



Trabalho 456

OS MESTRANDOS EM ENFERMAGEM E O ESTRESSE

Paloma Solano¹; Fabio Fortes de Araujo²; Aline Ramos Velasco³; Victória de Santa Rosa Neumann⁴; Joanir Pereira Passos⁵.

Introdução: O ambiente acadêmico, em especial, o da pós-graduação é caracterizado por estímulos múltiplos, competitividade, cumprimento de metas que estabelece para os alunos e professores uma rotina de cobranças, de obrigações, tensões e exigências.¹ O profissional de enfermagem na condição de aluno de pós-graduação se confronta com algumas tensões, dentre elas: relações entre a qualidade da produção acadêmica, a formação de uma elite pensante, a real vocação do curso de pós-graduação na formação de pesquisadores, a maior qualificação profissionalizante e fatores técnicos, econômicos, políticos e ideológico-culturais.² Além disso, é preciso aprender a conviver com o ritmo de vida agitado, desgastante, com falta de tempo para o lazer e descanso, alimentação inadequada e cobrança excessiva sendo estes fatores fundamentais no desenvolvimento do quadro de estresse.³ Portanto, torna-se relevante o diagnóstico dos fatores geradores de estresse nos alunos de Pós-Graduação em Enfermagem – Mestrado, pois o estresse quando instalado nesta população pode gerar agravos e danos à saúde do indivíduo. **Objetivos:** descrever o perfil sócio-ocupacional dos mestrandos em enfermagem; estimar o nível de estresse dos mestrandos em enfermagem no ambiente acadêmico e discutir a relação da prevalência de estresse nos mestrandos em enfermagem na perspectiva da saúde do trabalhador. **Descrição metodológica:** Pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Estudo realizado em uma Universidade Pública no município do Rio de Janeiro. Os participantes foram alunos do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem – Mestrado. Utilizou-se como instrumento o Inquérito Sócio demográfico e o Brief Stress & Coping Inventory - Brief SCI. A coleta dos dados foi realizada pela pesquisadora, mediante aplicação do formulário estruturado, no período de dezembro de 2012 a janeiro de 2013, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade em questão através do Protocolo nº 112.004/12 e o aceite do entrevistado em participar da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos os procedimentos metodológicos obedeceram aos padrões estabelecidos pela Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde. A análise dos dados foi realizada em duas etapas: a primeira, o Inquérito Sócio demográfico mediante frequência percentual simples e a segunda, o Brief Stress & Coping Inventory (Brief SCI) através do somatório dos valores atribuídos as questões vivenciadas assinaladas. **Resultados:** Dos 56 alunos regularmente matriculados no Programa de Pós-Graduação participaram do estudo 33 (59%) mestrandos em enfermagem. Dentre o grupo investigado, 19 (58%) dos entrevistados encontram-se na faixa etária de 23 a 32 anos. E, 27 (82%) são do sexo feminino, 16 (49%) casados, 22 (67%) declaram não serem bolsistas, 26 (79%) trabalham e 23 (70%) se consideram estressados. O nível de estresse autorreferido, uma expressiva parcela de mestrandos se considera estressado a nível moderado 13 (40%) e uma pequena quatro (12%) nível alto. No entanto, após a realização do autoteste (Brief SCI) constatou-se maior quantitativo os níveis moderado 11 (34%) e alto 10 (30%). As situações estressantes referidas foram: atividades profissionais, atividades relacionadas ao curso mestrado (sobrecarga de trabalho acadêmico,

¹ Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Integrante do Laboratório de Pesquisa: Enfermagem, Tecnologias, Saúde e Trabalho (PENSAT). E-mail: palomasolano@ymail.com

² Enfermeiro. Mestre em Enfermagem. Integrante do Laboratório de Pesquisa: Enfermagem, Tecnologias, Saúde e Trabalho (PENSAT).

³ Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Integrante do Laboratório de Pesquisa: Enfermagem, Tecnologias, Saúde e Trabalho (PENSAT).

⁴ Acadêmica. Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Integrante do Laboratório de Pesquisa: Enfermagem, Tecnologias, Saúde e Trabalho (PENSAT).

⁵ Enfermeira. Professora Associada da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Doutora em Enfermagem. Líder do Laboratório de Pesquisa: Enfermagem, Tecnologias, Saúde e Trabalho (PENSAT).



Trabalho 456

cumprimento de prazos, cobranças relacionadas a publicações, apresentação de trabalhos e dissertação), família (responsabilidades familiares e conflitos), pessoal e social (resolução de problemas pessoais, conciliar vários compromissos, mobilidade relacionada ao trânsito e transporte, falta de tempo para o autocuidado). E ainda, consideramos importante enfatizar que o estresse pode gerar diversos sintomas no indivíduo de caráter psíquico e/ou físico, tais como: insônia, angústia, choro, ansiedade, raiva, aumento da sudorese, fadiga mental e física, taquicardia, hiperatividade, aperto da mandíbula, náuseas e, mãos e pés frios.⁴ Além de, possibilitar o desencadeamento de uma série de doenças ao indivíduo/trabalhador pela constante exposição acarretada por seus agentes e/ou situações estressantes. Podemos citar como doenças relacionadas ao estresse: psoríase, obesidade, dores nas pernas, hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, herpes simples, câncer, cefaleia, vitiligo e lúpus.⁵ **Conclusão:** Este estudo propiciou estimar significativa prevalência de estresse nos mestrandos em enfermagem no espaço acadêmico. Em termos gerais, as situações mais comumente referidas como estressantes pelos pós-graduandos foram: sobrecarga de trabalho acadêmico; o cumprimento de prazos; cobranças referentes a publicações, apresentações de trabalhos e dissertação. Estas aliadas às atividades profissionais, aos aspectos pessoais e sociais e ambiente familiar. E ainda, ressaltamos a importância do aprofundamento de estudo sobre estresse em pós-graduandos stricto sensu, à medida que inúmeros fatores estressores contribuem para agravamento e danos à saúde do enfermeiro. **Contribuições/implicações para a Enfermagem:** A magnitude do estresse na atualidade é inegável. É crescente a preocupação referente ao assunto. Verifica-se um aumento na publicação de artigos e pesquisas científicas em relação às abordagens metodológicas de como lidar com o estresse, e grande preocupação na área de enfermagem. A importância do desenvolvimento de pesquisas que abordem o tema é fundamental, pois, o estresse não é só um processo resultante da mudança dos hábitos e estilos de vida inadequados, mas também um fator de risco para outras doenças e distúrbios psíquicos, podendo ser um causador de problema para o resto da vida. Além disso, influencia na vida daqueles que convivem com os que sofrem de estresse como familiares, amigos, colegas de trabalho, e estes são fundamentais no desenvolvimento desta morbidade, e também no apoio para sua resolução.

Referências:

1. Souza RS, Trigueiro RPC, Almeida TNV, Oliveira JA. A pós-graduação e a síndrome de burnout: estudo com alunos de mestrado em administração. RPCA [periódico online] 2010 [citado 22 mar 2012]; 4(3): 35-47. Disponível em <http://www.uff.br/pae/index.php/pca/article/view/14>
2. Bujdoso YLV, Cohn A. Universidade como coping para lidar com o trabalho na assistência do mestrando enfermeiro. Rev Saúde Pública [periódico online] 2008 [citado 20 mar 2012]; 42(2): 273-78. Disponível em <http://www.scielo.br>
3. Limongi-França AC. Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais. São Paulo (SP): Saraiva; 2008.
3. Lima MB, Silva LMS, Almeida FCM, Torres RAM, Dourado HHM. Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho. Rev. de Pesq.: cuidado é fundamental Online [periódico online] 2013 [citado 05 fev 2013]; 5(1): 3259-66. Disponível em <http://www.seer.unirio.br>
4. Farias SMC, Teixeira OLC, Moreira W, Oliveira MAF, Pereira MO. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. Rev. esc. enferm. USP [periódico online] 2011 [citado 31 jan 2013]; 45(3): 722-9. Disponível em <http://www.scielo.br>

Descritores: Enfermagem, Estresse, Saúde do trabalhador.

EIXO II - Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde.