

AGENTES ESTRESSORES NO COTIDIANO DO FORMANDO DE ENFERMAGEM E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Agents Factores Estresantes en la Vida Cotidiana de Graduado de Enfermería y Estrategias de Afrontamiento

Rosane Teresinha Fontana¹
Samara Bermann Zancan²
Zaleia Prado de Brum³

Recebido em: 19 dez. 2016
Aceito em: 10 nov. 2017

RESUMO: Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa que teve como objetivo investigar fatores estressores no cotidiano dos formandos dos cursos de enfermagem e técnico de enfermagem, decorrentes de suas atividades discentes. Foi realizado no campus de uma universidade regional, situada no interior do Rio Grande do Sul, no segundo semestre de 2015. Os dados foram coletados mediante um questionário e analisados por meio da análise de conteúdo temática. O estudo respeitou a Resolução 466/12. Dos entrevistados, 72,5% relataram que a etapa é estressante e referiram cansaço e falta de tempo para realizar as tarefas. A Instituição de ensino pode contribuir com a qualidade de vida do estudante, criando estratégias para melhorá-la, tais como organização curricular, a fim de evitar acúmulo de tarefas, orientação sobre a administração do tempo, investimento em terapias complementares para diminuir a ansiedade, entre outras.

Palavras-chave: Estudantes. Estresse. Enfermagem.

ABSTRACT: This is a qualitative study and descriptive aimed to investigate stress factors in the daily life of students of nursing and nursing technical, arising from their student activities. It was held on the campus of a regional university, located in the interior of Rio Grande do Sul, in the second half of 2015. Data were collected through a questionnaire and analyzed using content analysis. The study complied with Resolution 466/12. Of the respondents, 72.5% reported that the step is stressful and mentioned tiredness and lack of time to accomplish the tasks. The educational institution can contribute to the quality of student life, creating strategies to improve it, such as curriculum organization in order to avoid accumulation of tasks, guidance on time management, investment in complementary therapies to reduce anxiety, among others.

Keywords: Students. Stress. Nursing.

¹ Doutora em enfermagem. Docente na graduação e no mestrado em ensino científico e tecnológico da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-Campus Santo Ângelo/RS.

² Enfermeira graduada pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-Campus Santo Ângelo/RS.

³ Mestre em educação. Docente na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-Campus Santo Ângelo/RS.

INTRODUÇÃO

O estudante da área enfermagem, sendo em curso técnico ou superior, ao longo de sua jornada estudantil, é submetido a aulas teóricas, práticas e de estágios nos ambientes de cuidado. O estágio é considerado um ato educativo escolar, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa ao aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular, objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho (BRASIL, 2008). O estágio, na área da enfermagem, possibilita ao estudante aprimorar suas competências técnicas e humanísticas para o exercício da profissão, por meio das orientações de um docente ou supervisor, de modo a fortalecer sua formação crítica e reflexiva, para a tomada de decisões e resolução de situações das demandas de saúde.

Na etapa final da graduação em enfermagem ou do curso técnico, é muito comum aparecerem aflições e temores em relação às técnicas, à abordagem do paciente/usuário e à satisfação de suas necessidades de forma resolutiva. Em muitas vezes, é a última oportunidade de esclarecer dúvidas junto ao professor, em relação ao que foi aprendido, e, também, de demonstrar essa aprendizagem decorrente dos anos de estudo. Todas essas situações podem gerar ansiedade, insegurança e desgaste emocional no aluno. Sentimentos de medo e ansiedade no estágio são ocasionados, principalmente, “pela sensação de insegurança e despreparo diante das demandas cotidianas inerentes ao exercício profissional. Se acresce que tais fatores estão, ainda, associados à necessidade de fazer com que os pacientes sintam-se seguros mediante os seus cuidados” (DIAS et al, 2014, p.53).

Diante disso, o estudante de enfermagem está exposto, cotidianamente, a agentes estressores que podem causar sofrimento e adoecimento. O estresse é uma reação do organismo, causada por alterações psicofisiológicas, que ocorre quando a pessoa fica exposta a fatores que a irrita, amedronta, excita e confunde, ou até mesmo uma situação de imensa felicidade. É um conjunto de fatores que causam, em longo prazo, desgaste emocional levando a outras doenças como a depressão e até mesmo à síndrome de *Burnout* (LIPP, 1996).

Entre estudantes esta síndrome exibe três dimensões: exaustão emocional, um sentimento de estar exausto em resposta às exigências do estudo; descrença, percebida como o desenvolvimento de uma atitude cética e distanciada dos estudos, e baixa eficácia profissional, apontada pela percepção de estarem sendo ineficazes como estudantes (Martinez, Pinto, e Silva, 2000). É uma situação caracterizada por imagens negativas de si mesmo, pessimismo, atitudes negativas em relação a vida pessoal e profissional. A doença ocorre quando o indivíduo está exposto, por um período prolongado, ao estresse; o indivíduo já não dispõe de mecanismos de defesa necessários para lidar com o estresse (PEREIRA, 2010).

Um estudo realizado no curso de graduação em enfermagem de uma universidade pública do sul do Brasil identificou que os estudantes apresentavam manifestações da

síndrome de *Burnout*. As suas falas demonstraram situações associadas à elevada carga horária das disciplinas, angústia por estarem permanentemente avaliados, falta de interesse pelo curso diante da dicotomia entre a teoria e prática, falta de autonomia e acolhimento durante as atividades de estágio, as quais os deixavam desmotivados (BARLEM et al, 2013).

A complexidade do curso de Enfermagem e o trabalho com os limites humanos podem frequentemente gerar estresse no estudante e, por vezes, ansiedade. Um estudo com 58 estudantes de um curso de enfermagem identificou que 29,3% encontravam-se sem estresse e 70,7% em estado de estresse. Entre estes últimos 41,5% apresentavam sintomas predominantemente somáticos e 43,9% psicológicos (OLIVEIRA et al, 2012).

Existem diferentes fatores e circunstâncias que contribuem para o adoecimento do estudante. A mudança de hábitos e ambientes, dificuldades diante da distância da família e amigos, que ocorrem, principalmente, com estudantes que procedem de outros locais, associação do trabalho com a responsabilidade dos estudos, as práticas de estágios, as constantes solicitações de trabalhos advindos da prática pedagógica, além das incertezas que permeiam a iminente formatura nos últimos semestres, são alguns dos fatores, empiricamente, se observa como fatores geradores de estresse ao estudante.

É oportuno referir que, em muitos cenários, há estudantes que trabalham situação que contribui para o estresse, em decorrência do desgaste físico e emocional. Para estudar em escolas de graduação que oferecem o curso de enfermagem no turno diurno e integral, muitos trabalhadores, dispostos ao aperfeiçoamento, obrigam-se a procurar serviços que lhes proporcionem trabalhar em turnos, ou seja, trabalhar à noite para que seja possível estudar durante o dia, situação identificada em um estudo com técnicos de enfermagem (FONTANA; BRIGO, 2012)

As dificuldades encontradas por alunos que cursam o ensino técnico, de acordo com uma pesquisa, estão ligadas às relações interpessoais em seu processo de formação e durante a realização das práticas. Foi constatado que sentimento de angústia por parte dos estudantes em relação ao medo de errar no desenvolvimento das práticas, a falta de entrosamento com a equipe de trabalho e a ansiedade diante de situações imprevisíveis, estava muito presente entre os estudantes (STUTZ; JANSEN, 2006).

Uma pesquisa com um grupo de estudantes do técnico de enfermagem demonstrou que os fatores que mais contribuem para a Síndrome de *Burnout* são os estressores psicossociais, decorrentes do contexto escolar e da dificuldade em compatibilizar ensino e vida pessoal. Os resultados comprovaram associação entre a dimensão de exaustão emocional e a variável “não realizar estágio”. Alunos que ainda não tinham vivenciado a prática de estágio apresentavam mais desgaste emocional, quando comparados aos seus colegas que já haviam desenvolvido as práticas. Este resultado pode estar relacionado ao fato de que o aluno que ainda não vivenciou a prática de estágio percebe como estressante, o ingresso na situação real, nova, diferente (BORGES; CARLOTO, 2004). É válido ressaltar que pesquisas recentes sobre estresse e estudantes de cursos técnicos de enfermagem são escassas.

Estudo apontou diversas dificuldades diante o processo de formação profissional, dentre as quais estão o medo de contrair uma infecção, medo diante do processo de morte, contato com a intimidade corporal e emocional dos pacientes, conflitos e dilemas éticos, medo de cometer erro, pouco entrosamento com a equipe de saúde e preocupações em absorver todas as informações no decorrer do curso (BRALEM et al, 2013). Além disso, neste momento da formação as atividades são tantas que pequenos eventos diários poderão ser fatores de sofrimento ou desconforto, o que não pode ser negligenciado, diante de tamanha tensão vivenciada neste período.

Além dos eventos de vida estressores, os denominados acontecimentos diários menores, que podem ser vivenciados em diversas situações cotidianas, como perder coisas, esperar em filas, ouvir o som do despertador ou o barulho provocado por vizinhos, também são provocadores de resposta de estresse. Muitas vezes estes acontecimentos diários menores, quando frequentes, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos negativos mais importantes do que eventos de vida estressores de menor frequência. Salienta-se, então, a importância destes eventos menores, porém frequentes, que para alguns indivíduos são provocadores de grande desconforto psíquico (Margis et al, 2003, p. 66).

Diante da observação empírica relacionada do sofrimento dos estudantes da graduação e do técnico de enfermagem surge a seguinte questão: Quais são os fatores de estresse entre os formandos dos cursos técnicos e de graduação em enfermagem? O estudo justifica-se considerando que conhecendo os fatores estressantes deste grupo tem-se elementos para intervir no processo de formação, de modo a qualificar o processo de aprendizagem saudável oferecendo elementos para o aperfeiçoamento de estratégias de ensino, que resultem em melhor preparo para a superação das dificuldades, “do desconforto psíquico e dos desafios inerentes ao confronto com a doença, a dor, as perdas e demandas inerentes às relações interpessoais, circunscritas ao contato com pacientes, familiares e equipe de trabalho” (DIAS et al, 2014, p.47). O benefício deste estudo implica em melhor compreensão dos sentimentos vivenciados pelos estudantes formandos e, a partir desses dados, refletir sobre estratégias de melhorias no ensino e aprendizagem.

O objetivo geral foi investigar fatores estressores no cotidiano dos formandos dos cursos de enfermagem e do técnico de enfermagem, decorrentes de suas atividades discentes.

METODOLOGIA

É um estudo de abordagem qualitativa, do tipo exploratório e descritivo. A pesquisa exploratória permite uma maior familiaridade entre o pesquisador e o tema pesquisado, visto que este ainda é pouco conhecido, pouco explorado e a descritiva tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. A abordagem qualitativa se aplica ao estudo das opiniões e das percepções, saber como as pessoas vivem, constroem seus artefatos e a si mesmos, sentem e pensam. As pesquisas qualitativas se conformam melhor às investigações de grupos e segmentos

delimitados e focalizados, de histórias sociais sob a ótica dos atores, de relações e para análise de discursos e de documentos (MINAYO, 2013).

A pesquisa foi realizada no campus de uma universidade regional, que também possui escola de ensino fundamental, médio e técnico, situada na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, tendo como participantes os formandos do curso de Enfermagem e do Técnico de Enfermagem desta instituição de ensino, no segundo semestre do ano de 2015. Foram critérios para participar do estudo: ser aluno formando do curso de graduação de enfermagem e do curso técnico de enfermagem que aceitaram participar.

O método de coleta de dados foi um questionário, composto por uma pergunta aberta no qual o sujeito pode expor livremente sobre os fatores estressores desta etapa de sua vida estudantil. Questionário é um instrumento, utilizado para uma sondagem e é composto por um número grande ou pequeno de questões oferecidas por escrito. As questões devem ser respondidas sem a presença do entrevistador. Junto ao questionário deve conter o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (LAKATOS; MARCONI, 2010).

O método de análise de dados foi a análise temática. Este tipo de análise se divide em três etapas: a primeira é a etapa Pré-análise, a qual consiste na escolha dos dados a serem analisados, retomando-se os objetivos iniciais. A segunda etapa é a Exploração do Material, na qual há classificação da informação, que visa obter o núcleo de compreensão do texto. A última etapa é o Tratamento dos Resultados Obtidos e Interpretação, que consiste em transformar os resultados brutos obtidos, confrontando-os com a literatura (MINAYO, 2013).

O estudo respeitou a Resolução 466/12, que regulamenta a pesquisa em seres humanos e aos sujeitos que aceitaram participar foi oferecido um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto foi submetido à avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Regional Integrada do alto Uruguai e das Missões-campus Santo Ângelo e só teve início após parecer favorável deste Comitê, sob número de aprovação 1.178.134. Optou-se por nomear os estudantes do curso técnico pela palavra 'estudante' seguida de uma letra e os da graduação por 'graduando' seguido de uma letra.

RESULTADO E DISCUSSÃO

CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Dos 40 alunos que participaram da pesquisa, 52,5 %(21) são formandos do curso técnico de enfermagem e 47,5 %(19) formandos da graduação de enfermagem; mais da metade dos sujeitos tem idade entre 18 e 23 anos de idade, 18 % idade entre 24-29 anos de idade e apenas 5% superior a 40 anos. Os dados demonstram que a maioria dos

formados possui menos de 30 anos de idade. Esta presença de alunos jovens demonstra um ponto positivo, considerando que os mesmos terão mais oportunidades para se aperfeiçoarem e conseqüentemente disputar melhores cargos/funções na carreira profissional (SPINDILA; MARTINS; FRANCISCO 2008).

PERCEPÇÕES SOBRE O ESTRESSE

Em relação a associação entre o período final do curso e o estresse, 72,5% (29) de todos os sujeitos pesquisados responderam que essa etapa é estressante. Na análise individual dos cursos, dentre os acadêmicos da graduação 89,5%(19) considera estressante. Já, entre os alunos do técnico de enfermagem, essa afirmativa corresponde a 57,1%. Dados semelhantes foram encontrados em um estudo realizado na Paraíba, o qual apontou que 70,7% dos acadêmicos estavam em estado de estresse nas últimas 24 h (OLIVEIRA et al, 2012).

Para os graduandos o principal agente estressor é a sobrecarga de atividades com tempo limitado, enquanto que para o estudante do curso técnico o as difíceis relações interpessoais com colegas, dificuldades para firmar acordos coletivos e cansaço são os agentes geradores de estresse que prevaleceram.

Muito estressante, pois há um acúmulo de trabalhos e responsabilidades e eu, enquanto futuro profissional, quero aproveitar ao máximo meu último ano, porém há uma sobrecarga de tarefas. (Graduando A).

Considero estressante porque tenho muitas coisas para fazer, como projetos, vivências, estágio, TCCI. Isso tudo acaba acumulando, deixando-me sobrecarregada. (Graduando D).

O final do curso se torna um pouco estressante na questão não do curso, mas da equipe/turma, pois muitas vezes não entram em comum acordo, tornando mais difícil e estressante. (Estudante H).

A falta de educação e comprometimento dos colegas da turma que não tem vontade de aprender em sala de aula, o que ocasiona o estresse da gente, que vem cansado para a sala de aula aprender. (Estudante J)

Os agentes que a maioria dos entrevistados graduandos de enfermagem referem como estressantes, devido à sobrecarga, são atividades como o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), os Relatos de experiências, o Projeto de Interversão Profissional de Enfermagem (PIPE), o Diário de campo, entre outras exigidas nesta etapa.

Com todas essas atividades e o nível alto de estresse, me gerou uma gastrite, nessa reta final da faculdade é impossível manter a calma (Graduando I).

A minha vontade era de dedicar ao máximo a todas [as disciplinas], porém não consigo dar conta (Graduando K).

Em pesquisa desenvolvida junto aos graduandos dos dois últimos períodos, que se encontrava em estágio na modalidade de internato, com carga horária de 44 semanais,

incluindo plantões de fim de semana, foi verificado que 68,5 % dos participantes apresentavam algum grau de estresse. Neste estudo os sintomas prevalentes vivenciados neste período foram cansaço, problemas com a memória e irritabilidade, entre outros (KESTENBERG et al, 2014).

Pesquisa semelhante demonstrou que 53,13% dos alunos concluintes acreditam que atividades curriculares em excesso acarretam prejuízos mentais/físicos e 65,63% dos pesquisados sentia-se estressados no momento da pesquisa. Dentre todos os sintomas vivenciados cansaço e insônia corresponderam juntos a 58,3% (VILELA; PACHECO; CARLOS, 2013).

Alguns dos respondentes do estudo em tela relataram que a falta de tempo está relacionada ,também, à dupla jornada, de trabalho mais estudos. Pesquisa realizada com estudantes da graduação de enfermagem de uma universidade comunitária situada na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul/Brasil, durante o primeiro semestre de 2010, demonstra que entre as principais dificuldades encontradas pelos acadêmicos trabalhadores, a sonolência diurna foi prevalente. A fadiga, segunda dificuldade citada, pode ser uma consequência da falta de tempo para dormir as horas que o corpo necessita. 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 (FONTANA; BRIGO, 2012).

Foi solicitado aos discentes que descrevessem sobre os aspectos positivos e negativos do seu cotidiano de estudante formando. Diante da análise temática das falas extraíram-se três categorias.

OS ASPECTOS POSITIVOS NA PERCEPÇÃO DOS DISCENTES: APRENDIZADO, RELAÇÕES E SATISFAÇÕES

A maioria dos alunos do técnico referiu que esta etapa é muito positiva em momentos de aprendizagem e de relacionamento com a equipe trabalhadora, como espelho para o iminente futuro.

A gente aprende muitas coisas interessantes, vive experiências maravilhosas, conhece os locais que podemos um dia trabalhar, se relaciona com muitos profissionais que admiro antes de entrar para o ramo. Eu estou ansiosa para começar a trabalhar, sei que nem tudo são flores mas estou aqui sabendo que posso passar por coisas desagradáveis, mas amo o que eu faço. (Estudante D)

O aprendizado durante a formação, no período do estágio, é essencial para a compreensão da interface da teoria e da prática e para o desenvolvimento da comunicação (Brasil, 2008). A profissão na área da enfermagem, a cada dia vem se aprimorando, pela necessidade na melhoria do cuidado, exigindo profissionais capacitados a este serviço (MACHADO;VIEIRA; OLIVEIRA 2012).

Os alunos da graduação de enfermagem relataram que o principal ponto positivo foi que, diante das práticas características do período final do curso, houve ampliação do conhecimento científico, da segurança em si mesmo e de sua autoestima e, conseqüentemente, contribuiu para o aumento da autonomia no campo de estágio e, que isso se dá devido ao reconhecimento e confiança dada dos docentes para os alunos durante as práticas.

Os aspectos positivos são o aumento do conhecimento, aumento da segurança e autoestima. Os trabalhos e estágios em grupo permite melhorar a relação e afinidade com os colegas. (Graduando L)

A relação entre o aluno e o professor também é um aspecto relevante durante as práticas. A imagem do professor como modelo de conduta a ser seguida é fortemente observado pelos estudantes. Em geral o discente se espelha nas boas experiências com os professores nos estágios, mas identificam também experiências negativas (LAZZARI; JACOBS; JUNG, 2012). Situações referidas por discentes num estudo sobre ética profissional na enfermagem, demonstraram que em que a conduta e o posicionamento ético de profissionais e professores, foram, em alguns momentos, negligenciados. Docentes não devem descuidar-se quanto à postura ética, o respeito aos seus princípios tanto nas discussões teóricas socializadas em aula, quanto nas práticas de ensino, realizadas nos serviços de saúde (FONTANA E PILECCO, 2015).

O lado bom de todas as cobranças [do final do curso] é que o aluno aprende a escrever bem e tem um conhecimento maior de diversos assuntos.(Graduando G)

O relacionamento entre os colegas também foi relatado como positivo pelos graduandos. Manter um bom relacionamento interpessoal é um fator determinante para sustentar um bom convívio com a equipe, favorecendo melhor desenvolvimento do cuidado e oportunizando maior proximidade entre os pares. Motivação, comunicação, solidariedade e amizade são importantes aspectos para fortalecer a equipe. O diálogo aberto e transparente beneficia os vínculos e laços de afeto (Wagner et al, 2009).

Os laços de amizades adquiridos durante a trajetória acadêmica [foi positivo]. (Graduando F)

Boa relação dos colegas, antes não tinha isso” [foi positivo].(Graduando B).

Muitos relataram como aspecto positivo, a satisfação diante da atividade da enfermagem. Os alunos do técnico de enfermagem demonstram-se satisfeitos pelos resultados obtidos por eles durante a prática do estágio. Referiram que se sentiram valorizados, a partir do momento que seu cuidado de enfermagem obteve resultados para a melhoria do quadro de saúde dos pacientes. Os dois grupos também associaram a satisfação em relação a sua formatura, tão próxima. Sentimento de conquista diante da formatura foi um aspecto positivo relatado pelos dois grupos

Saber que mais uma etapa de seus sonhos será cumprida com a realização da formatura.(Estudante M)

O mérito por ajudar quem precisa de cuidados e sentimento de valorização diante do papel realizado.(Estudante C)

Alguns depoimentos demonstram a expectativa otimista dos discentes.

Nossa, tudo de bom...Depois do TCC, da formatura, a vida segue cada um por si; ninguém para segurar tua mão, com certeza uma nova experiência de vida.(Graduando F)

Estou ansioso para começar a trabalhar, sei que nem tudo são flores, mas estou aqui sabendo que posso passar por coisas desagradáveis, mas amo o que faço.(Estudante B)

A satisfação é um fator que deve ser explorado. Quanto maior o sentimento de satisfação, maior será seu desempenho durante a formação acadêmica, e maior poderá ser o empenho para prestar uma assistência qualificada, ofertando um serviço de melhor qualidade (NUNES et al, 2010).

OS ASPECTOS NEGATIVOS NA PERCEPÇÃO DOS DISCENTES: RELAÇÕES, INSEGURANÇA E MERCADO DE TRABALHO

O deficiente relacionamento com os colegas do curso foi o aspecto mais negativo apontado pelos entrevistados do curso técnico. Entre os graduandos a boa relação com a equipe do local do estágio foi difícil em alguns momentos.

Nossa turma é composta por muitas pessoas que não estão levando o curso a sério e isso faz que as aulas e estágios sejam cansativos em virtude da bagunça, conversa e muito atrito entre colegas. Por natureza, sou muito ansiosa visto que sou muito perfeccionista e pelo fato de estar vivenciando isso, sou muito crítica e acho que uma pessoa para trabalhar nessa área deveria ser avaliada principalmente para verificar se ela atende a responsabilidade de cuidar dos outros” .(Estudante D).

Às vezes as relações no campo de estágios são estressantes e não são tão amigáveis. (Graduando J)

Faz parte da formação em enfermagem desenvolver habilidades para relações interpessoais alicerçadas no respeito, na amabilidade, na solidariedade e que abarque o cuidado de si e o cuidado do outro, seja ele usuário do serviço ou colega, de modo a humanizar o cotidiano. Essa competência se adquire/fortalece desde o ingresso no curso, de modo à, naturalmente, 'aculturar-se' desta prática. A humanização do trabalho é tão saudável quanto preventivo de agravos, e implica tornar cordial e dialógico o processo do cuidado, no qual estão envolvidos usuários e trabalhadores de saúde. Para tanto, tecnologias leves que envolvem a tecnologia das relações, o acolhimento, o vínculo, a autonomização, a escuta, etc são fundamentais e conferem higidez mental aos sujeitos (OLIVEIRA; FONTANA, 2013), contexto que se estende, também , aos estudantes em campo de prática.

Um mau relacionamento com os colegas leva o sujeito a frustrações em seu ambiente de trabalho e o rendimento tende a ser menor. A comunicação é um instrumento

utilizado pelos profissionais de enfermagem como um meio para realizar suas tarefas em equipe, considerando-se que cuidar motiva-se na interação coletiva entre os seus integrantes. A amizade entre os membros da equipe integra os aspectos que exercem influência nas relações interpessoais. “É imprescindível a manutenção de relacionamentos interpessoais saudáveis com a equipe multiprofissional em prol da realização do cuidado terapêutico tanto no âmbito individual quanto no coletivo”(WAGNER et al, 2009, p.112). As pessoas se relacionam com outras para construir uma rede de comunicação com vistas a harmonizar as relações na busca por uma convivência saudável, a qual traz benefícios para todos. Através do estabelecimento de uma boa comunicação pode-se obter, conforme os vínculos criados, uma relação de ajuda entre profissionais e pacientes.

Muitos discentes do curso técnico e da graduação sentem-se ansiosos pelo dia da formatura e ao mesmo tempo preocupados em relação ao mercado de trabalho, aspecto também apontado por uma pesquisa, a qual demonstrou que 90,63% dos formandos encontravam-se preocupados com o mercado de trabalho (VILELA; PACHECO; CARLOS, 2013).

A ansiedade é a emoção relacionada ao comportamento de avaliação de risco que é evocado em situações em que o perigo é incerto (ameaça potencial), seja porque o contexto é novo ou porque o estímulo do perigo (e.g., um predador) esteve presente no passado, mas não está mais no meio ambiente. Ao contrário, o medo está relacionado a estratégias defensivas que ocorrem em resposta ao perigo real que está a certa distância da vítima (ameaça presente). Neste caso, o animal ou evita a situação sempre que exista uma rota de fuga disponível ou se torna imobilizado de forma tensa (congelamento) quando não há nenhuma saída (Graeff, 2007, p.54).

Sentimentos de medo e preocupação em relação ao futuro após a formatura foram relatados por grande parte dos acadêmicos e parte dos alunos do técnico e podem estar relacionados à grande pressão sobre os discentes quanto aos saberes necessários à prática, a aquisição de experiências/vivências, o preparo ao enfrentamento do mercado de trabalho.

Tenho medo de não conseguir um emprego depois de formada (Graduando H)

Na verdade sentimos muita ansiedade, pois estamos em retas finais e não sabemos o que vamos encontrar pela frente. (Estudante F)

Quanto mais perto do final, da conclusão, o sentimento é de medo e felicidade ao mesmo tempo. (Estudante N)

O medo é grande, mas acredito que todos os que se formam/cursam Enfermagem gostam da mesma palavra: desafio! (Graduando H)

O atual contexto da saúde exige profissionais capacitados que absorvam as demandas da população, bem como dos serviços de saúde. A opção profissional é “um processo de crescimento, de exploração de potencialidades, de identificação e aceitação de si próprio, de harmonização ou integração dos motivos individuais e sociais”, que acabam refletindo em um trabalho de qualidade (BARBOSA et al, 2011,p 46).

A área hospitalar, uma área de significativa empregabilidade para enfermagem, é

alvo de grande concorrência e afirmação profissional. Com a implantação das Estratégias de Saúde da Família (ESF), surgem novos campos de trabalho e de organização. Como a ESF é uma das principais políticas de atenção básica e reorientadora do modelo de saúde no país, a formação dos trabalhadores para atuar no Sistema Único de Saúde deve acompanhar esta realidade. Infelizmente, o que se observa é que o mercado de trabalho seleciona preferencialmente trabalhadores que já venham com conhecimento aplicável, sem necessidade de investimentos em processos de educação permanente em saúde (BARBOSA et al, 2011).

Os técnicos também mencionaram que a insegurança em relação às técnicas de trabalho, tais como diluição dos medicamentos, uso de termos técnicos e habilidade no cuidado não são aspectos negativos, mas os preocupam. Muitos consideram cansativa a rotina, ao mesmo tempo em que entendem ser necessária para adquirir conhecimentos

[me preocupa] Se seremos bons profissionais; se com o tempo conseguiremos manter o brilho do olhar e o mesmo carinho pelo próximo assim como hoje temos nos estágios. (Estudante F)

[me preocupa] Saber que poderia conhecer mais, mas o tempo se torna curto para tanta informação adquirida, em saber que logo estarei formada. Mas que deixei de dar, mas de mim por estar sobrecarregada, trabalho, casa, faculdade. (Estudante k)

O ENFRENTAMENTO DAS DIFICULDADES

Muitos relataram que buscam o conhecimento, estudam mais e procuram manter boas relações com os colegas, como maneiras para enfrentar os medos e angústias do dia a dia e, desta maneira também evitar o estresse.

Eu as enfrento avaliando as possibilidades e conversa com os professores e colegas. (Graduando E)

Busquei ajuda nas terapias complementares antes de buscar os psicofarmacos(Graduando G)

Tento controlar o estresse através de boas leituras, a comunicação com a minha família. (Estudante A)

O relaxamento por meio de técnicas de respiração, imagens mentais, relaxamento de Jacobson e Schultz, são alguns dos métodos para relaxar. As técnicas de relaxamento ajudam a suportar o estresse originário do meio acadêmico e, também, do contexto social e permitem o alívio de muitos sintomas físicos e psicológicos do estresse. No método de Schultz, a pessoa aprende a relaxar os músculos concentrando-se na sensação de relaxamento e pode ser promovido por uma serena música de fundo. Outro recurso para o relaxamento é o exercício com imagens mentais, na qual é usada a imaginação na tentativa de reduzir a resposta corporal ao estresse. O relaxamento progressivo de Jacobson pressupõe que o corpo responde a pensamentos e eventos que geram ansiedade por tensão muscular. Nesta técnica, cada grupo muscular é contraído por cinco a sete segundos e depois relaxados por 20 a 30 segundos. Durante estas manobras a pessoa se

concentra nas diferenças de sensação entre as duas condições (KESTENBERG et al, 2014).

Em pesquisa realizada na Bahia foi verificada a importância das terapias complementares, que aliadas ao tratamento convencional, auxiliaram no alívio da ansiedade, da depressão e da dor nos pacientes, promovendo relaxamento e facilitando a relação entre profissional-paciente-família (CAIRES et al, 2014), o que reforça a importância do uso destas terapias, tais como a musicoterapia, a acupuntura e a massagem, para a promoção da saúde mental dos trabalhadores e acadêmicos diante das exaustivas demandas do cuidado da enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que 72,5% dos alunos formandos estudados da graduação e do técnico de enfermagem, apresentavam sentimento de estresse. Os alunos entrevistados demonstraram, em sua maioria, que sentem cansaço e apresentam dificuldades na gestão do tempo para realizar as tarefas relacionadas ao curso, desgastando os formandos em relação às atividades acadêmicas. Em contra partida a maioria dos entrevistados se sentia satisfeito com o aprendizado do curso e viam o estágio supervisionado como o momento de maior aprendizado em relação à teoria e a prática. Sentiam-se ansiosos, à espera pelo dia da formatura, sentimento compreensível, considerando as incertezas sobre seu futuro. O fortalecimento dos laços entre os colegas foi um dado significativo.

A Instituição de ensino pode contribuir com a qualidade de vida do estudante, criando estratégias para melhorá-la, tais como organização curricular, a fim de evitar acúmulo de tarefas, orientação sobre a administração do tempo, investimento em terapias complementares para diminuir a ansiedade, entre outras.

Sugerem-se estudos de investigação que investiguem, qualitativamente, segundo subjetividades particulares, soluções/estratégias para minimizar a demanda e que avance para além de alterar o currículo, mas que, sobreponham sugestões aos docentes para oferecer qualidade de vida do formando, sem menosprezar as atividades inerentes a esta fase.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, T.L.A. al. Expectativas e percepções dos estudantes do curso técnico em enfermagem com relação ao mercado de trabalho. **Texto Contexto Enferm**, v.20, p. 45-51, 2011.

BARLEM, J.G.T. et al. Manifestações Da Síndrome De Burnout Entre Estudantes De Graduação Em Enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 22, n.3, p. 754-62, 2013..

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

BRASIL. **Lei 11.788 de 25 de setembro de 2008**. Dispõem sobre o estágio de estudante, 2008. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm. Acesso em: 23 abr. 2015.

CAIRES, J.S. et al. A Utilização das Terapias Complementares nos Cuidados Paliativos: Benefícios e Finalidades. **Cogitare Enferm.**, v.19, n.3, p. 514-20, Jul/Set., 2014.

DIAS, E. P. et al. Expectativas de alunos de enfermagem frente ao primeiro estágio em instituições de saúde. **Rev. Psicopedag.**, v. 31, n. 94, p.44-55, 2014.

FONTANA, R.T.; BRIGO, L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 16, n. 1, 2012, p. 128-133.

FONTANA, R.T.; PILECCO, C. O ensino da ética e a interface com a enfermagem. **Ensino de Ciências e Tecnologia em Revista**, v. 5, n. 1., 2015.

GRAEFF, F. G. Ansiedade, pânico e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. **Rev Bras Psiquiatr.**, v.29, (Supl I), p.S3-6, 2007.

KESTENBERG, C.C.F et al. Estresse em Graduando de Enfermagem: Técnicas de Relaxamento para Lidar com Fatores Estressores. **Interagir: pensando a extensão**, Rio de Janeiro, n. 17/18/19, p. 37-43, jan./dez., 2014. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/interagir/article/view/13565>>. Acesso em: 11 nov 2015

LAKATOS, E.M; MARCONI, M.A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010. v. xvi, 297 p.

LAZZARI, D.D.; JACOBS, L.G.; JUNG, W. Humanização da Assistência na Enfermagem a Partir da Formação Acadêmica. **Rev Enferm UFSM**, v.2, n.1, p.116-124, Jan/Abr., 2012.

LIPP, M. **Pesquisas Sobre Stress No Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996. 304p.

MACHADO, M.H.; VIEIRA, A.L.S.; OLIVEIRA, E. Construindo o Perfil da Enfermagem. **Enfermagem em Foco**, v.3, n.3, p. 119-122, 2012.

MARTINEZ, I.M.M.; PINTO, A.M.; SILVA, A.L. Burnout em estudantes do ensino superior. **Rev Port Psicol.**,v.35 n., 2000.

MARGIS, R. et al . Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre ,v. 25,supl. 1,p. 65-74, Apr. 2003

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 13. ed. São Paulo: Hucitec, 2013.

NUNES, C.M. et al. Satisfação e insatisfação no trabalho na percepção de enfermeiros de um hospital universitário. **Rev. Eletr. Enf.**, v.12, n.2, p. 252-7. 2010. Disponível em: https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v12/n2/v12n2a04.htm . Acesso em: 5 nov 2015

OLIVEIRA, L.C.A et al. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. **J Manag Prim Health Care** v. 3, n. 2, p.72-79, 2012.

OLIVEIRA, C.M.; FONTANA, R.T. Violência psicológica: um fator de risco e de desumanização ao trabalho da enfermagem, **Cienc Cuid Saude**, v.11, n., p.243-249, 2012.

PEREIRA, A.M.T.B. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4. ed. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo, 2010.

SPINDILA, T.; MARTINS, E.R.C.; FRANISCO, M.T.R. Enfermagem como opção: Perfil de Graduandos de Duas Instituições de Ensino. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 61, n.2, p. 164-9, 2008.

STUTZ, B.L.; JANSEN, A.C. Ensino técnico na área da saúde: os desafios do processo de aprendizagem. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 10, n. 2, p.211-221, 2006.

VILELA, S. C.; PACHECO, A. E.; CARLOS, A. L. Síndrome de Burnout e Estresse em Graduandos de Enfermagem. **R. Enferm. Cent. O. Min.**, v.. 3, n. 3, 2013.

WAGNER, L.R. et al. Relações interpessoais no trabalho: percepção de técnicos e auxiliares de enfermagem. **Cogitare enferm.**, v.14, n.1, p. 107-11, 2009.