

ANSIEDADE E ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM E SUAS INTERVENÇÕES

Maria Jomara Almeida Rego¹; Brenda Fernandes Cunha Rodrigues²; Márcia Lopes Nascimento³

¹Graduanda em Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM) ^{1 2}

E-mail: jomararego2015@gmail.com¹; brendafernandescr@gmail.com²; marciaalves1952@hotmail.com³.

Resumo O estresse e a ansiedade vem causando problemas em acadêmicos de enfermagem pensando que hoje em dia passamos por vários fatores estressores e por momentos que causam ansiedade como uma simples apresentação de seminário pode se torna em um momento ao qual abale o psicológico e cause a ansiedade pelo medo do que o professor ou colegas possam pensar da sua apresentação, são coisas simples que podem desencadear momentos estressores e de ansiedade por acadêmicos que devem ter um olhar mais detalhado pelos profissionais ao quais irão ser mestres durante o período com esses alunos para trabalhar esses momentos e ajuda-los. **Metodologia** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica onde foram utilizados artigos entre os anos de 2004 à 2016 nos bancos de dados do SCIELO, LILACS, Revista de enfermagem e como descritores foram utilizados: “Ansiedade”, “Estresse”, “Acadêmicos”, “Enfermagem”. **Resultados** Foram observado que os acadêmicos de graduação em enfermagem passam por momentos que desencadeiam estresse e ansiedade durante toda a academia e é necessário uma abordagem por parte das instituições e mestres para que esses alunos possam superar por cada período sem maiores problemas psicológicos e assim se tornarem profissionais mais seguros. **Conclusão** Estresse e ansiedade são problemas sérios de saúde pública e podem desencadear depressão entre outros problemas mais sérios, sendo assim é necessária uma ajuda por parte de profissionais de saúde trabalhando com esses jovens\ adultos o seu psíquico seja por meio de jogos, momentos de lazer ou por rodas de conversa em relação as problemáticas oferecendo-lhes soluções cabíveis.

PALAVRAS- CHAVE: “Ansiedade”, “Estresse”, “Acadêmicos”, “Enfermagem

1. INTRODUÇÃO

Em determinadas ocasiões, as pressões biopsicossociais podem vir a acarretar desequilíbrios na homeostase do indivíduo, vindo a prejudicar seu desempenho nas mais variadas circunstâncias. Essas pressões geradoras de estresse são vivenciadas em diversas oportunidades tanto na vida pessoal, social, profissional e não menos diferente, durante a trajetória acadêmica (FREITAS, 2007).

No ambiente acadêmico ocorre uma carga de responsabilidades e a resolução de problemas se faz imperiosa. Além disso os estudantes

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias durante toda a vivência acadêmica isso vem a causar inúmeras frustrações que podem desencadear ansiedade e muita carga estressora (FREITAS, 2007).

As características inerentes ao curso, cuja ênfase de formação profissional está voltada ao atendimento ao paciente, fazem com que, nesse período, a relação aluno enfermeiro-paciente seja norteadada, muitas vezes, por estímulos emocionais intensos: o contato íntimo com a dor e o sofrimento do outro; o atendimento a pacientes em fase terminal; gera dificuldades em lidar com pacientes queixosos e em condições emocionais alteradas; a intimidade corporal; e outras características que requerem do aluno um período de adaptação a essa condição específica de formação profissional (COSTA, 2007).

Esses fatores podem desencadear mudanças onde o lugar que deveria ser o ambiente ao qual o estudante sente prazer ao ir e que contribui na edificação do conhecimento passa a ser o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes. Devido à complexidade do curso de enfermagem e o lidar com os limites humanos, o estudante desse curso frequentemente desenvolve sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante sua formação profissional (FREITAS, 2007)..

Isto pode fazer com que esse estudante venha a desenvolver problemas advindos do estresse como baixa capacidade de concentração e memorização, favorecendo a diminuição do rendimento acadêmico e da qualidade da assistência de enfermagem durante os estágios. Como aquele que irá prestar cuidado, o estudante de enfermagem também necessita “estar sendo cuidado” e manter sua saúde física e mental em níveis adequados (FREITAS, 2007).

O período de conclusão do curso, ou seja, a fase de transição aluno-enfermeiro tem um significado especial de crise. O desafio quanto ao mercado de trabalho e a responsabilidade profissional estão presentes e associados a diversas expressões de estresse. Entre os sinais e sintomas temos o aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios (MONTEIRO, 2007).

Em termos psicológicos, vários sintomas podem ocorrer tais como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si própria, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o

relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, causa a hipersensibilidade emotiva (MONTEIRO, 2007)

A ansiedade é considerada como uma reação natural e fundamental para a autopreservação. Porém a ansiedade, também pode ter repercussões negativas para o indivíduo, se for excessiva e de prolongada duração, pois em vez de contribuir para o confronto da situação que causa ansiedade, limita, dificulta ou impossibilita a sua capacidade de adaptação (CLAUDINO, 2016)

A ansiedade pode aparecer em variadas situações como a proximidade de frequências ou exames, a realização e apresentação de trabalhos, assim como a sua discussão dos mesmos, frente a colegas e professores. Em situações normais sem que exista qualquer outro tipo de transtorno emocional ou patologia associada, a ansiedade que se gera nestas situações desaparece quando os problemas/causas que a provocaram são ultrapassados (CLAUDINO, 2016).

Estudos revelam que o curso de Enfermagem apresenta a maior prevalência de estudantes com Transtornos Mentais (34%), seguidos pelos dos cursos de Letras (22%) e Direito (17%). O processo de aprendizagem em Enfermagem é estressante para os estudantes, desencadeando sofrimento psíquico, o que é reforçado por uma maior prevalência nas experiências de ansiedade, irritação, impaciência, cansaço e sobrecarga, podendo tornar a vida uma luta constante, desgastante e infeliz (OLIVEIRA, 2006).

Os estudantes de enfermagem são susceptíveis a perturbações da ansiedade em função da previsão de situações futuras ou em presença de situações consideradas como desagradáveis ao longo do percurso acadêmico, como a proximidade de provas, estágios, realização e apresentação de trabalhos (OLIVEIRA, 2006).

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática que é uma das formas viáveis de pesquisa, que usa da literatura como forma de obter dados sobre temas e que são úteis para agregar conhecimentos referentes às temáticas. A pesquisa busca responder à pergunta norteadora: Como reduzir os estressores e a ansiedade de acadêmicos de enfermagem? As bases de dados utilizadas na revisão foram: SCIELO, LILACS, Revista de enfermagem. E como descritores foram utilizados: “Ansiedade”, “Estresse”, “Acadêmicos”, “Enfermagem”. Foram utilizados como critério de exclusão artigos

que não se enquadravam na temática e que não correspondiam aos anos de 2004 a 2016, sendo utilizados 12 artigos encontrados nas bases de dados onde a maior parte se encontra no SCIELO.

3. DISCUSSÃO

3.1-O efeito do Relaxamento Respiratório no manejo da ansiedade em estudantes de enfermagem ao desenvolverem Grupos Terapêuticos:

Dentre às atividades coletivas do CAPS, destacam-se: as oficinas terapêuticas, as atividades artísticas, os grupos terapêuticos, os encontros e os passeios externos e as festividades em datas comemorativas. Os grupos e as oficinas em Saúde Mental podem ser considerados terapêuticas quando possibilitam aos usuários dos serviços um lugar de fala, expressão e de acolhimento. Além disso, avançam no caminho da reabilitação, pois exercem papel de um dispositivo construtor do paradigma psicossocial (BRAGA, 2006).

Como alternativa para o tratamento da ansiedade, Arcuri (2006), destaca as técnicas de relaxamento, tanto respiratório quanto muscular, ajudam no seu manejo, proporcionando uma redução importante nos seus sintomas. Essas técnicas podem ser úteis em várias situações que há alteração emocional, como agitação, dependências e fissura. A técnica de Relaxamento Respiratório (RR) atua sob a mente gerando uma sensação de autocontrole, pode proporcionar um estado de tranquilidade e reduzir a vulnerabilidade para a hiperventilação.

3.2-Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem:

A auriculoterapia, ou acupuntura auricular, faz parte de um conjunto de técnicas terapêuticas que são baseadas nos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Acredita-se que tenha sido desenvolvida juntamente com a acupuntura sistêmica que, atualmente, é uma das práticas orientais mais populares em diversos países e tem sido amplamente utilizada na assistência à saúde, nos aspectos preventivos e curativos (PRADO, 2012).

O método usa os pontos da orelha para ativar os canais e vasos ligados ao corpo, abrangendo órgãos, sistemas e membros. Sua ação é aliviar dores, tensões, ansiedade e vícios, os principais fomentadores de outros tipos de problemas no corpo. Algumas vantagens da auriculoterapia é que ela é fácil de aprender e dominar e seus instrumentos de são bem acessíveis (baratos), são agulhas, sementes, esferas etc. Ela pode ser praticada sozinha ou juntamente com outra terapia, isso potencializa seus

resultados, além disso, eles são rápidos, eficazes e já testados há pelo menos 2.500 anos (ROCHA, 2015).

3.3- O treinamento do relaxamento induz respostas positivas:

O treinamento do relaxamento induz a Resposta de Relaxamento que é um estado de calma, sendo necessários: ambiente tranquilo, posição confortável, atitude calma e um dispositivo ou objeto mental, que pode ser uma palavra, um som ou uma frase para ocupar a mente e afastar os pensamentos. Também pode ser feito massagem (golpes lentos no dorso) com este fim. (BACHION, 2017).

O relaxamento progressivo consiste em retesar e relaxar grupos musculares alternadamente de maneira sistemática, para que a pessoa possa comparar os dois efeitos, culminando com um período de relaxamento completo. Praticar o relaxamento por 15 a 20 minutos uma ou duas vezes por dia traz resultados positivos na redução dos níveis de estresse (BACHION, 2017).

3.4- A nutrição em conjunto com exercícios físicos:

A nutrição, exercícios físicos, recreação, controle muscular, cinesiologia, meditação, criatividade, comunicação, controle do tempo, processos de grupo de sistemas de apoio também podem ser de grande ajuda. A nutrição correta, repouso adequado e exercícios regulares melhoram o bem-estar da pessoa e ajudam a desenvolver resistência contra os agressores. O exercício regular ajuda no controle de peso, diminui a sensação de fadiga e monotonia e aumenta a tolerância ao exercício (PERES, 2017).

4. RESULTADOS

Foram observados que os acadêmicos de graduação em enfermagem passam por momentos que desencadearam estresse e ansiedade durante toda a academia e é necessária uma abordagem diferenciada por parte das instituições e mestres para que esses alunos possam superar cada período em sua vida acadêmica sem maiores problemas psicológicos e assim se tornarem profissionais mais seguros. Pensando que o período de conclusão do curso ocorre uma fase de transição aluno-enfermeiro tem um significado especial de crise.

Pensando no psicológico do estudante observasse que vários sintomas podem ocorrer tais como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si própria, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que

não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, causa a hipersensibilidade emotiva (MONTEIRO, 2007).

Como a depressão tem várias manifestações como: humor, cognitivas, vegetativas e principalmente somáticas, esse indivíduo passa a suportar essa situação e quando menos se espera aparece o sofrimento que se intensifica e ele passa a procurar ajuda de um clínico, um neurologista, um gastroenterologista, outros tipos de orientação na saúde ou mesmo de seus contatos sociais para se curar desse mal que nem ele mesmo sabe o porquê de tais sentimentos angustiantes que lhe tiram do seu cotidiano (FUREGATO, 2006).

Foi observado que tanto no estudo quanto no desempenho profissional da enfermagem são requeridos alto nível de habilidades cognitivas que necessitam da disposição e atitudes proativas, e esse estado depressivo acaba por dificultar esse rendimento. Desempenho efetivo que interfere tanto no estudo quanto no trabalho.

A presença desses sintomas depressivos em estudantes e profissionais da enfermagem não deve ser vista como um fator de discriminação, mas de cuidado a essa pessoa, que, mesmo sofrendo, continua a cuidar de indivíduos que também sofrem. Acolher e promover o acompanhamento e a orientação deve fazer parte das ações do docente e do colega que percebe e identifica esses casos (LAFER, 2005).

Pensando que a auto-estima é classificada em positiva e negativa, quando observamos o indivíduo tem uma satisfação interna que o preenche e o faz sentir-se feliz, valorizando sua existência tornasse uma fase positiva e a negativa, quando o mesmo sente-se inferior em suas capacidades e habilidades em comparação aos demais, são conformistas e não possuem espírito de luta, como é o caso daqueles que são acometidos por transtorno depressivo (MARSELLACH, 2006).

Portanto, a estabilidade e os bons níveis de auto-estima podem ser fatores decisivos para a saúde mental. E tanto na depressão como na ansiedade é necessária uma abordagem holística por parte dos profissionais aos quais convive com esses indivíduos sejam estudantes de enfermagem ou profissionais da área irão necessitar de ajuda para saírem do estado ao qual se encontram e assim voltarem a ter uma vida normal ao qual tinham antes de desenvolverem esses problemas psicológicos (MARSELLACH, 2006).

5. CONCLUSÃO

Estresse e ansiedade são problemas sérios de saúde pública e podem desencadear depressão entre outros problemas mais sérios, sendo assim é necessária uma ajuda por parte de profissionais de saúde trabalhando com esses jovens\ adultos o seu psíquico seja por meio de jogos, momentos de lazer ou por rodas de conversa em relação as problemáticas oferecendo-lhes soluções cabíveis e mostrando que existem intervenções como: A auriculoterapia; O treinamento do relaxamento e a nutrição em conjunto com exercícios físicos que ajudam a amenizar esse processo e até sua cura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM AO DESENVOLVEREM GRUPOS TERAPÊUTICOS EM UM CAPS. 2014. Disponível em: <<http://apps.cofen.gov.br/cbcenf/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I58521.E13.T12611.D9AP.pdf>> Acesso em: 08 de julho de 2017.

BUBLITZ, S; Guido, L. A; Freitas, E. O; Lopes, L. F. D. **ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.** 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/index.php/reufsm/article/view/3485>> Acesso em 08 de julho de 2017.

BACHION, M. M; Peres, A. S; Belisário, V. L; Carvalho, E. C. **ESTRESSE, ANSIEDADE E COPING: UMA REVISÃO DOS CONCEITOS, MEDIDAS E**

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO VOLTADAS PARA A PRÁTICA DE ENFERMAGEM. Revista Mineira de Enfermagem. 2017. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/867>> Acesso em: 08 de julho de 2017.

BOTTIL, N. C. L; Lima, A. F. D; Simões, W. M. B. **USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS** .2010. SMAD. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v6n1/13.pdf>> Acesso em: 08 de julho de 2017.

COSTA, A. L. S. **ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: CONSTRUÇÃO DOS FATORES DETERMINANTES.** REV. Mineira de Enfermagem, 2008. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/366>> Acesso em: 08 de julho de 2017.

CLAUDINO, J; CORDEIRO, R. **NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NOS ALUNOS DO CURSO DE LICENCIATURA EM ENFERMAGEM O CASO PARTICULAR DOS ALUNOS DA ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE PORTALEGRE.** 2016. Revista RCAAP. Disponível em: <<http://revistas.rcaap.pt/millennium/article/view/8403/5994>> Acesso em 08 de julho de 2017.

FURREGATO, A. R. F; Silva, E. C; Campos, M. C. Cassiano, R. P. T. **DEPRESSÃO E AUTO-ESTIMA ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM.** 2006. REV. PSIQ. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n5/a03v33n5.pdf>> Acesso em: 27 de agosto de 2017.

MONTEIRO, S; Freitas, C. F. M; Ribeiro, J. F. P; Assunção, A. **ESTRESSE NO COTIDIANO ACADÊMICO: O OLHAR DOS ALUNOS DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ.** 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/1277/127715305009.pdf>> Acesso em: 08 de julho de 2017.

NETO, A. R. N. **TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA A REDUÇÃO DO ESTRESSE EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL.** 2011. Disponível em: <http://docplayer.com.br/4240042-Tecnicas-de-respiracao-para-a-reducao-do-estresse-em-terapia-cognitivo-comportamental.html#show_full_text> Acesso em: 08 de julho de 2017.

O EFEITO DO RELAXAMENTO RESPIRATÓRIO NO MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM AO DESENVOLVEREM GRUPOS TERAPÊUTICOS. Disponível em: <<http://www.psicopedagogia.com.br/index.php/1681-o->

efeito-do-relaxamento-respiratorio> Acesso em: 08 de julho de 2017.

PRADO, J. M; Kurebayashi, L. F. S; Silva, M. J. P. **EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NA REDUÇÃO DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM.** Rev. ESC. ENFERM. USP, v.46, n.5, p.1200-1206, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/23.pdf> > Acesso em 08 de julho de 2017.

SAUPE, R. Nietche, E. A; Cestari, M. E; Giorgi, M. D. M; Krahl, M. **QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM.** 2004.Revista Latino. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v12n4/v12n4a09>> Acesso em: 08 de julho de 2017.