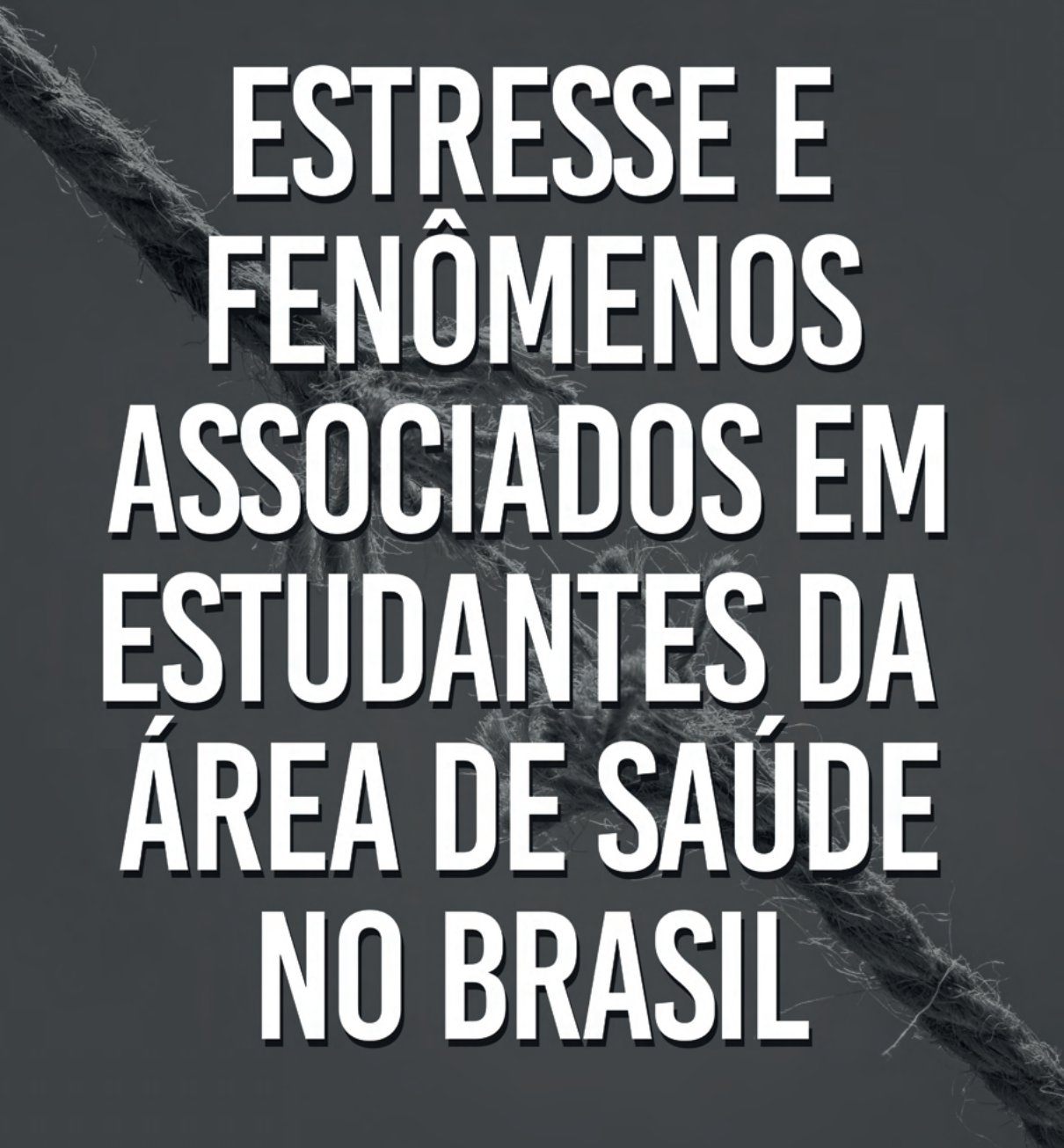


ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

Rodrigo Marques da Silva
(Organizador)

 **Atena**
Editora
Ano 2021



ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

Rodrigo Marques da Silva
(Organizador)

 **Atena**
Editora
Ano 2021

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes editoriais

Natalia Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremona

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^a Dr^a Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^a Dr^a Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^a Dr^a Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof^a Dr^a Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^a Dr^a Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof^a Dr^a Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^a Dr^a Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^a Dr^a Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Sidney Gonçalo de Lima – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Estresse e fenômenos associados em estudantes da área de saúde no Brasil

Diagramação: Natália Sandrini de Azevedo
Correção: Mariane Aparecida Freitas
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizador: Rodrigo Marques da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E82 Estresse e fenômenos associados em estudantes da área de saúde no Brasil / Organizador Rodrigo Marques da Silva. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-418-1

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.181212508>

1. Estresse. 2. Saúde. I. Silva, Rodrigo Marques da (Organizador). II. Título.

CDD 616.98

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

Esta obra foi desenvolvida junto a um grupo de alunos de Iniciação Científica de diferentes fases de formação dos cursos de saúde da Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, sendo, portanto, uma obra coletiva construída no Grupo de Pesquisa Trabalho, gestão e empreendedorismo em saúde, linha de pesquisa Stress, Coping e Saúde.

Além disso, pesquisadores colaboradores de outras instituições com domínio no tema foram convidados a fim de contribuir com a construção desse e-book, dando um olhar amplo, objetivo e atualizado sobre os conteúdos abordados.

Portanto, destaca-se que a obra está organizada em 5 capítulos construídos de forma cuidadosa e detalhada, com dados atualizados sobre o assunto e com uso de uma linguagem clara e objetiva.


Desejamos uma ótima leitura a todos!

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

O IMPACTO DO ESTRESSE NOS DIFERENTES FENÔMENOS DA SAÚDE


Gabriella Karolyna Gonçalves
Ramon dos Santos Maia
Rodrigo Marques da Silva
Lincoln Agudo Oliveira Benito
Cristilene Akiko Kimura
Ligia Canongia de Abreu Cardoso Duarte

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125081>

CAPÍTULO 2..... 11

BURNOUT ENTRE OS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM- ANÁLISES DE ESTUDOS BRASILEIROS


Daielle Cristina Rodrigues Sousa Silva
Julia Dourado Ferreira
Jayne Lins de Souza
Rodrigo Marques da Silva
Lincoln Agudo Oliveira Benito
Alberto César da Silva Lopes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125082>

CAPÍTULO 3..... 21

QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE


Bárbara Sena Borgmann Rodrigues da Silva
Marilene de Sousa
Rute Silva Rodrigues
Rodrigo Marques da Silva
Lincoln Agudo Oliveira Benito
Francisco Everton de Sousa Barros Júnior
Cristilene Akiko Kimura

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125083>

CAPÍTULO 4..... 27

RESILIÊNCIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE


Yuri da Silva Brito
Paulina Rodrigues da Conceição
Helena Gomes Eleto de Oliveira
Fernando Rocha Paulino
Rodrigo Marques da Silva
Leila Batista Ribeiro
Kerlen Castilho Saab

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125084>

CAPÍTULO 5.....38

QUALIDADE DE VIDA EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE NO BRASIL

Maria Cristina Teles Araújo
Miriam de Moura Cabral
Rafaella Barreto Borges de Castro
Rodrigo Marques da Silva
Lincoln Agudo Oliveira Benito

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125085>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 52

O IMPACTO DO ESTRESSE NOS DIFERENTES FENÔMENOS DA SAÚDE

Data de aceite: 09/08/2021

Gabriella Karolyna Gonçalves

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires.
Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3814519890538631>

Ramon dos Santos Maia

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires.
Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3315199085721556>

Rodrigo Marques da Silva

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6469518473430107>

Lincoln Agudo Oliveira Benito

Centro Universitário de Brasília. Brasília-DF.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7780343507481308>

Cristilene Akiko Kimura

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires,
Departamento de Enfermagem. Valparaíso de
Goiás- Goiás.
<http://lattes.cnpq.br/5217600832977919>

Ligia Canongia de Abreu Cardoso Duarte

Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.
Brasília-DF.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0586479863892582>

RESUMO: Objetivo: identificar o impacto do estresse nos diferentes Fenômenos da Saúde.

Método: revisão de literatura baseado em dados da literatura científica publicado nas bases de dados LILACS e MEDLINE selecionados a partir do DeCS, com os descritores e sinônimos: “Estresse”,

“alterações”, “saúde” e “Profissionais”. A busca nas bases de dados ocorreu em junho de 2021. Os critérios de inclusão para seleção de produções científicas foram: artigos completos acerca da temática em língua portuguesa e publicados até a data da busca. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão bibliográfica da literatura, monografias, dissertações, teses, livros, capítulos e resenhas de livros, manuais, relatórios técnicos artigos publicados em outros idiomas. Também foram excluídos artigos que não possuíam relação com a questão norteadora do estudo. **Resultado:** As diferentes compreensões de estresse ao longo do tempo, a relação do estresse com as alterações de saúde física e mental, a resiliência como fator protetor contra o estresse. **Conclusão:** O estresse além de já ser uma patologia, também é responsável por desencadear diversos outros problemas, sendo necessário um controle sobre os aspectos fisiológicos, a fim de garantir um equilíbrio da saúde não só dos profissionais da saúde, mas sim de todos os pacientes e daqueles que chegam necessitando de auxílio.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, Alterações, Profissionais, Saúde.

ABSTRACT: Objective: to identify the impact of stress on different Health Phenomena. **Method:** literature review based on data from the scientific literature published in LILACS and MEDLINE databases selected from DeCS, with the descriptors and synonyms: “Stress”, “changes”, “health” and “Professionals”. The search in the databases took place in June 2021. The inclusion criteria for

the selection of scientific productions were: complete articles on the subject in Portuguese and published until the date of the search. Exclusion criteria were: literature review articles, monographs, dissertations, theses, books, chapters and book reviews, manuals, technical reports, articles published in other languages. Articles that were not related to the guiding question of the study were also excluded. **Result:** The different understandings of stress over time, the relationship between stress and changes in physical and mental health, resilience as a protective factor against stress. **Conclusion:** In addition to already being a pathology, stress is also responsible for triggering several other problems, requiring control over the physiological aspects in order to ensure a health balance not only for health professionals, but for all patients and of those who arrive in need of help.

KEYWORDS: Stress, Changes, Professionals, Health.

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, os trabalhadores tem que se atualizar constantemente com as novas tecnologias diante de um mercado cada vez mais restritivo e competitivo, desde a pré-história o homem já apresentava sinais de exaustão, cansaço, tensão dentre outros fatores. (Silva RM, Goulart CT, Guido LA). Antigamente não havia muitos casos de estresse com o avanço da tecnologia o homem deixou de realizar o trabalho braçal e passou a trabalhar com computadores o que levou a uma vida de sedentária surgindo assim o estresse moderno.

Segundo Pinheiro (PRINCIPIA, João Pessoa, n.12, Abr. 2005) o estresse pode ser definido como um conjunto de reações orgânicas e psíquica de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que excite, irrite amedronte ou faça feliz. Já a Organização Mundial da Saúde defini o estresse como a doença do século 20 o que corresponde a maior epidemia mundial, sendo um dos maiores inimigos da saúde e da produtividade.

O estresse pode ser classificado com físico que causa vários efeitos no sistema esquelético que podem interferir na função tecidual. E o estresse pode ser dividido em 3 fases que são a fase de alarme que pode ser definida por todas as respostas corporais entram em estado de protidão geral. A fase de resistência quando o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno através de uma ação reparadora, gastando energia para esta adaptação e a fase de exaustão caracterizada pela exaustão física e psicológica, já que a adaptabilidade do organismo ou energia adaptativa é finita, momento em que as doenças se manifestam onde podem ser fatais. (PRINCIPIA, João Pessoa, n.12, Abr. 2005).

O estresse desencadeia vários sinais e sintomas tanto físicos como psicológicos dentre eles sudorese, mãos e pés frios, taquicardia, hipertensão, náuseas, crise de ansiedade, insônia, déficit de atenção dentre outros. (Claudete Ferreira de Souza Monteiro^I; Jairo Francisco de Medeiros Freitas^{II}; Artur Assunção Pereira Ribeiro^{III}).

Diferentes áreas e profissões tem apresentando estresse no ambiente de trabalho, é umas das profissões que são mais afetadas é a enfermagem que começa desde a formação acadêmica onde os acadêmicos tem que se adaptar a várias situações como o (Armando dos Santos Trettene¹; Jôse Aparecida Felipe Ferreira²; Maria Eugênia Guerra Mutro³; Maria de Lourdes Merighi Tabaquim⁴; Ana Paula Ribeiro Razera⁵) novo círculo de amizades, o próprio ambiente acadêmico, grade curricular que inclui múltiplas atividades práticas, dentre elas, estágios, afastamento familiar, vivência frente à dor, sofrimento e a doença, situações que exigem grande demanda de reorganização pessoal, com longas jornadas de trabalho, decisão que dependem tomadas imediatas sobre a vida de um paciente , a falta de reconhecimento diante de todo o serviço prestado , a falta de profissionais e sobrecarga de trabalho, influência das condições de trabalho, como a falta de infraestrutura, falta de recursos para o atendimento da demanda do serviço, alta jornada de trabalho, baixa remuneração, instabilidade e insegurança. (Claudia Eliza Papa do Prado)

Segundo Chiavenato o estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais que a pessoa sofre em relação aos fatores estressantes no trabalho podendo desencadear mudanças no cotidiano, acidentes ou doenças, dentre outros. Já no meio interno os fatores têm ligação com a pessoa e ao comportamento privado, destacando o nível de assertividade, vulnerabilidade o que faz com que muitos funcionários apresente a síndrome de burnout. (Amral , Souza,Brandão , Tiola e Ferreira).

A Síndrome de Burnout é quando uma pessoa que chegou ao seu limite e sente-se esgotada e seu estado físico, mental e emocional tem que estar ligada no trabalho. Os principais sintomas da síndrome é exaustão emocional abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia dentre outros. (Jéssica Cândido, Lindinalva Rocha de Souza).

No Brasil, a síndrome de *burnout*, considerada doença relacionada com o trabalho, está presente na lista de transtornos mentais e do comportamento associados ao trabalho, de acordo com a Portaria/MS nº 1.339/1999. Segundo o Ministério da Saúde, o trabalhador perde a significação do trabalho em sua vida e normalmente se desinteressa pelas atividades laborais, assemelhar-se inútil qualquer esforço realizado. (Mariana Evangelista Gracino¹, Ana Laura Lima Zitta², Ely Mitie Massuda³ , Otávio Celeste Mangili⁴).

A diminuição do estresse envolve vários aspectos, como alimentação, relaxamento, exercício físico, estabilidade emocional e qualidade de vida, e esses fatores devem ser considerados como um todo para que se possam alcançar resultados satisfatórios. As práticas gerenciais do novo ambiente de trabalho também colaboram para que o estresse não se torne excessivo, pois propiciam melhor comunicação, seleção adequada, concessão de poder e participação, metas definidas, capacitação de funcionários e apoio às famílias. (Claudia Eliza Papa do Prado).

Segundo a (American Phycological Association et al., 2013), resiliência seria “o

processo de boa adaptação em face de adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou motivos significativos de estresse”. Pessoas resilientes apresentam respostas adaptativas aos agentes estressores e dificilmente desenvolvem patologias associadas ao estresse crônico. Diante do efeito protetor das estratégias eficientes de enfrentamento do estresse, atualmente o enfoque dos estudos, inicialmente voltado para a caracterização dos fatores relacionados à vulnerabilidade ao estresse, é direcionada também à investigação sobre os fatores determinantes para a expressão da resiliência.

Alguns estudos apontam correlações entre o funcionamento adaptativo de variáveis fisiológicas e o fenótipo de resiliência. Pessoas que possuem traços de resiliência apresentam um retorno da resposta ao estresse mais rápido, como da atividade cardiovascular, após um estressor psicossocial (Souza et al., 2007; Tugade et al., 2004). Alguns autores defendem que para cada indivíduo a resiliência pode ser desenvolvida por meio de certos tipos de comportamentos e estilos de vida (Feder, Nestler, & Charney, 2009). Estudos com humanos sugerem que a exposição a estressores de intensidade moderada, em fases precoces da ontogênese, pode gerar aumento da resiliência (Wu et al., 2013).

Outros apontam que a exposição frequente a situações de risco, como dos soldados da elite militar americana, pode modificar a resposta aos estímulos estressores, tornando-os especialmente resistentes ao estresse (Vythilingan et al., 2009). A aplicação de escalas visando mensurar a resiliência demonstra que está se modifica em função das circunstâncias de vida e experiências dos sujeitos, o que mais uma vez sugere o papel da experiência na expressão da resiliência (Connor & Davidson, 2003).

ESTRESSE

As diferentes compreensões de estresse ao longo do tempo

É conhecido que o estresse nem sempre foi um conceito esclarecido dentro da área da saúde, contanto, ele sempre existiu entre os seres humanos, desde a época pré-histórica. Com o pouco conhecimento acerca destes assuntos, não era possível diagnosticar o estresse como uma patologia ou como um distúrbio, apenas se sabia que uma exaustão extrema era sentida (SILVA et al., 2018).

A palavra estresse é conhecida na literatura como stress, tendo origem do latim, tendo como significado aflição ou adversidade, sendo a palavra oriunda do século XIV. Apesar do pouco conhecimento sobre os reais sintomas deste problema, no século XVII a palavra de origem latina passou para o inglês, significando algo como opressão, desconforto e adversidade (CAMELO; ANGERAMI, 2004).

Na pré-história, o homem antigo trabalhava horas e horas exaustivamente com trabalhos braçais bastante pesados, o que fazia que no final do dia o seu metabolismo e seu

psicológico não estivessem equilibrados. Tais problemas eram decorrentes da exposição a ambientes dos mais diversos climas, à fome, à sede, à perda de sangue, às doenças e diversos outros tipos de aflições (SILVA et al., 2018).

Em 1889, Herman Oppenheim deu início aos estudos neurológicos da chamada Escola Francesa. Nele, o neurologista observou que algumas lesões aconteciam, o que causava pequenas mudanças no Sistema Nervoso Central (SNC). Já em 1859, o psiquiatra Pierre Briquet percebeu que sintomas traumáticos desencadeavam vários problemas no SNC, o que juntamente, incluía o estresse, ainda não documentado (SCHESTATSKY et al., 2003).

Também durante este período, Freud também tentou realizar alguns estudos, sendo o momento onde a famosa Teoria da Sedução foi declarada. Para ele, sintomas de estresse eram desencadeados por problemas traumáticos, onde era uma espécie de extensão da histeria, documentando cada sintoma que foi observado (SCHESTATSKY et al., 2003).

Somente em 1925, depois de tanto tempo, Hans Selye um cientista canadense, dentro da universidade de medicina percebeu que muitos pacientes procuravam apoio médico para alguns sintomas comuns de patologias recorrentes. Entretanto, nomeou um dado conjunto de sintomas como Síndrome de Estar Doente, percebendo que muitos chegavam com perda de peso, perda de apetite e perda de força corporal; o que o levou a fazer alguns experimentos com animais (SILVA et al., 2018).

O experimento consistia em causar grande desconforto aos animais, com situações bastante agressivas, observando os efeitos desta situação. Através disso, o doutor Selye foi capaz de observar que todas as respostas dos animais, consistiam em dilatar o córtex da glândula suprarrenal, atrofia timo linfática e também úlceras. Ele conseguiu observar o que era o estresse e como ele funcionava no organismo, mas foi só em 1938 com a Síndrome de Adaptação Geral que o conceito de estresse biológico surgiu (SILVA et al., 2018).

Com estudos de Chaim Shatan e Robert Lifton em 1970, foi possível compreender as sequelas causadas por grandes traumas, causando estresse em diversas pessoas que tiveram algum tipo de participação na Segunda Guerra Mundial e também na Guerra Fria. Os veteranos estudados, falaram sobre suas histórias em campos de guerra, assim como sobreviventes do Holocausto contaram como eram os seus dias; percebendo que dentre outros vários sintomas, o estresse era algo constante dentre todos eles (SCHESTATSKY et al., 2003).

Com todos os estudos neurológicos realizados ao longo dos tempos, foi possível observar que o estresse era uma forma do córtex se adaptar a problemas ambientais, fazendo com que alterações psicofisiológicas ficassem nítidas entre os indivíduos estudados. A vulnerabilidade, os sistemas orgânicos, o emocional e diversos outros aspectos eram semelhantes entre os indivíduos envolvidos nos estudos, o que dava margem para diversos

tipos de traumas para veteranos, mulheres, crianças e também sobreviventes (VALENTE et al., 2011).

A formação em saúde e o estresse

É fato que entre ao longo dos anos, foi percebido que o ambiente de trabalho foi palco de grandes inovações e modificações, fazendo com que a adaptação dos trabalhadores fosse algo instantâneo, levando-os a se capacitar cada vez mais e também exigindo mais de suas capacidades, como horas de trabalho e aplicação para treinamentos e capacitações. Com isso, alguns problemas em relação ao estresse puderam ser observados, pois, a pressão da adaptação levava a problemas sérios aos trabalhadores (VALENTE et al., 2011).

Além das habituais responsabilidades ocupacionais, da alta competitividade exigida pelas empresas, das necessidades de aprendizado constante, o trabalhador tem que lidar com fontes estressoras existentes na vida em sociedade, tais como a segurança social, a manutenção da família, as exigências culturais, etc. Presume-se que todos esses novos desafios superem os limites adaptativos de uma pessoa, levando ao estresse (VALENTE et al., 2011, p. 2198).

Como visto acima, Valente et al. (2011) baseou sua pesquisa em cima do estresse vivenciado pelos profissionais da área da saúde, onde além da pressão, as relações no trabalho, a sobrecarga, a falta de lazer, a falta de incentivo financeiro e vários outros problemas, levam o trabalhador ao estresse, principalmente pela exposição a constantes agentes químicos e também biológicos, podendo ser ponto de doenças para os profissionais, além de situações de morte e patologias diárias.

Em sua pesquisa, Sousa e Araujo (2015) falam sobre a capacidade de se adaptar ao meio, principalmente na área da saúde, como o conceito de resiliência. Ao ser resiliente, o profissional assume determinada proteção contra riscos ambientais, o que os tornam mais resistentes para dados problemas. Em contrapartida, isso pode causar grande estresse para os profissionais, tendo mais impactos negativos para profissionais da área da enfermagem e impactos negativos e positivos iguais entre os profissionais de farmácia.

Os profissionais da saúde são os principais acometidos por problemas causados pelo estresse, sendo alvo de diversos estudos que buscam melhorar o ambiente de trabalho. Muitos profissionais escondem seus próprios problemas para tentar ajudar outras pessoas, podendo sofrer de patologias ocupacionais e sentirem falta da atenção necessária para tal (SOUSA; ARAUJO, 2015).

Camelo e Angerami (2004) fizeram uma pesquisa com profissionais da saúde, onde gostariam de descobrir quais são os principais problemas causados pelo estresse, e ao fazer perguntas aos profissionais de enfermagem do hospital universitário da Universidade de São Paulo (USP) de Ribeirão Preto). Entre os sintomas encontrados se elencam a tensão muscular, insônia, ansiedade e desgaste físico.

A relação do estresse com as alterações de saúde física e mental

Ao realizar a pesquisa para este tópico, foi percebido que diversos estudos foram realizados em animais, observando o comportamento de caprinos, peixes e outras classes de animais; diante os diversos tipos de ambientes onde estes se encontram. Será dada mais importância para estudos que investigam o estresse em humanos, tendo em vista que os estudos em animais podem não ser tão conclusivos pela semelhança com humanos.

Assim, Araldi-Favassa et al. (2005) define que o estresse está intimamente ligado com o sistema nervoso e também com o sistema endócrino, onde através de percepções do cérebro, o estímulo para liberação de hormônios é enviado.

O caminho neural inicia com os receptores do sentido, abrangendo diversas áreas do cérebro acopladas umas às outras através de mecanismos de feedback e termina junto aos efetores da periferia do corpo. O sistema das glândulas endócrinas influencia os órgãos efetores, pela corrente sanguínea, através dos hormônios. A produção hormonal é regulada e estimulada por áreas importantes do cérebro, mostrando a dependência entre o sistema nervoso e sistema endócrino (ARALDI-FAVASSA et al., 2005, p. 87).

Com estes estímulos, Selye descobriu que a Síndrome da Adaptação Geral (SAG) é dividida em três fases, a de reação de alarme, a de resistência e também a de exaustão; tendo cada uma delas determinados sintomas e problemas desencadeados (ARALDI-FAVASSA et al., 2005).

A fase de reação de alarme é comandada pelo hormônio adrenalina, sendo caracterizada pelo aumento da pressão arterial e consecutivamente da frequência cardíaca, fazendo com que o sangue circule mais rápido e com que o oxigênio chegue com mais nutrientes. Isso faz com que a respiração fique mais acelerada e os brônquios dilatados, além de desencadear ansiedade e também dilatação das pupilas (ARALDI-FAVASSA et al., 2005).

A fase de resistência é quando o agente causador de estresse faz persistir, neste momento a hiperatividade do córtex da suprarrenal fica ativo, fazendo com que a hipófise emita sinais e realize anabolismo no organismo. Aqui é onde o sistema imunológico fica debilitado, cloreto é secretado na corrente sanguínea, úlceras são constatadas no sistema gastrointestinal, ocorre irritação, insônia, depressão e também diminuição da libido (ARALDI-FAVASSA et al., 2005).

A última fase, a de exaustão, faz com que os estímulos ao estresse se tornem crônicos. Assim, a fase de alarme volta a acontecer, os mecanismos adaptativos começam a falhar, o organismo começa a dar sinal de falência e ocorre sobrecarga fisiológica (ARALDI-FAVASSA et al., 2005).

Ainda de acordo com Bueno e Castro (2020), problemas de estresse também podem causar problemas bucais. Ao desencadear ansiedade e depressão, o estresse

causa um problema chamado de Disfunção Temporomandibular (DTM), sendo um problema multifatorial que é causado por problemas fisiológicos das articulações temporomandibulares. Além disso, o hábito de ranger e apertar os dentes por ansiedade, pode também desencadear bruxismo e apertamento dental.

Como visto, apesar do estresse em si já ser uma patologia, ele também é responsável por desencadear diversos outros problemas, sendo necessário um controle sobre os aspectos fisiológicos, a fim de garantir um equilíbrio da saúde não só dos profissionais da saúde, mas sim de todos os pacientes e daqueles que chegam necessitando de auxílio.

A resiliência como fator protetor contra o estresse

O conceito de resiliência pode ser definido como a capacidade de se adaptar a situações de forte exercício de pressão por um corpo. Tal definição é oriunda da física, muito utilizada na engenharia para definir sobre corpos que sofrem algum tipo de influência de agentes externos. (TABOADA et al., 2006).

Pensando na resiliência quanto a adaptação e a superação, é possível pensar em duas vias: o fato de conseguir ser saudável e se desenvolver dentro das adversidades, ou então, o fato de se desenvolver por conta das adversidades. É a partir daí que o equilíbrio é atingido, e o estresse consegue ser driblado (TABOADA et al., 2006).

Existem três tipos de resiliência de acordo com Angst (2009), onde podem existir:

- Emocional: este tipo de resiliência faz com que a pessoa pegue suas experiências positivas e relaciona com seu auto crescimento, levando à autoestima, à autonomia e também ao autodesenvolvimento;
- Acadêmica: esta faz com que a escola seja um local onde o aprendizado de habilidades que colaborem na resolução de problemas, fazendo com que indivíduos lidem melhor com adversidades;
- Social: por fim, este tipo de resiliência tem a ver com os relacionamentos do indivíduo, fazendo com que se encontre apoio para resolução de problemas nas pessoas que vivem no entorno, como pais e amigos.

Angst (2009) também caracteriza um quadro onde existem termos que geralmente pessoas resilientes utilizam, para conseguirem se adaptar às adversidades, como “eu tenho”, “eu posso”, “eu sou” e “eu estou. Em frases, essas pessoas são caracterizadas como “Eu tenho pessoas em quem posso confiar”, “Eu posso falar sobre coisas que me assustam”, “Eu sou respeitoso comigo e com o próximo” e “Eu estou certo de que vai dar tudo certo”.

Na pesquisa de Macedo et al. (2020), ao trazer a resiliência para o campo da saúde, foi possível perceber através de um estudo com 39 profissionais da enfermagem que,

74% dos profissionais exerciam um alto esforço em sua profissão, assim como 59% dos participantes percebem que possuem baixas recompensas pelo que realizam. O estresse foi identificado em 70% dos profissionais, onde a maioria eram auxiliares e técnicos em enfermagem.

A literatura mostra pouco sobre casos onde profissionais da saúde conseguem trabalhar em um ambiente livre de problemas ligados ao estresse, devida às pressões por lidar com vidas e afins. Assim, é possível perceber que o nível de resiliência de locais onde profissionais da saúde exercem atividades, estão com índices muito baixos, o que permite criar uma ligação entre a resiliência e o nível de estresse, ou seja, quanto menor o nível de resiliência, maior o nível de estresse e vice versa (MACEDO et al., 2020).

A partir de uma investigação do Maranhão, foi possível perceber que locais que apresentavam altos níveis de resiliência, também possuíam trabalhadores com mais idade, o que dá a entender que a experiência na área, permite uma proteção maior do emocional e do psicológico, conferindo uma maior facilidade de ser resiliente em dadas situações (MACEDO et al., 2020).

Assim, é possível estabelecer a ligação da resiliência como um mecanismo de defesa para o psicológico e para o emocional do profissional da área da saúde, tendo em vista a sua rotina agitada e com constantes fatalidades, saber lidar com este fato é algo importante não só para a sua profissão, mas também para a sua vida pessoal, de forma que o trabalho não impacte na vida do profissional e ele consiga desenvolver suas competências da forma necessária.

REFERÊNCIAS

ANGST, Rosana. **Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura**. Psicologia Argumentos, v. 27, n. 58, p. 253-260, 2009.

ARALDI-FAVASSA, Celí Teresinha et al. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de Psicologia da UnC**, v. 2, n. 2, p. 84-92.

BUENO, Carlos Henrique Resplandes; CASTRO, Myrella Lessio. Consequências do estresse na saúde bucal: revisão de literatura. **JNT-FACIT Business and Technology Journal**, v. 3, n. 19, p. 3-12, 2020.

CAMELO, Silva H. Henriques; ANGERAMI, Emilia Luigia Saporiti. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 14-21, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/lj/rlae/a/kWPcLKwJrCPvgZLRmncr5Mx/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em 17 jun. 2021.

MACEDO, Andréia Barcellos Teixeira et al. Estresse psicossocial: um estudo em profissionais da enfermagem. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 10, n. 24, p. 1-17, 2020. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/212391/001114886.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 17 jun. 2021.

SCHESTATSKY, Sidnei et al. A evolução histórica do conceito de estresse pós-traumático. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 24, n. 1, p. 8-11, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/rbj/rbp/a/gxnPtSK5x4qBfCtnQ6Sq9LB/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 17 jun. 2021.


SILVA, Rodrigo Marques et al. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018. Disponível em: <<http://revistafacessa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225>>. Acesso em 17 jun. 2021.


SOUSA, Viviane Ferro da Silva; ARAUJO, Cristina Cavalcanti Ferreira. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais de saúde. **Psicologia, Ciência e profissão**, v. 35, n. 3, p. 900-915, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/jjpcp/a/Rhkt76ZKTnCNjVFSLGQ7Whw/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 17 jun. 2021.


TABOADA, Nina G. et al. Resiliência: em busca de um conceito. **Revista Brasileira do Crescimento de Desenvolvimento Humano**, v. 16, n. 3, p. 104-113, 2006. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/19807/21877>>. Acesso em 17 jun. 2021.


VALENTE, Gelisa Soraia Cavalcanti et al. Fontes geradores de estresse na vida do profissional de saúde. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 3, n. 3, p. 2197-2206, 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750889010.pdf>>. Acesso em 17 jun. 2021.

ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

 www.atenaeditora.com.br


 contato@atenaeditora.com.br


 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)


 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



Ano 2021

ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br


Ano 2021