

Estresse e seus agravos nos graduandos de enfermagem com vínculo empregatício na área da saúde – uma nova realidade

Stress and its effects on undergraduate nursing students working in the health sector - a new reality

Cristiane Bernadete Tassi¹

RESUMO

A formação acadêmica é fundamental para a qualificação profissional e sua competência depende das condições adequadas do meio físico, a qualidade do ensino tempo de estudo, concentração e do nível de atenção. O presente estudo tem por objetivo analisar o nível de estresse e seus agravos apresentados em graduandos de enfermagem com vínculo empregatício na área de saúde. O estresse é um assunto de ampla extensão e que ocupa lugar em destaque nos vários meios de comunicação, os fatores de risco do estresse devem ser considerados para que sejam criadas medidas preventivas que zelam pelo trabalhador, preservando as boas condições mentais e físicas, respondendo assim as demandas do dia-a-dia profissional e pessoal.

Palavras-chave: Estresse, Estresse em graduandos, Estresse ocupacional.

ABSTRACT

Academic training is fundamental for professional qualification and its competence depends on the appropriate conditions of the physical environment, the quality of teaching time of study, concentration and the level of attention. The present study aims to analyze the level of stress and its injuries presented in nursing graduates with an employment relationship in the health area. Stress is a matter of great extension and occupies a prominent place in the various media, stress risk factors must be considered in order to create preventive measures that care for the worker, preserving the good mental and physical conditions, thus responding the demands of the professional and personal day-to-day.

Keywords: Knowledge in thrombosis, risk factors, nursing.

¹ Graduada em Enfermagem pela Faculdades Integradas Santa Cruz – Curitiba.
E-mail: tassibt@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A palavra estresse tem a seguinte definição: “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capaz de perturbar o equilíbrio interno” (FERREIRA, 2004).

O estresse é um elemento extrínseco a toda doença, sendo capaz de modificar a estrutura química do corpo. Ele é revelado através da Síndrome Geral da Adaptação (SGA) que, além de perda considerável de peso, causa taquicardia, sudorese e tremedeira (SEYLR, 1959 apud FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999).

O estresse é um efeito comum quando o corpo necessita passar por uma adaptação frente a um agente estressor, responsável por proporcionar o estresse. Apresentando dois tipos de alterações no corpo, primeiramente acontecerá à quebra do sistema imunológico e, posteriormente irá ocorrer a defesa do sistema. A tentativa de defesa pelo organismo é caracterizada como SAG. (SELYE, 1956)

A Síndrome da Adaptação Geral (SAG) é construída sobre uma tríade de três etapas, sendo necessário que ocorra as três (SEYLE, 1956). Primeira etapa (ALARME): ocorrerão respostas físicas, como a estimulação do sistema nervoso simpático, aumento dos batimentos cardíacos e o deslocamento da corrente sanguínea para os músculos esqueléticos (SEYLE, 1976 apud MYERS, 2006). Esperara-se que ocorra uma adaptação a estas estimulações físicas para que o organismo retome ao seu equilíbrio. Caso não ocorra, o indivíduo irá progredir para as demais fases da síndrome (MARQUES; ABREU, 2009). De acordo com Lipp (2000), esta fase é conhecida também como estresse positivo, onde ocorre produção de adrenalina, levando o sujeito a se sentir mais dispositivo e criativo.

Segunda etapa (RESISTÊNCIA): nesta etapa o organismo continua sofrendo com alterações físicas, que aqui estão ocorrendo de forma contínua (SEYLE, 1976 apud MYEERS, 2006). Porém, existe uma mudança na forma como esta reação é apresentada, pois nesta fase irão aparecer como sintomas o cansaço e desgaste físico, onde novos eventos irão somar para que o estresse continue ocorrendo (MARQUES; ABREU, 2009). É a fase de maior vulnerabilidade do sujeito, ficando este mais suscetível às doenças virais e bacterianas (LIPP, 2000).

Terceira etapa (EXAUSTÃO): Nesta fase já foram esgotadas todas as tentativas de criação de mecanismos para enfrentar situações estressoras, ou, o organismo já foi levado ao seu esgotamento. A partir disto, existe uma queda na imunidade corporal e

psíquica, podendo deixar o organismo vulnerável ao aparecimento de doenças (MARQUES; ABREU, 2009). Este evento é conhecido como distresse, ou seja, “cognições negativas, que são vividas como estressoras as quais se fazem acompanhar pelas conseqüências reações crônicas” (GUIMARÃES; FREIRE, 2004 apud MARQUES; ABREU, 2009). Neste momento, a pessoa está mais propensa às doenças como depressão, úlcera, psoríase e pressão alta (LIPP, 2000).

Seguindo esta mesma lógica, Lipp (2000), define estresse como uma resposta do corpo constituída por elementos físicos, psíquicos e hormonais, que são apresentados quanto existe a necessidade de uma adaptação frente a situações de grande relevância. Essas situações podem gerar uma adaptação positiva e negativa. O conceito de estresse positivo está ligado à fase de alerta onde ocorre uma grande produção de adrenalina, fazendo com que o sujeito se torne mais ativo. Porém, essa fase de produtividade não perdura, pois é impossível o indivíduo ficar em alerta por muito tempo sem que esse estresse excessivo seja prejudicial. Após isso, ocorre a fase de estresse ideal, que se resume na capacidade de sair e entrar em alerta, mantendo a homeostase do organismo. Caso esta capacidade de transição entre as fases não seja desenvolvida, ocorre o estresse negativo, que constitui no esgotamento (LIPP, 2000). Assim como Hans Selye, Lipp (2000) também divide o modelo teórico de estresse em fases. Sendo assim, utiliza as fases descritas por Selye, e acrescenta mais uma, tornando agora o modelo quadrifásico, são elas: alarme, resistência, quase exaustão e exaustão. A fase de quase exaustão. A fase de quase exaustão ocorre quando não é possível manejar a tensão. Já não ocorre mais resistência física e emocional, e sim a quebra do sistema imunológico, que acontece devido à alta produção de cortisol. Ocorre uma sensação de ansiedade muito maior do que nas outras fases e as doenças começam a surgir (Lipp 2000).

O contato direto de estudantes da área da saúde com outros seres humanos os coloca diante da própria vida, de sua própria saúde ou doenças, de seus próprios conflitos e frustrações. Esse movimento identificatório coloca-os em risco de desenvolverem mecanismos rígidos de defesa que podem prejudicá-los, tanto no âmbito profissional quando no pessoal (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

Silva e colaboradores (2011) definem o estudante de enfermagem como um sujeito que buscou uma formação que o proporcionasse o cuidado com a vida de outros seres humanos. Durante o processo de formação destes acadêmicos são abordados temas como: competência técnica, morte e situações de sofrimento. Tais temas podem tornar-se agentes estressores.

As exigências atuais estão fortemente marcadas pelo crescimento da produtividade e inserção de novas tecnologias, situações que pode estar associada á busca pela qualificação profissional. Com isso, profissionais de nível médio da enfermagem estão buscando a graduação como um meio de crescimento pessoal, profissional e de conhecimento (TAKAHASHI 2003).

Em decorrência da situação socioeconômica da sociedade em que se vive atualmente, muitas pessoas precisam trabalhar para estudar a fim de conseguir pagar os cursos (TAKAHASHI 2003).

Em se tratando das principais dificuldades encontradas pelos acadêmicos trabalhadores, a sonolência diurna é prevalente. A fadiga, segunda dificuldade citada, vem a ser uma conseqüência da falta de tempo para dormir. Em decorrência destes fatores, manter a concentração durante o período de aula e estágios pode configurar-se como uma dificuldade aos sujeitos e prejudicar o aprendizado, além de dificultar o trabalho no dia seguinte, pois o aluno não está descansando para ter atenção suficiente para atender as pessoas (FONSECA 2013).

O sedentarismo está presente na vida de muito na vida de muitos acadêmicos do período noturno, e pode estar relacionado á falta de tempo e de motivação para a prática de exercícios físicos, (QUADROS; PETROSKI; SOARES; ROTENBERGL; LANDSBERGIS 2009). O que preocupa, considerando que é um fator de risco significativo para um possível desenvolvimento de doença arterial coronariana (ALVES ; MARQUES ; 2009).

Sendo assim, o estudante é um sujeito vulnerável ao adoecimento em decorrência do trabalho, considerando que se expõe constantemente a jornadas duplas pelas práticas de estágios e aulas, concomitantes com suas atividades laborais e familiares, podendo ser vitimados pela “síndrome de Burnout” (FONSECA 2013).

Situações de estresse podem estar presentes no decorrer do curso de graduação, independentemente do período de formação. O estresse é um agravo comum no cotidiano da enfermagem. Estudos demonstram que a prevalência de sofrimento mental é comum entre os profissionais e condições de trabalho adversas podem contribuir para estes agravos, tais como condições inadequadas do ambiente físico, sobrecarga física e psicológica, tempo de horas de trabalho igual ou superior a 10 horas por dia de trabalho em turnos (o que implica ter menos tempo para os filhos e para a vida familiar), violência física e verbal, exigências por parte dos usuários/pacientes e seus familiares, (MALINAUSKIENE; LEIOYTE; MALINAUSKAS). Irregularidades ou problemas

alimentares, reforçados pelo consumo excessivo de chá e café, dificuldades na administração do tempo para as refeições, entre outras (KANE. STRESS 2009).

O estudo dos fatores e condições de risco e dos agravos associados com o trabalho pode ser realizado na dimensão coletiva e individual, os estudos sobre a síndrome do desgaste profissional no Brasil ainda são escassos e muitos profissionais não conhecem esta síndrome. Diante destas considerações é de fundamental importância que os profissionais de saúde estejam atentos para os aspectos ocupacionais durante a realização da história clínica, incluindo nesta uma anamnese ocupacional, não somente quando há suspeita de qualquer agravo à saúde resultante do trabalho, mas como parte rotineira da consulta. (MEDRONHO, 2011).

O estresse no ambiente universitário pode ser definido como as reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências curriculares excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades dos estudantes (SILVA et al;2011).

A graduação em enfermagem é um curso que exige atenção dos estudantes, no conteúdo que está sendo ensinado pelo professor, para que se tenha um bom entendimento e assim melhor compreensão do estudo, que será de grande valor no campo de estágio e na vida profissional. A complexidade deste curso e o lidar com os limites humanos fazem com que o estudante frequentemente desenvolva sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante sua formação profissional (SILVA et al.;2011).

2 METODOLOGIA

A pesquisa em questão é do tipo quantitativo descritivo e longitudinal. A pesquisa descritiva e quantitativa, segundo Lakatos (2003), tem como razão para se conduzir, inicialmente, para descobrir quantas pessoas de uma determinada população compartilha uma determinada característica, ou um grupo de características a serem analisadas. Vergara (2005) cita a pesquisa descritiva como sendo aquela que "expõe característica de determinada população ou de determinado fenômeno" e pode também estabelecer as correlações entre as suas variáveis e definir a sua natureza. A pesquisa descritiva não tem o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação.

A pesquisa foi feita após a aprovação no comitê de Ética do Hospital Paranaense de otorrinolaringologia LTDA – IPO com o número de aprovação 2.287,735 tendo como pesquisadora Beatriz Essenfelder Borges.

Para a pesquisa foi utilizado a análise do questionário da BURNOUT ELABORADO E ADAPTADO POR CHAFIC JBEILI, INSPIRADO NO MASLH BURNOUT INVENTORY.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Após a coleta de dados, os resultados foram analisados e divididos em duas etapas:

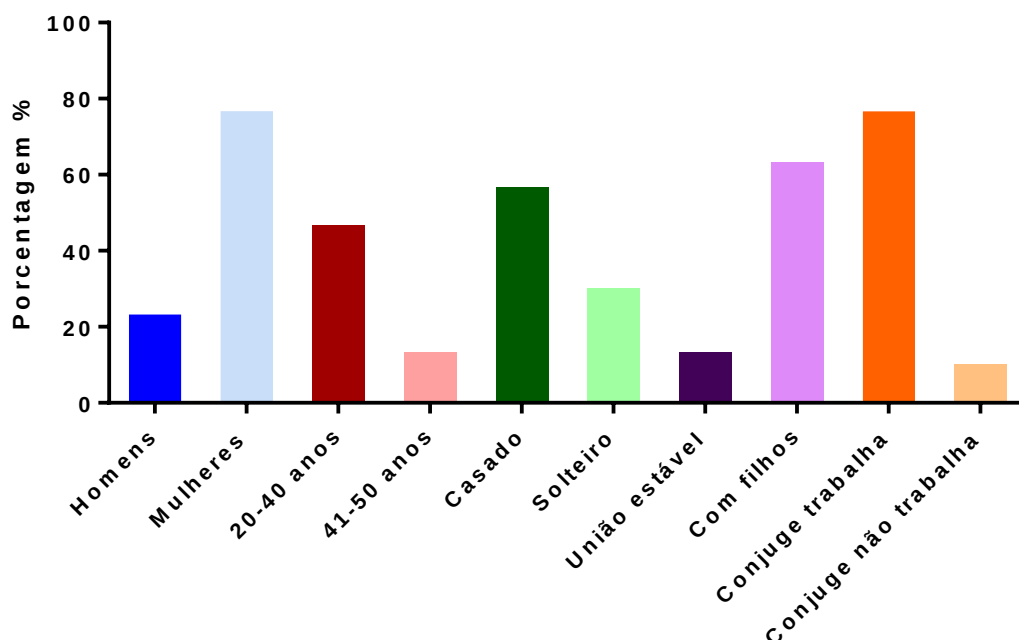
1º etapa: caracterização dos sujeitos.

2º etapa: análise do questionário PRELIMINAR DE IDENTIFICAÇÃO DA BURNOUT ELABORADO E ADPTADO POR CHAFIC JBEILI INSPIRADO NO MASLACH BURNOUT INVENTORY.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO SUJEITO

Foram distribuídos 30 questionários entre os acadêmicos de enfermagem com vínculo empregatício e todos foram respondidos em média de 5 minutos.

Gráfico 1: Características pessoais e familiares



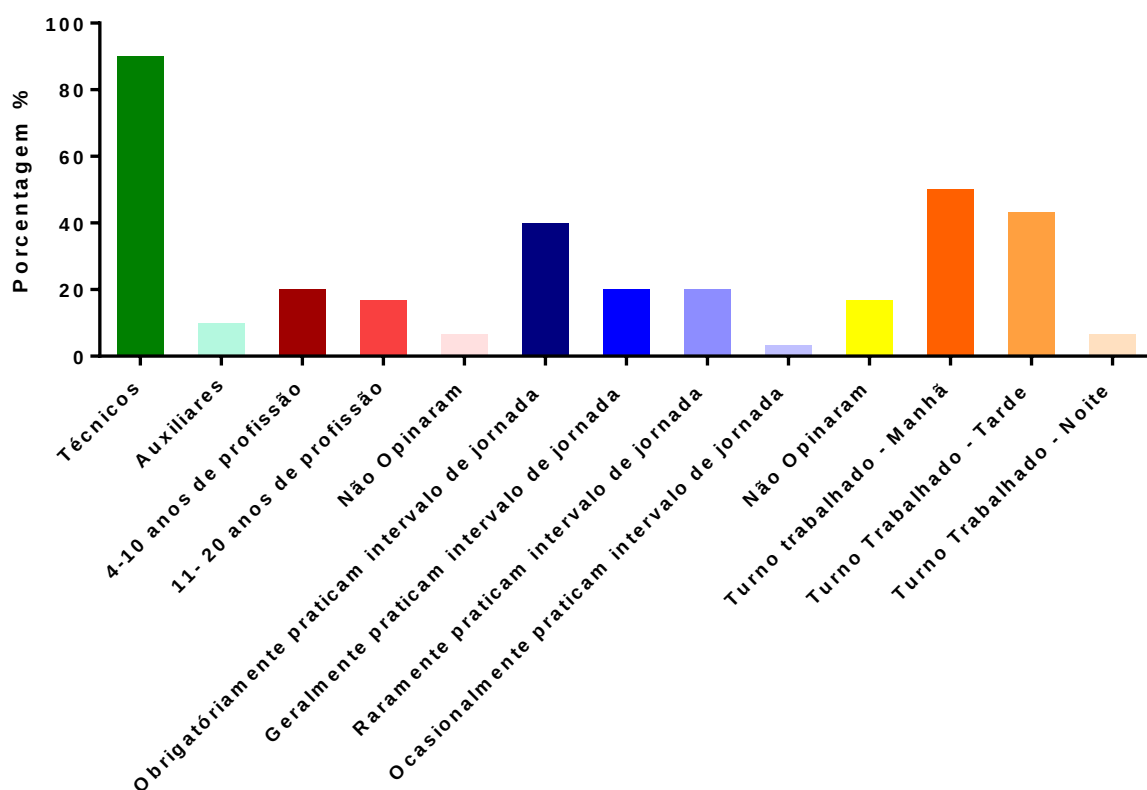
Fonte: o autor, 2017. Utilizando o instrumento adaptado de Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI.

Analisando o gráfico nº 1, verificamos que o perfil da maioria é de mulheres (76,7%), com a idade média entre 20-40 anos (46,7%) e entre 41-50 anos (13,3%), sendo

que (56,70%) casados, (30%) solteiros e (13,3%) com união estável, da população estudada (63,3%) com filhos e (76,70%) afirmaram que o cônjuge trabalha.

Bernik afirma que mudanças no decurso da vida, sejam elas boas ou ruins, são caracterizadas por possuir o potencial efeito de repercutir em condição de estresse. O autor exemplifica mudança com situações de casamento, nascimento de um filho, divórcio, iniciar um novo emprego, morar longe da família, entre outras. No nosso estudo, a mudança que existe a princípio é o ingresso na universidade. O aluno inicia uma nova fase em sua vida e isso é um fato claramente caracterizado como mudança, e, portanto, é considerado como uma situação estressora. Ou seja, esta é traduzida em circunstâncias de adaptabilidade imediata como o ingresso na graduação ou o cursar de disciplinas que exijam um primeiro contato com práticas laboratoriais.

Gráfico 2: Características laborais



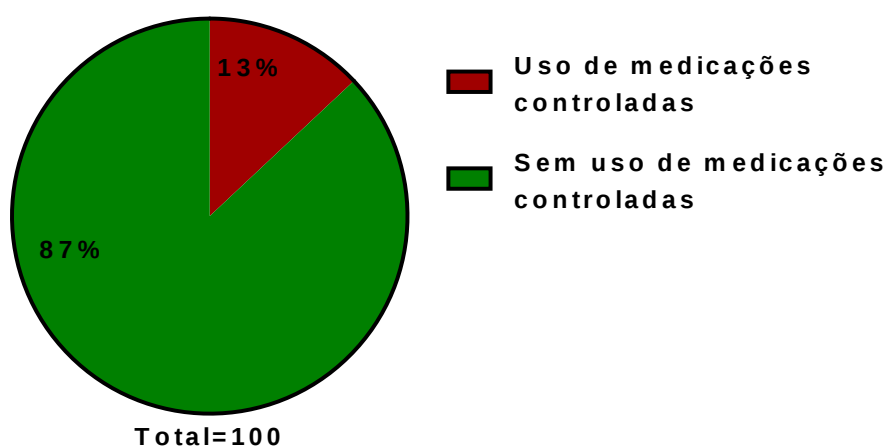
Fonte: o autor, 2017. Utilizando o instrumento adaptado de Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI

Observando o gráfico nº 2, percebemos que grande parte dos participantes (90%) atua como técnicos de enfermagem, quanto ao tempo de profissão (20%) tem entre 04 e 10 anos, sobre o intervalo de jornada (40%) geralmente as pratica, (20%) raramente pratica, (20%) as pratica obrigatoriamente, (3,3%) as pratica ocasionalmente e (16,7%)

não deram opinião e em relação ao turno trabalhado (50%) trabalham de manhã, (43,3%) no turno da tarde e (6,7%) no turno da noite, o uso de medicações controladas são usados por (13,3%) da população estudada.

Molina contempla que a exacerbação no cumprimento de tarefas pelo homem no cotidiano das grandes cidades é uma das mais marcantes situações geradoras de estresse. A elevada dose diária dos mais diversos afazeres torna o homem urbano uma vítima da construção do seu próprio progresso e o estresse é então deflagrado. Em certos períodos do curso, a irregularidade dos horários destinados à realização das atividades, no transcorrer da semana, repercute de forma negativa no que é lembrado pelos alunos. Em certos momentos, há um excesso de atividades, o que ocasiona uma inabilidade de atender às demandas, gerando tensão e, por conseguinte, estresse. Outras vezes, o aluno se defronta com situações livres de afazeres acadêmicos, tornando-se confuso e inapto. E é justamente esta percepção confusa quanto à realização de suas atividades acadêmicas que resulta em sentimentos típicos de estresse nos alunos, como desgaste e sentimentos de inabilidade. Como exposto anteriormente, encontramos que as circunstâncias estressoras estão presentes em diversas ocasiões da graduação. Contudo, em determinados períodos do curso, a situação de estresse é apontada de forma notória e mais incisiva em detrimento de outros.

Gráfico 3: Uso de medicação



Fonte: o autor 2017. Utilizando instrumento adaptado de Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI

O gráfico nº 3 nos mostra que a maioria declarou que não faz uso de medicações controladas.

Para a identificação da síndrome de BURNOUT nos acadêmicos de enfermagem, foi utilizado o questionário JBEILI. Segundo o modelo processual de burnout de MASLACH (1976) onde relata que a exaustão emocional é associada a dificuldades de conciliar trabalhos acadêmicos, curso, realização de provas, trabalho, família e lazer, os resultados da pesquisa não confirmaram a hipótese de que a exaustão emocional é a primeira dimensão de burnout, durante o estudo foi encontrado dificuldades na busca de dados relacionados ao tema devido à escassez na literatura, dificultando a comparação dos resultados obtidos já que existe desarmonia entre os valores apresentados e a síndrome de burnout.

3.2 ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Tabela 1: Características psicofísicas em relação ao trabalho

Características Psicofísicas em relação ao trabalho	Nunca	Anual	Mensal	Semanal	Diário
Sinto-me esgotado emocionalmente em relação ao meu trabalho	10%	10%	40%	23%	17%
Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho	6%	3%	27%	27%	37%
Levanto-me cansado e sem disposição para realizar meu trabalho	23%	13%	27%	10%	27%
Envolver-me com facilidade nos problemas dos outros	40%	10%	20%	13%	17%
Trato algumas pessoas como se fossem da minha família	13%	16%	17%	17%	37%
Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais	43%	17%	23%	10%	7%
Acredito que poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim	10%	10%	27%	13%	40%
Sinto que meu salário é desproporcional as funções que executo	13%	13%	24%	3%	47%
Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente	7%	0%	34%	21%	38%
Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a)	33%	17%	13%	17%	20%
Não me sinto realizado com meu trabalho	40%	24%	13%	10%	13%
Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes	47%	10%	17%	13%	13%
Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente	67%	13%	7%	10%	3%

Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo	46%	18%	18%	14%	4%
Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário	84%	10%	3%	0%	3%
Tenho me sentido mais estressado com as pessoas que atendo	33%	27%	13%	10%	17%
Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo	60%	17%	7%	3%	13%
Penso que não importa o que eu faça nada vai mudar no meu trabalho	47%	24%	3%	13%	13%
Sinto que não acredito mais na profissão que exerço	77%	3%	14%	3%	3%

Fonte: o autor, 2017. Utilizando o instrumento adaptado de Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI

Por meio da tabela nº 1, podemos verificar que grande parte dos participantes se sente esgotada emocionalmente e excessivamente exausta ao final da jornada de trabalho, porém a maioria também é realizada em exercer a profissão e também consegue separar o pessoal do profissional (com o que diz respeito aos problemas de outras pessoas, inclusive pacientes).

Os resultados foram obtidos por meio de respostas apresentadas pelo questionário preliminar de identificação da burnout, elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout inventory sobre quais situações são geradoras de estresse no transcorrer da jornada acadêmica.

Os graduandos de enfermagem vivenciam o sentimento de estresse, sendo que as mulheres, acadêmicos com companheiros e os que estão no último período tem a possibilidade de apresentar estresse.

Ao término da pesquisa observou-se que a Síndrome de Burnou encontra-se de forma moderada nos graduandos de enfermagem

Para a análise da pesquisa foi escolhido a Faculdade Santa Cruz, devido à jornada acadêmica ser presidida por estágios obrigatórios, trabalhos seguidos de provas e jornada científica, além da pressão sofrida muitas vezes pelos docentes em relação às provas, tudo isso após uma jornada cansativa do trabalho sem ter tido tempo discernimento para o estudo.

Em razão da sobrecarga de atividades e do necessário cumprimento de tarefas, o aluno afasta-se do seu convívio familiar e social, o que o leva ao isolamento. Realizar

atividades voltadas mais especificamente para sua área de atuação acadêmica impede que esse aluno desfrute outros aspectos da vida importantes nessa fase de formação humana.

Após o levantamento dos fatores de estresse mais relatados, considera-se que a qualidade de vida dos estudantes, em geral, e com os estudantes de enfermagem em particular, deve ser uma preocupação presente daqueles que trabalham com a formação profissional desses indivíduos. Determinar os fatores de estresse pressupõe recursos para prevenir os malefícios 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.

Um dos achados obtidos por este estudo foi o nível baixo de estresse, o que contradiz estudos anteriores, talvez pela falta de veracidade nas respostas obtidas pela população ou pela população estudada ser insuficiente, devido a isso não foi possível obter o resultado esperado.

Em razão da sobrecarga de atividades e do necessário cumprimento de tarefas, o aluno afasta-se do seu convívio familiar e social, o que o leva ao isolamento. Realizar atividades voltadas mais especificamente para sua área de atuação acadêmica impede que esse aluno desfrute outros aspectos da vida importantes nessa fase de formação humana.

Após o levantamento dos fatores de estresse mais relatados, considera-se que a qualidade de vida dos estudantes, em geral, e com os estudantes de enfermagem em particular, deve ser uma preocupação presente daqueles que trabalham com a formação profissional desses indivíduos. Determinar os fatores de estresse pressupõe recursos para prevenir os malefícios 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.

REFERÊNCIAS

AREIAS, M. E. Q.; COMANDULE, A. Q. Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de burnout. In: GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R.(Org.) **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES, 2006.

Bernik V. **Estresse: o assassino silencioso**. [on-line] [citado 06 ago 2006]. Disponível em: <http://www.cerebromente.org.br/n03/doencas/stress.htm>

COOPER, C. L. Identifying workplace stress: Costs, benefits, and the way forward. **New Solutions: A Journal of Environmental and Occupational Health Policy**, v. 4, n. 4, p. 3, 8-40, 1994..

COSTA. A. L. S. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **Revista Mineira de Enfermagem**, V. 11, n. 4, p. 414-419, 2007. Acesso em: 08 maio 2015.

FERREIRA, A. B. de H. **Mini Aurélio**. 6. Ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. Cienc. Prof.**; Brasília, v. 19, n. 3, 1999 - Acesso em: 25 mar. 2015

GUIMARÃES, L. A. M; SIGRIST, J. & MARTINS, D. A. Modelo teórico de estresse ocupacional: desequilíbrio entre esforço-recompensa no trabalho (ERI) in: **Série Saúde Mental e Trabalho (ORG)**. GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, vol. 2. Rio de Janeiro: casa do Psicólogo, 2004 Acesso em: 26 abr.2015.

HOLMES, T. H.; RAHE, R. K. THE Social Readjustment Rating Scale. **Journal of Psychosomatic Research 4**: 189-194, 1967.

HEAMAN D. The quieting response (QR): uma modalidade, para a redução do estresse psicofísico em estudantes de enfermagem 1995; 34(1):5-10

LIPP, M, E, N. **Manual de stress para adultos de LIPP**. 3º ed. Rio de Janeiro: Casa do psicólogo, 2000.

Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001. Disponível em: <http://urutu.Hcnet.USP.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm> Acesso em: 11 jun. 2015.

Transtorno de adaptação. **Bol. Acad. Paul. Psicol.** São Paulo, v.27, n. 1, jun. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.Php?Script=sciarttext&pid=S1415-711X2007000100012&lng=pt&nrm=isso> Acesso em: 11 jun. 2015.

MARQUES, V.: ABREU, J. A. Estresse ocupacional, conceitos fundamentais para o seu gerenciamento. Artigo apresentado no VI **Simpósio de Excelência em Gestão e tecnologia**, SEGET, out.

MCLEOAD, S. A. **Stress of Life Events**. SRRS. 2010.: Acesso em: 27 mar.2015.

MILSTED, J.; AMORIM, C.; SANTOS, M. NÍVEL de estresse em alunos de psicologia do período noturno. In: **IX Congresso Nacional de Educação/III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia**. PUC/PR (online). 2009. Disponível em: 15 maio 2015.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em 2005.Disponível em: Acesso em: 15 maio 2015.

Molina OF. **Estresse no cotidiano**. São Paulo (SP): Pancast; 1996.
MYERS, D. Psicologia. In: MYERS, D.(Org.). **Estresse e saúde**. Rio de Janeiro: LTC, 2006. P. 386-421.

REINHOLD, H. **O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor**. 189 f. Tese (Doutorado em Psicologia),centro de Ciências da Vida. Pontifica Universidade Católica de Campinas, São Paulo, 2004s e textos/Stress qualidade de TESE.pdf Acesso em: 04 jun. 2015.

RIBALDO, I.R. **Uso do tabaco, estresse e fatores associados entre trabalhadores de uma universidade pública**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica), Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011.

RIOS, O. **Níveis de estresse e depressão em estudantes universitários**. 2006.197f. Dissertação (Mestrado em Psicologia)-Núcleo de psicossomática e psicologia hospitalar. Pontifica universidade católica de São Paulo São Paulo 2006.: Acesso em: 15 maio 2015.

TORQUATO, J. A. et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **INTERSCIENCEPLASE**, v. 1, n. 14, 2010. Disponível em: Acesso em: 15 maio 2015.

SILVA, V. L. dos S. et al fatores de estresse no último ano do curso de graduação de enfermagem: percepção dos estudantes. **Rev. enferm. UERJ**, v.19, n. p. 121-126, 2011. Acesso em: 11 jun. 2015.

BALDASSIN, S. P.; MARTINS, L. C.; ANDRADE, A.G. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. **Arquivos Médicos ABC**, v.31, n.1.p.27-31,2006.

BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta paul. enferm. [online]**, v. 24, n.4, p.571-576,2011.

BORGES A. M. B.; CARLOTO, M, S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. **Aletheia [online]**. n.19, p. 45-56, 2004.

CORRAL-MULATO, S. BALDISSERA, V. D. A.; SANTOS, J. L.; PHILBERT, L.A.S.; BUENO, S. M. V. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des) conhecimento e prevenção. **Invest. Educ. Enferm**, Medellín, v. 29, n. 1, 2011. S.

COSTA, A, L, Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **REME – Rev. Min Enferm**, Fortaleza, p. 2007.

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). **Rev. Esc. Enferm. USP [online]**, v. 43, p.43, p. 1017-1026, 2009.

CUSHWAY,D. Stress in clinical psychology trainees. **British Journal of Clinical Psychology**, v. 37, p, 337-341,1992.

DYRBYE L. N.;THOMAS, M.R.; SHANAFELT T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among.U.S. and. Canadian medical students. **Acad. Med.**; p. 354-73, 2006.

ESPERIDIÃO, E.; MUNARI, D. B. Holismo só na teoria: a trama de sentimentos do acadêmico de enfermagem sobre sua formação. **Revista da escola de enfermagem USP [online]**. v 38, n.3, p. 332-340, 2004.

EVANGELISTA, R. A.; HORTENSE, P.; SOUSA, F. A. E. F. Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quando ao cuidado de enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem [online]**. v.12, n.6, p. 913-917, 2004.

FORMINGHIERI, V. J. **Burnout em fisioterapeutas: Influencia sobre a atividade de trabalho e bem-estar físico e psicólogo. Dissertação (Mestrado)-** Engenharia de produção da Universidade Federal de Santa Catarina Florianópolis, p. 92, 2003.

FURTADO, E.; FALCONE, E.; CLARK, C.. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 7, p. 43-51, 2005.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GOLDIM, J. R. **Manual de iniciação á pesquisa em saúde**. 2. ed. Porto Alegre: de casa, 2000.

JOHANSSON N. **Eficácia de um programa de gerenciamento de estresse na redução da ansiedade e depressão em estudantes de enfermagem** 1991; 40: 125-9.

LIPP, M. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LOPES, M. J. M.; LEAL, S. M. C. A feminização persistente na qualificação profissional de enfermagem brasileira. **Cad.Pagu**, n..24, p.105-2005.

MASLACH C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. **Journal of occupational Behavior**, v. 2, p. 99-113, 1981.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidência na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, p. 758-64, 2008.

MEYER, C.; GUIMARÃES, A.C.A.; MACHADO, Z.; PARCIAIS, S.R.. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. **Rev. Bras. Educ. med. [online]**. V.36, n.4, p. 489-498, 2012.

MONTEIRO, C.F.S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A.A.P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Esc. Anna Nery [online]**. v.11, n.1, p. 66-72, 2007.

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. **Humanização das relações assistenciais: a formação do profissional de saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

OLIVEIRA, E. B.; COSTA, S. L. T.; GUIMARÃES, N. S. L. O trabalho do acadêmico de enfermagem no hospital geral: geral: riscos psicossociais. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 317-22, 2012.

RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários** [dissertação de mestrado], São Paulo: Pontífica Universitária Católica, 2006.

ROAZZI, A.; Carvalho, A. D.; Guimarães, P. V. **Análise de estruturas de similaridade da síndrome de burnout: Validação da escala “Maslach Burnout Inventor” em professores**.

SANTOS, V. E. P.; RADUNZ, V. O cuidar de si na visão de acadêmicos de enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 46-51, 2011 a.

SANTOS, V. E. P.; RADUNZ, V. O estresse de acadêmicos de enfermagem e a segurança do paciente. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 46-51, 2011 b.

SAPOLSKY, R. **Assumindo o controle do estresse**. [S.l.]: Scientific American, out, 2003.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: Mc Graw Hill, 1956.

SILVA, V. L. S.; CHIQUINHO, N. C.; ANDRADE, R. A. P. O.; BRITO, M. F. P.; CAMELO, S. H. H. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Revista de enfermagem UERJ**. p. 121-126, 2011.

SMELTZER, S. C. **Brunner & Suddarth: Tratado de enfermagem medicocirúrgica**. 9ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2002.

TAKAHASHI, C. B.; CONTRIN, L. M.; BECCARIA, L. M.; GOUDINHO, M. V.; PEREIRA, A. M. Morte: percepção e sentimentos de acadêmicos de enfermagem. **Arq Ciên Saúde**, p. 132-138, 2008.

VASCONCELOS, I. C. **de Estresse profissional**. RBO, v. 59, n. 1, p 6-7, 2002.