

Sim

Não

18) por favor, explique em poucas palavras o que te deixa estressado em relação ao curso, especificamente.

ANEXO C - AUTORES DO TRABALHO

José Henrique Picoloto, Maria Izabel Pereira da Cruz Picoloto, Elizandra Ferreira da Costa, Débora Nogueira Almeida, Thaynara Thadei Vieira Pinézio e Leandro Gonçalves.