

MANIFESTAÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS DO ESTRESSE EM GRADUANDOS DE ENFERMAGEM

Celia Fonseca Caldeira Kestenber¹, Alexandre Vicente da Silva², Bárbara Marins Santos Rosa³, Natalia André Barbosa Silva⁴

INTRODUÇÃO

Este estudo é um recorte de pesquisa realizada no âmbito do projeto de extensão *Vivendo Vivências: laboratório de habilidades sociais e interpessoais* existente há 23 anos na faculdade de enfermagem/UERJ e tem por objetivo central cuidar dos alunos e ensinar relações de cuidar. O objeto delimitou-se ao estresse nos graduandos que estão iniciando o estágio na modalidade de internato nos dois últimos períodos da graduação (1080h por semestre/44 horas semanais com plantões de fim de semana). Este momento de imersão nos diferentes cenários de prática profissional costuma criar muitas expectativas geradoras de estresse. Referencial teórico¹ considera o estresse como um desafio na contemporaneidade, constitui de quatro fases: alarme ou alerta, resistência, quase-exaustão, exaustão. *Fase alerta* consiste na fase de contato com a fonte de estresse, com sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. *Fase de resistência* é intermediária em que o organismo procura o retorno à homeostase. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou não eliminação da fonte de estresse. Terceira fase,

¹Enfermeira. Doutora em Psicologia Social pelo Programa de Pós Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Médico Cirúrgica da faculdade de Enfermagem da UERJ na área de Saúde Mental. Coordenadora do “Programa de Extensão: Oficina de Saberes e Práticas Criativas em Saúde” e do Projeto de Extensão Vivendo Vivências/UERJ. Contato: celiaprofuerj@gmail.com

²Enfermeiro. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Professor Assistente do Departamento de Enfermagem Médico Cirúrgica da Faculdade de Enfermagem do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Membro do Projeto de Extensão Vivendo Vivências. Contato: alexvicentesilva@uol.com.br

³Acadêmica de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Bolsista do Projeto de Extensão Vivendo Vivências. Contato: babiimarins@hotmail.com

⁴Acadêmica de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Bolsista de Iniciação Científica PIBIC-UERJ do Projeto de Extensão Vivendo Vivências. Contato: natalia_u3@hotmail.com

Quase-exaustão, há enfraquecimento e incapacidade do indivíduo em resistir ou adaptar-se ao estressor, podendo surgir leves problemas de saúde que mostram que o organismo está com dificuldade de resistir. *Fase de exaustão* o agente causador permanece e o organismo não é capaz de eliminá-lo ou adaptar-se adequadamente, ocorre uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças. Quanto aos sinais e sintomas físicos mais comuns observados no estresse incluem-se: aumento da sudorese, tensão muscular, sensação de desgaste físico constante, taquicardia, náuseas, mãos e pés frios. Psicológicos: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio e, preocupação excessiva. Inventário de Stress Lipp utiliza três fases para avaliar o grau de estresse: fase I alarme, fase II resistência e a fase III de exaustão. O estresse é o resultado de um conjunto de reações do organismo frente a uma situação (tensão) que exija uma adaptação, exija um grande esforço emocional para ser superada. Quanto mais tempo durar a situação ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar. O organismo tenta responder a esse estresse desencadeando uma série de fatores que causam sintomas físicos e/ou psicológicos.

OBJETIVO

Identificar a fase do estresse que se encontram os graduandos que estão iniciando o internato; identificar os sintomas físicos e psicológicos que os internos apresentam; comparar as manifestações do estresse entre oito turmas do internato.

METODOLOGIA

Estudo descritivo quantitativo, realizado a partir da análise de 213 Inventários de Sintomas de Stress de Lipp respondidos por graduandos do oitavo período das turmas de 2009 a 2012. Análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (protocolo de pesquisa nº 018.3.2008).

RESULTADOS/CONCLUSÃO

A maioria dos estudantes (146), correspondendo a 68,5% apresenta algum grau de estresse. Destes, 115 (54%) na fase II, resistência e 30 alunos (14%) apresentam-se na fase III, exaustão. Somente 1 aluno (0,5%) está fase I, alarme. Quanto aos sinais e sintomas do estresse foram identificados tanto físicos quanto psicológicos. Físicos: sensação de desgaste físico constante 111 (76%), cansaço constante 115 (78,8%) problemas com a memória 134 (91,8%), tensão muscular 119 (55,87%). Psicológicos: cansaço excessivo 75 (51,4%),



irritabilidade excessiva 92 (63%), vontade de fugir de tudo 97 (63,4%), pensar constantemente num só assunto 81 (55,5%). Resultado mostra que a maioria dos graduandos está iniciando o internato já na fase de resistência do estresse, o que pode ser agravado devido aos fatores estressores oriundos dos campos de prática. Outro dado que chama a atenção é que alguns estudantes estão na última fase do estresse, exaustão, nessa fase a intervenção se torna necessária para reduzir a possibilidade ou agravos da somatização. A avaliação dos sintomas que mais aparecem indica a área que está mais vulnerável ao estresse, a física ou psicológica. Observamos que as duas áreas estão vulneráveis, chamada de vulnerabilidade mista, e os sintomas apresentam percentual elevado sugerindo que os graduandos que estão na fase de resistência possivelmente estão necessitando de grande esforço para gerenciar o estresse. Os que estão na fase de exaustão podem estar com algum tipo de adoecimento físico, manifesto ou não. Quando comparamos os resultados das 8 turmas, entre 2009 e 2012, foram identificados sintomas que se repetem em 8 ou em 7 turmas: físicos- tensão muscular, problemas com a memória e cansaço constante; psicológicos- irritabilidade excessiva e vontade de fugir de tudo. Sintomas que se repetem em 6 ou 5 turmas: físicos - sensação de desgaste físico constante; psicológico- cansaço excessivo e pensar constantemente num só assunto. A maioria destes sintomas se manifesta em mais de 50% dos alunos chegando a 82,9%. Considerando que estes estudantes estavam iniciando o internato com intensa carga horária, vivenciando o cotidiano das instituições de saúde, os resultados são seguramente relevantes para se pensar em medidas de prevenção. Estudos anteriores afirmam^{2;3} que estudantes de enfermagem experimentam elevados níveis de estresse devido à complexidade do curso de enfermagem e o lidar com os limites humanos; ainda que o estudante pode desenvolver sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante sua formação profissional. Ressaltamos necessidade de capacitar estudantes para o gerenciamento do estresse uma vez que ele já está instalado. Quando se identifica presença do estresse a partir da segunda fase, é importante encontrar fontes geradoras e fatores estressores individuais. A partir deste entendimento, se torna possível adequar estratégias para lidar com os mesmos.

CONTRIBUIÇÕES

Achados favorecem algumas reflexões sobre a formação do enfermeiro na contemporaneidade. O conhecimento de que algumas manifestações do estresse se repetem em oito turmas ao longo de quatro anos consecutivos, nos move a pensar que este fenômeno está relacionado ao estilo de vida do homem contemporâneo, mas também pode estar associado às exigências da vida acadêmica no mundo universitário. O estudo em tempo

integral por si só, pode se constituir também numa fonte geradora de estresse. É importante considerar algumas variáveis que interferem neste processo: distribuição da carga horária ao longo do dia, a densidade das disciplinas e a existência ou não de área verde no currículo para o graduando realizar outras atividades da vida pessoal. A enfermagem é gente que cuida de gente⁴, então adotar uma postura investigativa, ao mesmo tempo cuidadosa com os alunos, vai contribuir não somente para a saúde e bem estar deles, como também para a qualidade do cuidado prestado ao paciente.

Descritores: estresse; qualidade de vida; enfermagem

Área: Saúde e Qualidade de vida

REFERÊNCIAS

- 1-Lipp MEN. O estresse esta dentro de você. 2.ed. São Paulo: Contexto; 2000.
- 2- Benavente SBT, Costa ALS. Resposta fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. Acta Paul Enferm. 2011; 24(4): 571- 76.
- 3- Monteiro CFS. Estresse no Cotidiano dos alunos de enfermagem da UFPI. Esc Anna Nery R Enferm. 2007; 11(1): 66-72.
- 4- Horta WA. Processo de Enfermagem, EPU. São Paulo; 1979.