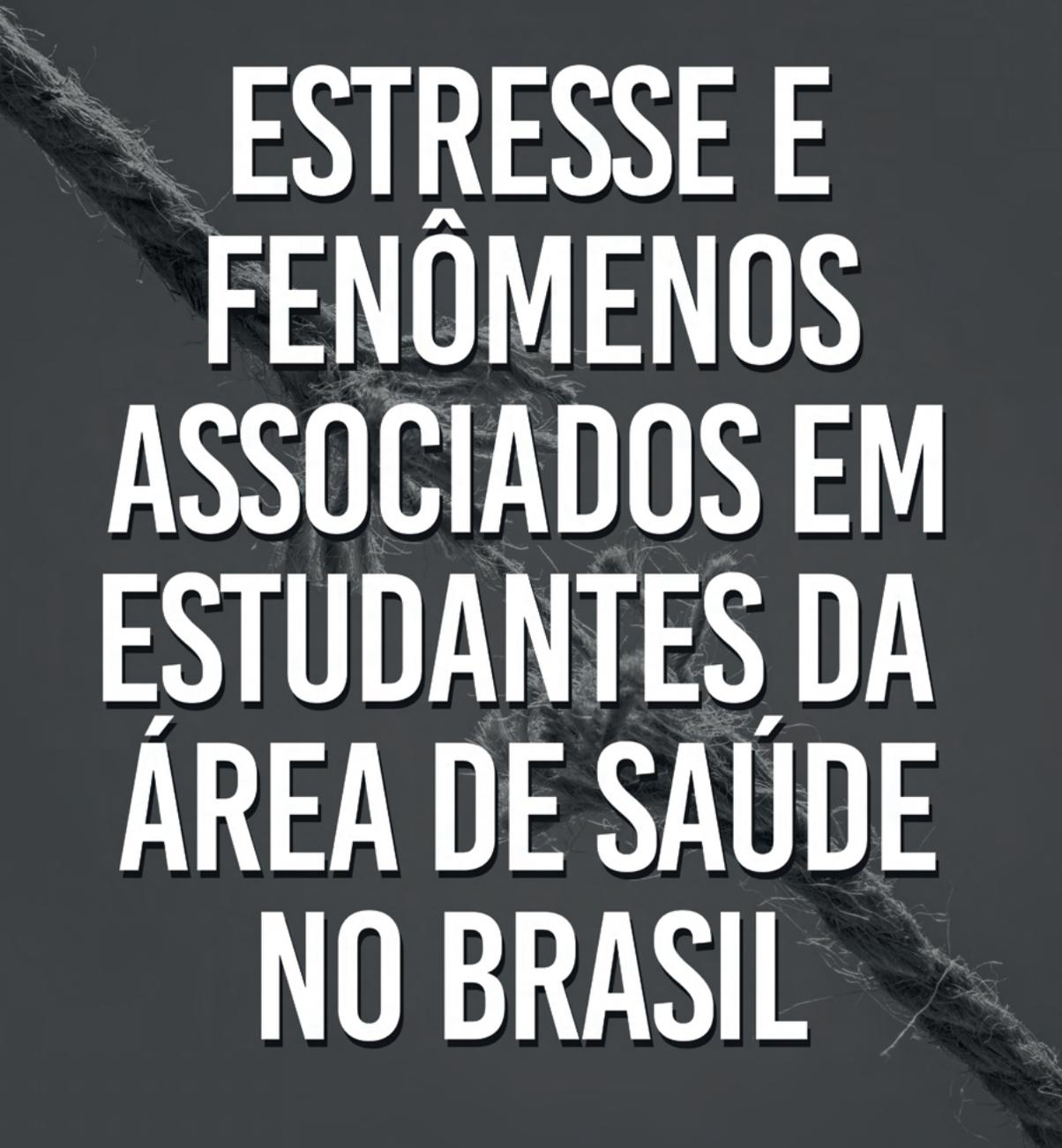


ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

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 Cremo

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
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª 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
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale 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
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª 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
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª 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
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª 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
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª 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
Profª Drª 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
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª 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 Federac 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 Miraniilde 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/rj/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.

BURNOUT ENTRE OS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM- ANÁLISES DE ESTUDOS BRASILEIROS

Data de aceite: 09/08/2021

Daielle Cristina Rodrigues Sousa Silva

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3005159174611713>

Julia Dourado Ferreira

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5555732784434374>

Jayne Lins de Souza

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0474639106346562>

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>

Alberto César da Silva Lopes

Conselho Regional de Enfermagem. Brasília-DF
Centro Universitário IESB Oeste. Brasília-DF
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2661219255450747>

RESUMO: Objetivo: Conhecer a vivência e os fatores associados da síndrome de Burnout entre os estudantes de enfermagem, destacando sua prevenção e seu tratamento. **Método:** Pesquisa com abordagem de revisão literária a qual se conduz através do rastreamento de conhecimento dos estudantes de enfermagem sobre a temática

da síndrome de Burnout entre os estudantes de enfermagem. **Resultados:** Identificou-se que a síndrome de Burnout está associada ao estresse e ainda é um assunto pouco exploratório no contexto de estudantes de graduação em enfermagem para identificá-la e identificar suas possíveis ocorrências em estudantes de enfermagem, são necessárias as estratégias de enfrentamento que podem ser adotadas na graduação. **Considerações Finais:** destaca-se a importância de estudos para um maior entendimento sobre a SB e um desenvolvimento de métodos de prevenção a serem aplicados logo no início da graduação, para que os estudantes não sejam mais números de estáticas crescentes para a Síndrome de Burnout

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout; Acadêmicos de enfermagem; Fatores desencadeadores.

ABSTRACT: Objective: To understand the experience and associated factors of Burnout syndrome among nursing students, highlighting its prevention and treatment. **Method:** Research with a literary review approach which is conducted by tracking the knowledge of nursing students on the subject of Burnout syndrome among nursing students. **Results:** It was identified that Burnout syndrome is associated with stress and is still a little exploratory subject in the context of undergraduate nursing students to identify it and identify its possible occurrences in nursing students, coping strategies that can be adopted in undergraduate studies are necessary. **Final**

Considerations: we highlight the importance of studies for a better understanding of BS and a development of prevention methods to be applied early in graduation, so that students are no longer increasing static numbers for Burnout Syndrome

KEYWORDS: Burnout syndrome; Nursing students; Triggering factors.

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout é definida com uma síndrome de esgotamento ocasionada por uma carga emocional e profissional elevada, onde envolve também o relacionamento interpessoal. Em 1970, o psicanalista Herbert Freudenberger realizou a primeira pesquisa sobre Burnout, foi nesse período que ele define a síndrome como um esgotamento decorrente do excesso de trabalho físico e emocional, incluindo também o relacionamento interpessoal (LIMA SJL, et al., 2020).

Profissionais que trabalham diretamente no cuidado de pessoas são os alvos acometidos por Burnout, temos em evidencia três fatores associados, esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização profissional. O esgotamento emocional pode ser definido como privação de disposição e prazer, por sentimento de extinção de recursos. O conceito de despersonalização motiva-se pelo crescimento de um torpor emocional, ocasionando um atendimento insensível seja com o paciente ou colegas de trabalho. A baixa realização profissional é definida pelo julgamento negativo, quando há uma análise do profissional sobre sua atuação, levando também ao um sentimento de infelicidade e insatisfação referente ao desenvolvimento do seu trabalho, em decorrência, surgiu uma queda com relação ao sentimento de capacidade e finalização de suas atividades (GIOANNE,2018).

Para avaliar a SB é aplicado um questionário conhecido como MBI (Maslach Burnout Inventor), criada no ano de 1986 por Maslach e Jackson, um instrumento muito utilizado em todo o mundo por ser autoaplicável. Utiliza-se de uma escala modelo Likert de 7 pontos, consistindo 0 “em tempo algum” e 6 “todos os dias”, somando 22 pontos, onde 9 apontam a proporção da Exaustão Emocional (EE), 5 a Despersonalização (DE), 8 a Realização Profissional. As proporções podem ser avaliadas separadamente por meio de subescalas ou relacionando os três aspectos, ocasionando assim uma medida específica de intensidade. Por ser uma síndrome multifatorial e de progressão longa a SB se torna de diagnóstico árduo, porém para identificar a SB é necessário atingir índices elevados em EE e DE, relacionados a rasos valores de RP (MOREIRA, DCP et al., 2018).

Há alguns anos, a SB começou a ser analisada no âmbito universitário expandido sua concepção e afirmando a presença das três condições provenientes da MBI nesse público. Dessa forma a SB em estudante pode ser caracterizada por alguns fatores, como: exaustão emocional, decorrente da excessiva cobrança de estudo, dúvida notada sobre a conduta distante relacionada ao estudo e declínio do êxito profissional, apontada pela

compreensão da ineficiência como acadêmico. Inúmeras são as causas classificadas como estressores no desenvolvimento do acadêmico, o horário integral frequentemente ao decorrer do curso, o ritmo de vida acentuado, a cobrança dos professores referente as matérias e a preocupação relacionada a produtividade adequada para cada semestre cursado (TOMASCHEWSKI-BARLEM, JG et al.,2014).

A próxima etapa, que é a entrada do estudante para o estágio, ou seja, a parte pratica de todo o curso, é onde os estudantes possuem uma dificuldade maior, devido aos vario fatores envolvidos, como: divisão de tempo de estudo e lazer, projeção da carreira profissional, conflitos pessoais e a grande gama de informações recebidas. Além do esgotamento por lidar com circunstâncias de vida e morte no âmbito hospitalar (CAMPOS,2015).

Grande parte dos profissionais e graduandos de enfermagem desconhecem a Síndrome de Burnout. No entanto, há uma deficiência de programas voltados para a prevenir a síndrome nas entidades nacionais, que procurem o diagnóstico, bem como diminuir a ocorrência e predomínio nos estudantes (VASCONCELOS, EM et al.,2020).

Por ser um assunto pouco analisado dentre o cenário dos acadêmicos de enfermagem, se faz necessário um estudo para que haja uma identificação das causas e uma análise da incidência, facilitando a implementação de métodos de enfrentamento ao decorrer da graduação contribuindo para o andamento da formação profissional.

MÉTODOS

Este é um trabalho de Revisão de Literatura, o qual se conduz através do rastreio de evidências que possibilitem caracterizar o conhecimento dos estudantes de enfermagem sobre a temática da síndrome de Burnout entre os estudantes de enfermagem.

A Revisão de Literatura ou Bibliográfica utiliza um método sistemático para a seleção de obras que serão analisadas. Assim, os critérios de inclusão para seleção no estudo deveram-se à existência dos seguintes descritores vinculados aos DeCS (Descritores em ciências da saúde): síndrome de Burnout; acadêmicos de enfermagem; fatores desencadeadores. A busca estendeu-se às bases de dados disponíveis na internet, tais como SciELO (Scientific Eletronic Library Online), BDEF (Base de Dados em Enfermagem) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Foram selecionadas obras tanto originais como revisões teóricas e estudos qualitativos relacionados ao conhecimento da síndrome de Burnout entre os estudantes de enfermagem. Os artigos e obras incluídos foram publicados entre 2005 a 2020, em língua portuguesa e na íntegra.

Síndrome de Burnout, o que é?

Estresse é uma palavra com definição de exaustão física, emocional causado geralmente por alguma doença, sofrimento, cansaço, pressão, trauma, sendo definida pela incapacidade de desenvolver suas funções ou trabalhos habituais, sendo considerado um fator de risco para muitas doenças (PACHECO AE et al., 2003).

O estresse é uma resposta não específica do corpo a situações incertas, pode ser resultado de uma situação externa, onde o indivíduo necessita de grande energia para conciliar-se a ela, nem sempre é prejudicial ao organismo, pois depende da resposta do indivíduo às situações estressantes. Se a causa for frustração, conflito ou infecção é prejudicial, mas, por exemplo, o estresse causado por uma situação de satisfação e sucesso é benéfico (TOMAZ, HC et al., 2020).

Os problemas de saúde relacionadas ao estresse são considerados os principais fatores relacionados para aposentadoria precoce, ausência do trabalhador em seu posto de trabalho, baixa produtividade tanto no trabalho quanto na vida pessoal diária e a saúde geral prejudicada (TOMAZ, HC et al., 2020).

A síndrome de Burnout é considerado um tipo de estresse ocupacional que envolve três fatores associados, mas ao mesmo tempo interdependentes: esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização profissional (PACHECO AE et al., 2003). É uma síndrome de caráter psicológico, desenvolvida por estar relacionado ao um período longo de trabalho e pode ser identificado por uma condição duradoura de esgotamento emocional, seguido de uma predisposição para despersonalização bem como o entendimento de realização pessoal diminuído em função de sobrecarga de trabalho rígido (NASSAR LM et al., 2018).

É uma doença que pode evoluir e trazer consigo consequências substanciais que tanger o âmbito pessoal, familiar e profissional, os sintomas revelam-se de forma capciosa, demorada, gradativa e raramente é descoberta na fase inicial, um sentimento decorrente do excesso de trabalho pode surgir em forma de cansaço indefinido físico ou mental. Pode ser ocasionada por condições individuais, ambientais e genéticos se ocorrerem ao mesmo tempo (CORRAL-MULATO e BUENO, 2014).

Fatores Associados à Síndrome de Burnout

O Burnout apresenta diversos graus de desempenho, frequência e intensidade, pois é um processo gradual e cumulativo. Quanto à frequência, os sintomas são menores quando ocorrem ocasionalmente e maiores quando os sintomas são permanentes. Em relação à intensidade, os níveis baixos são caracterizados por sentimentos de irritação, exaustão, inquietação e depressão. A característica de alto nível é a ocorrência e somatização da doença (MALLMANN, CS et al. 2009).

Os sintomas podem ser divididos em físicos, mentais, comportamentais e de defesa,

fadiga física persistente e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares, desatenção mental, alterações de memória, negligência de comportamento, irritabilidade e tendência de isolamento de defesa, sensação de incapacidade, a perda de interesse pelo trabalho e até lazer e absenteísmo. (DANTAS, HL et al. 2020). Os sentimentos negativos iniciais são os gatilhos para o processo, nomeadamente clientes e colegas. Mais tarde, com o desenvolvimento da síndrome, esses sentimentos se espalharam para amigos, familiares e, finalmente, profissionais. As consequências podem ser sérias porque ocorrem com diminuição das habilidades de execução de tarefas, desconforto físico, depressão, ansiedade, dificuldades interpessoais, desempenho insuficiente no trabalho, absenteísmo, rotatividade de funcionários e pouca intenção de demitir-se e compromisso com a organização (MALLMANN, CS et al. 2009).

Em relação às características do cargo, pesquisas mostram que o tipo de trabalho exercido, pouca experiência profissional, jornada de trabalho, grande expectativa de carreira, carga horária, trabalho noturno, estresse e sobrecarga, e o número e frequência de contato com clientes são fatores importantes relacionados à Síndrome de Burnout. Vários estudos relatam a associação entre ambiente de trabalho e Síndrome de Burnout. O clima organizacional considerado causador de estresse ou de baixa qualidade de vida tem se mostrado intimamente relacionado ao alto nível dos três aspectos que constituem a síndrome de burnout. Condições como a falta de incentivo dos líderes superiores, baixa perspectiva de resolução de problemas estruturais, falta de redes de apoio social, falta de autonomia e conflitos nas relações interpessoais são considerados os desencadeadores da síndrome. Em relação às dimensões de burnout e variáveis quantitativas relacionadas às características do trabalho e à percepção do trabalho e do contexto de trabalho, verificou-se que estavam significativamente associadas a pior ambiente de trabalho, desvalorização do trabalhador, ambiente menos democrático, presença de companheiros hostis, maior percepção do trabalho como estressante e presença de conflitos interpessoais. (MALLMANN, CS et al. 2009).

Acredita-se que a alta pressão de trabalho também esteja relacionada a um maior grau de Burnout. Pessoas com opiniões mais positivas podem ativar totalmente o mecanismo para lidar com situações difíceis, o que é um aspecto importante para reverter o processo de burnout. Quando há apoio administrativo suficiente e participação na tomada de decisões da equipe e nas metas organizacionais, as pontuações de esgotamento da equipe diminuirão. Entre aqueles que acreditam que o ambiente organizacional é autoritário, eles pontuam alto em exaustão emocional e despersonalização. (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

A Síndrome de Burnout costuma ser atribuída aos jovens profissionais porque sua experiência de trabalho é reduzida, causando insegurança, e também pode ser decorrente de um choque com a realidade, pois esses novos profissionais percebem que o trabalho

não garante a satisfação de sua ansiedade e expectativas. A idealização que prevalece entre os jovens trabalhadores está relacionada a expectativas elevadas, que geralmente não são alcançadas. Portanto, a motivação excessiva paradoxalmente torna o indivíduo mais vulnerável. (TOMAZ, HC et al. 2020).

Nesse caso, é importante desenvolver medidas preventivas para minimizar riscos e promover um ambiente, relacionamentos e processos de trabalho cada vez mais saudáveis. Relacionado a isso está que devem ser formuladas medidas para controlar o nível de estresse dos profissionais, por meio da detecção precoce de estressores e estratégias para lidar com essa situação, de forma a beneficiar a qualidade de vida dos profissionais e prestar uma assistência adequada as pessoas a quem servem (TOMAZ, HC et al. 2020).

Burnout x acadêmicos de enfermagem

A síndrome de burnout em acadêmicos possuem três dimensões específicas: exaustão emocional, que se manifesta como exaustão pela forte demanda de aprendizagem; descrença, que é considerada o desenvolvimento de uma atitude cética e distanciada no âmbito da pesquisa e baixa eficiência profissional por causa da percepção de estar sendo ineficiente como aluno. (TOMASCHEWSKI-BARLEM, JG et al. 2013).

Estudos relatam que os graduandos de enfermagem não possuem a síndrome de burnout, mas apresentaram maior valor médio no fator exaustão emocional, o que pode indicar o início do processo de burnout. O alto índice de exaustão emocional vivenciado pelos acadêmicos reforça a necessidade de investigação, reflexão e discussão contínuas nas instituições de ensino, com foco em situações e experiências que podem ser propícias ao esgotamento para estudantes de graduação em enfermagem, principalmente considerando a particularidade de seu ambiente de formação. (TOMASCHEWSKI-BARLEM, JG et al. 2014).

Destaca a ligação entre a variável intenção de desistência do curso e os fatores de ceticismo e validade profissional, que requerem ações de acompanhamento que visam fortalecer o reconhecimento da profissão e as necessidades dos acadêmicos que questionam sua escolha profissional. (TOMASCHEWSKI-BARLEM, JG et al. 2014).

Destaca a ligação entre a variável intenção de desistência do curso e os fatores de ceticismo e validade profissional, que requerem ações de acompanhamento que visam fortalecer o reconhecimento da profissão e as necessidades dos acadêmicos que questionam sua escolha profissional. (TOMASCHEWSKI-BARLEM, JG et al. 2013).

Pesquisas apontam a importância de observar o desenvolvimento da síndrome de burnout em estudantes de enfermagem, pois estes apresentam alto grau de exaustão emocional, sendo esta a primeira dimensão que aparece na síndrome. (CAMPOS, T.L 2015).

Portanto, quando o aluno encontra dificuldade de adaptação no ambiente

profissional, ou mesmo insatisfeito com sua escolha profissional, ele pode descobrir a origem da dor e da pressão, o que leva ao desenvolvimento do burnout. Portanto, pode impactar no futuro profissional, na formação e na relação de trabalho, nos diversos temas com os quais interagem e nos cuidados que prestam. (CAMPOS, T.L 2015).

Prevenção e tratamento

O ensino superior pode ser considerado um grande agente estressador, pois é necessário lidar com os elevados números de trabalhos acumulados de final do curso, sendo eles, finalizações de estágios, relatórios finais, elaboração e entrega de trabalho de conclusão de curso (TCC) e a aprovação nas demais disciplinas (CAMPOS, T.L 2015).

Estudos mostram que o apoio social e pessoal é fundamental para a prevenção do estresse (COSTA, ELIZAMA DOS SANTOS et al. 2017). Algumas ações como ter hábitos de vida saudável, sono regulado, realizar atividade física, dieta balanceada e a prática de exercícios de relaxamento devem ser direcionadas aos estudantes de enfermagem como ações preventivas. Para tratamento deve-se manter o equilíbrio físico e mental, onde é necessário reconhecer o estresse presente no dia a dia e programar uma mudança no estilo de vida (DA SILVA FERRAZ, E.V, 2014).

Diversa instituição de ensino superior ainda tem como pensamento de que a saúde e o engajamento do estudante são responsabilidade única do aluno e não da universidade (GALDINO, M.J.Q et al.). Uma pesquisa sugere a criação de um programa de prevenção e tratamento contendo uma equipe multidisciplinar com diversos programas voltados para Síndrome de Burnout (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Impacto da Síndrome de Burnout à saúde e ao trabalho

De acordo com o ministério da saúde, a síndrome de burnout é definida como uma resposta a um longo estado de estresse emocional e interpessoal na área de trabalho, no local de trabalho há exposição a situações que desencadeiam o estresse e tem elevado o número de doenças do aparelho psíquico. O estresse laboral, elevadas cargas de trabalho, contato direto com pessoas, perfeccionismo, pressão trabalhista, alta expectativa para um futuro profissional, são umas das várias causas que ocasionam a Síndrome de Burnout (DA SILVA FERRAZ, E.B 2014; MINISTERIO DA SAUDE. 2001; RAMOS, C.E.B et al. 2019).

Indivíduos com essa síndrome não só tem seu local de trabalho prejudicados, mas pode comprometer sua saúde física, comportamental, emocional e cognitiva. O trabalhador tem consequências graves como dores musculares, fadiga, insônia, enxaquecas, alterações gastrointestinais, imunidade baixa que pode ocasionar gripes, alergias e distúrbios respiratórios. No aparelho psíquico, apresenta déficit de concentração, memória prejudicada, solidão, desânimo, baixa autoestima, agressividade, consumo de drogas ilícitas e até mesmo autoextermínio (COBÊRO, C.; MOREIRA, W. G.; FERNANDES, L. A. 2012).

Sabendo que a SB não é um problema do indivíduo, mas do ambiente de trabalho, seria de grande importância que os gestores tomem conhecimento de fatores para prevenção da síndrome, transformando esse ambiente em um lugar saudável, podendo assim melhorar o desempenho profissional e a saúde física e mental do trabalhador (DA SILVA FERRAZ, E.B. 2014; RAMOS, C.E.B. et al. 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa identificou que existe um número reduzido de estudos que abordem esse tema no público acadêmico, a predominância está mais na classe de profissionais, visto que os mesmos têm uma vivência maior no ambiente que pode desencadear a SB. A síndrome de Burnout está associada ao estresse e para identificar suas possíveis ocorrências em estudantes de enfermagem são necessárias as estratégias de enfrentamento que podem ser adotadas na graduação. Por não ter maiores informações sobre o assunto, ainda há uma grande dificuldade de identificar adequadamente e diagnosticar a SB, porém existe profissionais que acreditam que podem fazê-lo, mas têm ideias equivocadas ou generalizadas sobre o assunto.

Pesquisas apontam para a importância de observar o desenvolvimento da síndrome de burnout em estudantes de enfermagem por apresentarem alto grau de exaustão emocional, que é a primeira dimensão da síndrome. Diante disto, salientamos a importância de estudos para um maior entendimento sobre a SB e um desenvolvimento de métodos de prevenção a serem aplicados logo no início da graduação, para que os estudantes não sejam mais números de estáticas crescentes para a Síndrome de Burnout.

REFERÊNCIAS

LIMA, Sheila Juliana Leite et al. Síndrome de Burnout entre graduandos de enfermagem em um centro universitário no interior de Pernambuco. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 57, p. e4020-e4020, 2020.

GIOVANNE, Ketlen Rodrigues. Síndrome de Burnout em graduandos de enfermagem. 2018.

MOREIRA, Daniela Chaves Peixoto et al. Burnout syndrome in nursing students. **International Journal of Health Education**, v. 2, n. 1, p. 82-92, 2018.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri et al. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 22, n. 6, p. 934-941, 2014.

CAMPOS, Thaís Lôbo. Síndrome de Burnout em acadêmicos de enfermagem. 2015.

VASCONCELOS, Eduardo Motta de et al. Fatores preditivos da síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020.

PACHECO, Aline Esteves; VILELA, Sueli Carvalho; CARLOS, André Luiz Silva. Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v.3, n.3, 2013.

TOMAZ, Henrique Cisne et al. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, p. e190634, 2020.

NASSAR, Leonardo Maso; ANDRADE, Alisson Maxwell Ferreira; ARÉVALO, Jorge Luis Sánchez. Síndrome de burnout em estudantes de graduação dos cursos de medicina, enfermagem, odontologia e psicologia no brasil: uma revisão do panorama brasileiro. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, 2018.

CORRAL-MULATO, Sabrina; BUENO, Sonia Maria Villela. (Des) conhecimento da Síndrome de Burnout entre acadêmicos de enfermagem [Nursing students' unawareness of Burnout Syndrome]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 22, n. 2, p. 206-211, 2014.

MALLMANN, Clarice Schoenardie et al. Fatores associados à síndrome de burnout em funcionários públicos municipais. *Psicologia: teoria e prática*, v. 11, n. 2, p. 69-82, 2009.

DANTAS, H. L. DE; DE ALMEIDA, L. M. W.; OLIVEIRA, K. C.; MACIEL, M. DA P. G. Determinantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros que trabalham em unidade de terapia intensiva: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 92, n. 30, 29 jun. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1017-1026, 2006.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri et al. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 22, n. 3, p. 754-762, 2013. (TOMASCHEWSKI-BARLEM, JG et al. 2013)

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri et al. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 22, n. 6, p. 934-941, 2014.

COSTA, ELIZAMA DOS SANTOS et al. Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Revista Uningá**, v. 53, n. 1, 2017.

DA SILVA FERRAZ, Eva Bessa. Práticas educativas como suporte na prevenção da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. 2014.

GALDINO, Maria José Quina et al. Burnout entre estudantes de enfermagem: estudo de método misto.

DA SILVA FERRAZ, Eva Bessa. Práticas educativas como suporte na prevenção da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndrome de burnout no trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde; OPAS/OMS, 2001.

RAMOS, Carlos Eduardo Barbosa et al. Impactos da síndrome de burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 285-296, 2019.

COBÊRO, C.; MOREIRA, W. G.; FERNANDES, L. A. Impacto da síndrome de burnout na qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de um centro público de saúde. **IX SEGet–Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**, p. 24-26, 2012.

QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE

Data de aceite: 09/08/2021

Bárbara Sena Borgmann Rodrigues da Silva

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7548311089016887>

Marilene de Sousa

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.

Rute Silva Rodrigues

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.

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>

Francisco Everton de Sousa Barros Júnior

Secretaria Municipal de Educação. Luziânia-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5304310977682320>

Cristilene Akiko Kimura

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

período insuficiente de sono pode vir a causar no cotidiano e no decorrer da vida de universitários. Método: O presente trabalho concerne em uma revisão narrativa da literatura acadêmica de diversos autores aqui citados. Essa revisão literária foi elaborada através de análise e interpretação de livros, artigos de periódicos na língua portuguesa, sendo encontrados em endereços eletrônicos como a SciELO, Acta Paulista de Enfermagem, a revista da Escola de Enfermagem da USP e a Revista Brasileira de Educação Médica. Foi utilizado como critério a análise de artigos e periódicos tendo como levantamento os últimos 20 anos, de modo a reunir de forma eficiente e atual as informações aqui apresentadas. Resultados: Constatou-se mediante análise de resultados obtidos que ao se tratar de estudantes de saúde, podemos dizer que grande maioria deles possuem uma má qualidade subjetiva de sono. Conclusão: há uma parcela relativamente extensa de estudantes que não possuem uma efetiva qualidade de sono, estando, pois, em um limiar prejudicial tanto física, quanto emocional e mentalmente. Assim, é imprescindível que haja o incentivo à saúde e à adoção de hábitos de vida saudáveis nas faculdades e universidades, visando a conscientização acerca da importância de uma boa qualidade de sono.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de sono, Universitários, Saúde.

RESUMO: Objetivo: Esta pesquisa tem por objetivo analisar e avaliar acerca da qualidade de sono de estudantes da área de saúde, de maneira a identificar o aspecto e as influências que um

ABSTRACT: Objective: This research aims to analyze and evaluate the sleep quality of health students, in order to identify the aspect and

influences that an insufficient period of sleep can cause in the daily life and during the life of university students. Method: This paper concerns in a narrative review of the academic literature of several authors mentioned here. This literary review was elaborated through analysis and interpretation of books, articles of journals in Portuguese, and found in electronic addresses such as SciELO, Acta Paulista de Enfermagem, the journal of the School of Nursing of USP and the Brazilian Journal of Medical Education. The analysis of articles and journals was used as a survey for the last 20 years, in order to efficiently and currently gather the information presented here. Results: It was found through analysis of results obtained that when it comes to health students, we can say that the vast majority of them have a subjective poor quality of sleep. Conclusion: there is a relatively large portion of students who do not have an effective quality of sleep, being therefore at a harmful threshold both physically, emotionally and mentally. Thus, it is essential that there is an incentive to health and the adoption of healthy lifestyle habits in colleges and universities, aiming at raising awareness about the importance of a good quality of sleep.

KEYWORDS: *Sleep quality, University Students, Health.*

INTRODUÇÃO

Constata-se no âmbito atual que a má qualidade de sono afeta diretamente a qualidade de vida humana (ARAÚJO et al., 2011). Um tempo insuficiente de sono pode provocar sonolência no decorrer do dia, fadiga e distúrbios do humor, podendo desencadear ou agravar problemas cardiovasculares e intestinais, sendo estes responsáveis pelo declínio na produtividade e fatores de risco para ocorrência de erros e acidentes de trabalho; para o estudante pode provocar um grave declínio no aprendizado (FERREIRA et al., 2012).

Os universitários da área de saúde, por exemplo, normalmente apresentam um padrão de sono irregular, caracterizado por modificação no horário de início e término, que ocorre mais tarde aos fins de semana em comparação aos horários da semana. Além disso, durante a semana, o sono possui menor duração em relação aos fins de semana, pois os alunos passam por privações de sono durante os dias de aula ou trabalho (GOMES 2005).

Usualmente, percebe-se que isso também compromete a atenção, a memória, a capacidade de resolução de problemas e o desempenho acadêmico desses adultos e jovens (HENRIQUES 2008).

Diante do ponto de vista dos autores consultados, o sono deve ser uma preocupação importante dos universitários, para os quais o desempenho acadêmico é uma prioridade (OLIVEIRA 2010).

Ter um bom período de sono é fundamental à saúde, visto que uma má qualidade do sono é um componente importante de vulnerabilidade da saúde, já que isso decorre do fato da arquitetura e fisiologia do sono ser um processo ativo, complexo e necessário para o estabelecimento da saúde física e cognitiva (ARAÚJO et al., 2011). Portanto, os

universitários representam o capital nacional e o investimento para o futuro de uma nação, sendo assim, é fundamental que sejam pessoas saudáveis para o desenvolvimento de um país (OLIVEIRA 2010).

MÉTODO

O presente trabalho concerne em uma revisão narrativa da literatura acadêmica de diversos autores aqui citados. Essa revisão literária foi elaborada através de análise e interpretação de livros, artigos de periódicos na língua portuguesa, sendo encontrados em endereços eletrônicos como a SciELO, Acta Paulista de Enfermagem, a revista da Escola de Enfermagem da USP e a Revista Brasileira de Educação Médica. Foi utilizado como critério a análise de artigos e periódicos tendo como levantamento os últimos 20 anos, de modo a reunir de forma eficiente e atual as informações aqui apresentadas.

Qualidade de Sono

Sendo indispensável para a manutenção da saúde, o sono é o fator chave para o desempenho com êxito de diversas atividades curriculares e fisiológicas enfrentadas diariamente por universitários, como relata Caldas (2009).

Dispor de saúde está diretamente ligado a ter uma boa qualidade de sono, já que o sono desempenha uma função biológica fundamental na consolidação da memória, normalização das funções endócrinas, termorregulação, conservação e restauração da energia, e na restauração do metabolismo energético cerebral (CARDOSO et al., 2009).

Inúmeras vezes cabe ao estudante escolher entre satisfazer suas necessidades de sono, ou responder aos esquemas e às obrigações acadêmicas e extracurriculares. Sabe-se que grande maioria acaba optando pela privação dessa necessidade fisiológica para entregar em prazo as atividades curriculares (CARDOSO et al., 2009).

Neste cenário, nota-se a importância substancial da qualidade de sono, podendo ser ressaltado por Ribeiro (2014) que fundamenta ela dizendo que o sono é um fenômeno vital para a saúde, ou seja, ele é tão necessário à manutenção da existência quanto à alimentação.

Fatores associados a uma boa qualidade de sono

De modo que se entenda os princípios que norteiam uma boa qualidade de sono, faz necessário primeiramente entender os fatores que levam para tal. O sono, como dito por Cardoso (2007), é dividido em duas fases: movimento rápido dos olhos (REM) e movimento não rápido dos olhos (NREM). A fase NREM é composta por quatro estágios, que, somados à fase REM, formam um ciclo que dura cerca de 90 a 110 minutos cada um no adulto. Dessa forma, os ciclos de sono são repetidos quatro a cinco vezes por noite.

Dentre os fatores que influenciam diretamente na qualidade de sono há os relacionados ao ritmo circadiano, que se manifesta por desalinhamento entre o período do sono e o ambiente físico e social de 24 horas. A síndrome da fase atrasada do sono se caracteriza pelo dormir e acordar tardios, na maioria das noites, geralmente com atraso de mais de 2 horas além dos horários convencionais ou socialmente aceitáveis. Já a síndrome da fase avançada do sono ocorre quando os horários de dormir e acordar são precoces, na maioria das noites, geralmente com avanço de várias horas em relação aos horários convencionais ou socialmente aceitáveis (ALMONDES 2003).

Diante disso, Cardoso (2009), discorre que, em condições naturais, os seres humanos precisam de certa regularidade no seu padrão do ciclo sono-vigília, porém existem dois grupos de fatores que agem de forma antagônica no processo de sincronização do ciclo para os estudantes, o ciclo claro-escuro juntamente com os fatores endógenos, que tendem a sincronizar o ciclo sono-vigília em um ritmo regular e com período de 24 horas; e, em oposição, às demandas acadêmicas e hospitalares, que tendem a reduzir o sono e a sincronizar o ciclo sono-vigília com um padrão diferente do ciclo claro-escuro, tornando-o um fator determinante na questão relativa à qualidade de sono.

Danos causados pela má qualidade de sono

Na sociedade moderna, os distúrbios do sono, especialmente a insônia e a sonolência diurna excessiva, são queixas comuns na população em geral, tornando evidente o fato de que assim como uma boa qualidade de sono pode trazer inúmeros benefícios, uma má qualidade vem acompanhada de diversos danos para o organismo como dito por Medeiros (2012). Dentre essas sequelas causadas pela privação do descanso, sobressaltam-se os transtornos do sono.

Os transtornos do sono trazem consigo diversas repercussões para os seres humanos, ao provocarem perda da qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do desempenho profissional ou acadêmica, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância, com prejuízos na segurança pessoal e consequente aumento do número de acidentes. As pessoas que dormem mal tendem a ter mais morbidades, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce (GOMES 2012).

Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente sua qualidade de vida (RIBEIRO 2014).

Meios para obter uma boa qualidade de sono

No cenário em que se encontram os estudantes da área da saúde, torna-se árduo manter uma boa qualidade de sono, ainda mais na rotina daqueles que além da vida acadêmica possuem trabalhos, cursos e a família para conciliar com a vida de universitário. No entanto, há meios para se obter tal qualidade, como dito por Medeiros (2012), dormir

apenas o necessário, acordar diariamente no mesmo horário, praticar atividades físicas, evitar bebidas estimulantes e drogas tanto lícitas quanto ilícitas, podem contribuir para a regulação do sono.

Deste modo, tais atividades atuando em conjunto contribuem diretamente para o ciclo sono-vigília que atua como um fator vital para um bom descanso, já que ele é responsável pela regulação do sono, como explica Cardoso (2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise e revisão dos resultados aqui apresentados, conclui-se que há uma parcela relativamente extensa de estudantes que não possuem uma efetiva qualidade de sono, estando, pois, em um limiar prejudicial tanto física, quanto emocional e mental.

Se faz necessário a operacionalização de atividades e disseminação de recursos voltados para a promoção de saúde que visem a conscientização dessa volumosa parcela de jovens e adultos quanto aos benefícios de um período de sono adequado e satisfatório.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de; LIMA, Adman Câmara Soares; ALENCAR, Ana Maria Parente Garcia; ARAÚJO, Thiago Moura de; FRAGOASO, Luciana Vlândia Carvalhêdo; DAMASCENO, Marta Maria Coelho. Avaliação da qualidade de sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. v22n2a11. Ceará, Brasil 2011. [acesso em: 29/05/2021].

FERREIRA, Luciane Ruiz Carmona; MARTINO, Milva Maria Figueiredo De. Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem. Rev. esc. enferm. USP 46 (5). Out 2012. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/3hzTDs4D89zGwb7S6nxDC6f/?lang=pt>

GOMES ACA. Sono, sucesso acadêmico e bem estar em estudantes universitários [Tese]. Aveiro (PT): Universidade de Aveiro. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Educação. 2005. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a11.pdf>

HENRIQUES, SPFC. Caracterização do sono dos estudantes universitários do Instituto Superior Técnico [dissertação]. Lisboa (PT): Universidade de Lisboa. Programa de Pós-Graduação em Medicina do Sono. 2008. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1039/1/17000_SonoEstudantesIST_PaulaCunhal.pdf

OLIVEIRA, ALC. Correlatos da qualidade de vida de estudantes universitários [dissertação]. Lisboa (PT): Universidade Fernando Pessoa. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e da Saúde. 2010. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/GDxmDW7Gdp9GfQbdC6rFsJB/?lang=pt>

MEDEIROS ALD, LIMA PF, ALMONDES KM, Dias Junior AS, Rolim SAM, ARAÚJO JF. Hábitos de sono e desempenho em estudantes de medicina. Revista Saúde do centro de ciências da saúde (UFRN) 2002;16(1)49-54. [acesso em: 30/05/2021]. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000091&pid=S0100-5502200900030000500007&lng=pt

CALDAS SG, RIBEIRO AA, SANTOS-PINTO L, MARTINS LP, MATOSO RM. Efetividade dos aparelhos intrabucais de avanço mandibular no tratamento do ronco e da síndrome da apneia e hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS): revisão sistemática. Rev Dental Press de Ortopon Ortop Facial. 2009;4(14):74-82. [acesso em: 06/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dpress/a/8V4qfqXLs qW68W3kX5BWksh/?lang=pt>

ALMONDES KM, ARAÚJO JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. Estud Psicol. 2003;8(1)37-43. [acesso em: 07/06/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/CdHSFWD4DZ7VMcGqzSZLMRF/?lang=pt>

CASTILHO, C. P.; LIMAS, L. M. D. de; MONTEIRO, M. L.; SILVA, P. H. M. N. da; BUENO, H. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. Revista De Medicina, 94(2), 113-119. [acesso em: 07/06/2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v94i2p113-119>

RESILIÊNCIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DO ENSINO SÚPERIOR EM SAÚDE

Data de aceite: 09/08/2021

Yuri da Silva Brito

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8504547671411416>

Paulina Rodrigues da Conceição

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3237109803219459>

Helena Gomes Eleto de Oliveira

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9725042350659236>

Fernando Rocha Paulino

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3651046342849487>

Rodrigo Marques da Silva

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

Leila Batista Ribeiro

Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.
Brasília-DF.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6643277716864528>

Kerlen Castilho Saab

Hospital de Clínicas de Universidade Federal de
Goiás. Goiânia-GO.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9330230939293995>

RESUMO: Objetivo: compreender e analisar a resiliência na formação de estudantes do

ensino superior em saúde. A resiliência nos estudantes da saúde é de extrema importância visto que se trata de um componente essencial para vencer as dificuldades na graduação e na futura vida profissional. **Método:** trata-se de uma revisão bibliográfica não sistematizada da literatura teórico-científico. O levantamento dos dados foi feito através de livros, revistas, artigos, dissertações, monografias e teses encontradas online. **Resultados:** a literatura sobre o conceito de resiliência nas ciências humanas e sociais é ainda relativamente nova. Nas últimas décadas vem aumentando os estudos sobre esse constructo e maneiras de mensura-lo, assim compreender o fenômeno de como os indivíduos agem em situações adversas e difíceis. No mundo acadêmico, uma resiliência mais específica surge para compreender como alguns estudantes alcançam êxito e outros não, então criar formas de estimular a fatores que contribuam para discentes mais resilientes. **Considerações finais:** esse estudo concluiu-se os discentes da área de saúde apresentam a necessidade de uma moderada à alta resiliência, visto que o curso exige que o aluno lide com experiências de dificuldade e estresse durante sua formação. Observou-se também que há estratégias para promover resiliência nas graduações da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Resiliência Psicológica; Educação Superior; Estudantes de Ciências da Saúde; Revisão.

ABSTRACT: Objective: to understand and analyze resilience in the education of students

higher health education. The resilience of health students is extremely important as it is an essential component to overcome difficulties in graduation and future professional life. **Method:** this is a non-systematized bibliographical review of the theoretical-scientific literature. Data collection was done through books, magazines, articles, dissertations, monographs and theses found online. **Results:** the literature on the concept of resilience in the human and social sciences is still relatively new. In recent decades, studies on this construct and ways of measuring it has increased, in order to understand the phenomenon of how individuals act in adverse and difficult situations. In the academic world, a more specific resilience arises to understand how some students succeed and others do not, then create ways to encourage factors that contribute to more resilient students. **Conclusion:** this study concluded that students of the health area need for moderate to high resilience, as the course requires students to deal with experiences of difficulty and stress during their training. It was also observed that there are strategies to promote resilience in health graduations. **KEYWORDS:** Resilience, Psychological; Education, Higher; Students, Health Occupations; Review.

INTRODUÇÃO

Resiliência, em termos gerais, refere-se à adaptação positiva que se manifesta diante de experiências negativas. Pode ser definida como a capacidade de adaptação após (ou na) adversidade, estando ligada à ideia de força interior, competência, flexibilidade, sucesso. É um conceito transversal e muito amplo, o que dificulta o seu estudo (MASTEN; GEWIRTZ, 2008; WAGNILD; COLLINS, 2009).

Anaut (2002) afirma que a resiliência está relacionada à forma como o indivíduo sobrevive ao trauma e sua capacidade de desenvolver respostas adaptativas, ou seja, está relacionada à resistência do indivíduo a determinadas situações. Nesse sentido, Brandão et al. (2011) e Caldera et al. (2016) definem resiliência como a capacidade de sair de forma saudável de situações adversas e/ou stressantes, através de capacidades adaptativas. A resiliência torna o indivíduo apto para enfrentar qualquer obstáculo ou situação desfavorável. É uma capacidade adquirida através da interação com o ambiente, não pessoal. Por isso, não há pessoas resilientes e pessoas não resilientes, apenas níveis diferentes de resiliência devido a interação de vários fatores. A resiliência nunca é absoluta ou estável. As pessoas nunca são completamente resilientes o tempo todo.

No ramo da educação superior, a resiliência faz-se importante visto que a fase acadêmica pode resultar em situações adversas e de estresse, pois exige que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações. Sendo assim, essa capacidade de vencer saudavelmente as dificuldades contribui para um bom desempenho e desenvolvimento social-cognitivo (COSTA; LEAL, 2006; COUTON, 2008). Nesta fase, o estudante encontra-se em situações diferentes daquelas vivenciadas na época escolar. É um momento de transição entre a escola e a vida profissional, no qual há uma maior

exigência e rigor curricular. É importante salientar que muitos fatores sociais e econômicos podem agravar essas situações problemáticas, como as dificuldades financeiras, moradia longe da família, jornada dupla (trabalho e universidade), mudança de hábitos alimentares e de sono e pressão familiar (CAMPOS et al., 2006).

Dessa maneira, é possível compreender que o ensino superior se caracteriza por um ambiente que exige resiliência, e deve-se notar que o número de pesquisas relacionadas à compreensão da resiliência está aumentando, no entanto, poucos fazem qualquer conexão com o ensino superior. Caso o estudante tenha a capacidade e recursos para atender às necessidades e aproveite os estímulos envolvidos nesta nova fase, então as adversidades serão superadas e úteis (COSTA; LEAL, 2006).

Na área da saúde, acadêmicos e profissionais que têm o contato mais próximo e contínuo com as pessoas, carregadas de envolvimento afetivo, estão mais sujeitos a situações adversas e estressantes, que, na maioria das vezes, se torna rotina no trabalho (COUTON, 2008). O psiquiatra Luiz Antonio Nogueira-Martins (2002) realizou um estudo em que residentes, em diferentes programas de residência médica, relataram suas dificuldades e estressores, nas quais as principais são: falecimento de paciente; receio de contrair uma infecção, medo de errar; fadiga; situação opressora constante; falta de orientação; falta de tempo para lazer, família, amigos e necessidades pessoais. É possível observar esses aspectos levantados em universitários de outros cursos da área da saúde.

É importante fomentar a discussão desse assunto, pois o número de pesquisas é escasso e as adversidades, sempre estarão presentes na vida do discente da área da saúde e a resiliência é um ponto chave para supera-las.

OBJETIVO

É extremamente importante promover a resiliência durante a formação acadêmica dos graduandos da área da saúde, pois ela contribui para o discente sair vitorioso dentro da graduação e no mercado de trabalho (COSTA; LEAL, 2006). Desta maneira, este estudo pretende analisar a resiliência na formação acadêmica desses alunos, seus instrumentos para avaliação e mecanismos promotores e/ou dificultadores dentro ensino superior.

A resiliência e sua compreensão ao longo do tempo

A palavra resiliência origina-se do latim, *resílio*, *re + salio*, que significa “ser elástico”. É um conceito derivado da física, que se refere à propriedade de certos submateriais de acumular energia, quando exigida ou submetida a tensões, sem quebrar. Depois que a tensão for concluída, pode haver ou não alguma deformação residual causada pela histerese do material - como uma vara de salto em altura, que dobra a certo limite sem quebrar e então retorna ao seu estado original forma, dissipando o acúmulo de energia e jogando o atleta para o alto. No campo das ciências humanas e da saúde, o conceito de

resiliência refere-se à capacidade do ser humano de responder positivamente às situações adversas que enfrenta, mesmo quando representam um risco potencial para a sua saúde e / ou desenvolvimento (SILVA et al., 2003; BENETTI et al., 2017).

É recente como objeto de investigação, a resiliência tem sido sistematicamente examinada mais nas últimas cinco décadas. Até os anos 90 era estudada como fatores para lidar com situações difíceis, mas depois dos anos 2000 passou a ser vista como resultado dessas situações (SILVA et al., 2003).

Noronha et al. (2009) definem resiliência como um fenômeno que mostra a capacidade de algumas pessoas de encontrar forças e recursos em seu mundo pessoal que lhes permitem seguir caminhos de desenvolvimento adaptativos e positivos, mesmo em condições adversas. Muitos veem a resiliência como a capacidade do sujeito de enfrentar adversidades em determinados momentos e de acordo com as circunstâncias sem sucumbir a elas, e alertam para a necessidade de mudar o aspecto da superação de eventos potencialmente estressantes, o que é destacado em contexto específico. A resiliência traduz conceitualmente a possibilidade de superação em um sentido dialético que não representa uma eliminação, mas um novo sentido do problema.

Sabe-se que a resiliência não é um traço de personalidade inato, nem é um privilégio herdado no nascimento. É um fenômeno que se manifesta na adversidade, quando há uma tendência ao desenvolvimento de vulnerabilidades psicológicas que aumentam a probabilidade de um desfecho negativo na presença de determinado risco. Quando os mecanismos de proteção dos indivíduos interagem, os recursos pessoais ou sociais que mitigam ou neutralizam os efeitos dos riscos iminentes, aparecem de forma potencializada (BENETTI et al., 2018).

Neste contexto, existe o consenso que a resiliência é um fenômeno que diz respeito a uma série de processos vitais que possibilitam o encontro e a superação de situações de sofrimento.

O termo resiliência explica não só a superação, mas também o conseqüente desenvolvimento positivo e fortalecimento individual ou coletivo que resulta de múltiplas aprendizagens, inovações e mudanças pessoais e contextuais. A resiliência contraria a ideia de que pessoas ou grupos vivenciam o sofrimento de forma passiva e inabalável, como sugerem os termos anteriores: invulnerabilidade ou invencibilidade (YUNES et al., 2018).

Para Caldera et al. (2016), resiliência se refere à postura em que os indivíduos sobrevivem aos traumas e dificuldades, implementando ações que oferecem respostas adaptativas satisfatórias no enfrentamento de situações adversas e / ou estressantes de forma saudável.

A sociedade contemporânea exige dos integrantes da educação, a excelência e

competitividade de seus integrantes, principalmente no meio acadêmico e profissional. Na educação, os estudos de resiliência se estabeleceram como um marco importante por meio do qual se pode entender por que alguns alunos têm mais sucesso no mundo acadêmico, enquanto outros têm maior probabilidade de reprovação em condições semelhantes. A resiliência acadêmica é uma versão mais específica de conceitos amplos que implicam na capacidade do ser humano em lidar com estressores, adversidades, doenças e perdas, com intuito de vencer, aprender, crescer em meio às adversidades (BENETTI et al., 2017).

No campo da educação superior, a resiliência é importante, pois a vida acadêmica pode levar todos os envolvidos a situações que trazem adversidades das mais diversas, pois o aluno de graduação passa por uma série de mudanças e adaptações desafiadoras. Sendo assim, a capacidade de superar as dificuldades de forma saudável contribui para o bom desempenho e desenvolvimento sociocognitivo dos acadêmicos (COSTA; LEAL, 2006).

Instrumentos de avaliação de resiliência

O estudo da resiliência vem crescendo nas últimas décadas, não somente na elaboração de fundamentos teóricos, mas também nos questionamentos de maneiras para mensurar a dimensão desse conceito e aplica-lo na promoção de resiliência. Diante da definição de resiliência, alguns pesquisadores entendem que podem a classificar e mensurar como outras variáveis de ajustamento ao ambiente. Isso levou a criação de instrumentos que possam avaliar a resiliência de forma quantitativa e qualitativa (REPPOLD et al., 2012).

Nos últimos anos pode ser observado um crescimento nos instrumentos de avaliação da resiliência. Esse crescimento é de forma heterogênea, ou seja, são instrumentos diferentes para serem utilizados em diversas populações – crianças, adolescentes, adultos ou idosos – para mensurar ou qualificar a resiliência de um indivíduo ou grupo. Há até escalas que avaliem populações específicas como: crianças que vivenciaram conflitos armados; idosos veteranos de guerra; estudantes; e jovens indígenas (HARTMANN; MEDEIROS, 2017).

Ao analisar os principais instrumentos de avaliação de resiliência, Reppold (2012) afirma que maioria dos instrumentos concebidos para avaliar a resiliência concentra-se nas variáveis psicológicas envolvidas, não na resiliência em si. Apesar disso, cabe listar os principais instrumentos de avaliação disponíveis e suas características.

A Resilience Scale, desenvolvida por Wagnild e Young (1993), foi a primeira escala criada e avalia o nível de adaptação psicossocial positiva a eventos importantes da vida. Originalmente, essa escala foi projetada para a população adulta. O teste é composto por 25 itens, respondidos em uma escala de sete pontos, onde pontuações altas indicam alta resiliência. Nesse instrumento, foram identificados cinco fatores de resiliência: serenidade, perseverança, autoconfiança, senso de vida e autonomia.

A Adolescent Resilience Scale, desenvolvida por Oshio et al. (2004). é composto por 21 itens, avaliando três fatores: a busca por novidades, a regulação emocional e a orientação positiva para o futuro. Ele foi projetado para jovens japoneses, com o objetivo de medir as características psicológicas de indivíduos resilientes e até que ponto os sujeitos são capazes de manter sua saúde mental, sem deterioração, mesmo após vivenciar eventos dolorosos na vida.

A Child Health and Illness Profile-Child Edition (CHIP-CE) é instrumento criado por Forrest et al. (2004) para avaliar a saúde de crianças de 6 a 11 anos, na perspectiva das próprias crianças e de seus pais. Esse teste é composto por 76 itens que fornecem um amplo perfil da vida e saúde da criança.

A Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) desenvolvida por Connor e Davidson (2003) possui 25 itens que fazem parte de cinco fatores de resiliência, a saber: confiança nos próprios instintos e tolerância à adversidade; aceitação positiva da mudança; controle; competência pessoal; e espiritualidade. É destinado para quantificar a resiliência no contexto de exposição de traumas.

No Brasil, apenas duas escalas foram validadas até o momento e somente para o uso em pesquisas, são elas: A Resilience Scale, adaptada por Pesce, Assis, Avanci, Santos, Malaquis e Carvalhaes (2005); Cd-risc, adaptado por Lopes e Martins (2011). Ambos são os mais utilizados em pesquisas de campo e também as mais generalistas (HARTMANN; MEDEIROS, 2017).

Há inúmeras controvérsias na aplicação desses instrumentos de avaliação. O principal motivo está atrelado que o conceito de resiliência é complexo e não estável. Resiliência é uma metáfora ou, em termos psicológicos, um estado. Não é um traço de personalidade ou uma propriedade neuropsicológica dos indivíduos. Resiliência descreve o processo resultante de uma situação adversa, na qual o indivíduo sai relativamente vitorioso, na maioria das vezes, por fatores externos e involuntários do sujeito. Portanto, alguns pesquisadores defendem que esses instrumentos avaliem apenas um estado psicológico, não a natureza dinâmica e complexa da resiliência. Diante disso e do crescimento do assunto nas ciências sociais e humanas, é necessário investir em instrumentos mais complexos e multidimensionais (REPPOLD et al., 2012).

Características de resiliência no acadêmico da área de saúde

A resiliência é uma capacidade emocional necessária para o ser humano lidar com as adversidades do cotidiano, podendo ainda ser considerada algo essencial dentro do âmbito da saúde. Cada indivíduo possui diferentes níveis de resiliência que são influenciados pelas características pessoais, além do contexto social no qual se encontram (MORAES FILHO et al., 2020).

Dessa maneira, ser resiliente, inclui um conjunto de comportamentos, que auxiliaram

no enfrentamento de diferentes situações ou risco do dia a dia, no qual os sujeitos podem obter vantagens benéficas para o seu desenvolvimento. Assim, a capacidade adaptativa é uma das características presentes em indivíduos resilientes (SALES et al., 2021).

Segundo Ruas et al. (2019) outras características presentes nas pessoas altamente resilientes são a facilidade de comunicação, no qual conseguem expressar em palavras seus sentimentos, capacidade de assumir responsabilidade de sua vida, com iniciativa e buscando controle das circunstâncias, consciência limpa, convicções fortes (crenças) e ser uma pessoa misericordiosa.

No estudo de Moraes Filho et al. (2020) que entrevistou acadêmicos da área da saúde, os autores relataram que as características que mais contribuem para a resiliência são resoluções de ações e valores e autoconfiança e capacidade de adaptação, que dependem mais de cada pessoa do que outros.

O papel da resiliência na saúde do acadêmico

O propósito é ensinar resiliência para que os acadêmicos aprendam a enfrentar dificuldades, desafios e adversidades com melhor desenvoltura. Igualmente, para que se empenhem em perseverar e se adaptar às mudanças e para serem capazes de estabelecer metas e cumpri-las. Sobretudo, para que encontrem as motivações internas que os levem a prosperar em seus objetivos (BENETTI et al., 2017).

Os estudos sobre a resiliência ainda não conseguiram concluir nada de muito claro sobre a origem dessa competência, ou seja, se há alguma condição inata que favoreça o seu aparecimento ou se seu desenvolvimento se deva aos tipos de situações experimentadas pela pessoa, ou ainda se há necessidade de uma combinação articulada entre esses fatores (COSTA; LEAL, 2006).

Entretanto, hoje, vários estudiosos estão aprofundando suas pesquisas a partir de uma constatação inegável: a educação oferecida aos acadêmicos tem imensa influência no desenvolvimento de certas qualidades que a maioria das pessoas possui, mas que precisam ser corretamente estimuladas e vivenciadas no dia a dia. É o modelo, o exemplo e os princípios educacionais que fazem a diferença na hora de precisar reagir frente a uma situação de perda, frustração e dor. Falamos aqui de uma educação de valores, de respeito, onde se fazem constantes, frequentes reflexões sobre atitudes, sobre valorização do potencial e autoconhecimento, onde são múltiplas as ações que estimulam a autoestima, a segurança pessoal e a empatia pelos demais (CALDERA et al., 2016).

Benetti et al. (2017) enfatiza que desenvolver resiliência é uma jornada pessoal. Assim, uma abordagem para a construção de resiliência, que funciona para um aluno, pode não funcionar para outro.

Resumindo, pessoas resilientes veem uma dificuldade como um desafio, não como um evento paralisante. Elas olham para os seus fracassos e erros como lições a serem

aprendidas. As pessoas que são otimistas (e, portanto, têm mais resistência) veem os efeitos de acontecimentos ruins como temporários – não permanentes. Pessoas resilientes gastam seu tempo e energia com foco em situações e eventos que elas têm controle.

Estratégias de promoção de resiliência entre acadêmicos

Silva (2007) esclarece que não pode ser negado que a resiliência é um fenômeno que pode ser promovido, visto que vários estudos mostram que os fatores ambientais têm muita importância no comportamento humano. Sendo assim, ninguém nasce com sua trajetória definida e há várias estratégias que podem influenciar o indivíduo a transformar a sua realidade. A resiliência não é estática, mas está em constante mudança e adaptação. Por isso, há intervenções que podem promover ou minar a resiliência.

O primeiro passo para programar estratégias de promoção de resiliência é analisar os fatores de risco e proteção do indivíduo e do grupo. Assim, os fatores de risco às situações adversas podem ser amenizados, e os fatores de proteção estimulados. Isso incentiva que o próprio indivíduo crie seus próprios mecanismos de proteção. Para desenvolver a resiliência num grupo, é necessário conhecer a sua história, analisá-la no seu contexto, depois intervir de forma adequada, procurando razões capazes de motivá-lo e fortalecê-lo (SILVA, 2007; GARCIA, 2001).

No mundo acadêmico, os professores podem se tornar um importante aliado de seus alunos na superação das adversidades e na solução de problemas interpessoais. Os docentes têm o papel de “promover interações significativas que possam contribuir para os processos de resiliência diante das adversidades do ambiente estudantil”, atuando como agente ou guardião de proteção. Para possibilitar o desenvolvimento humano, educadores e alunos precisam se engajar no diálogo, realizar atividades conjuntas e interativas que se tornem uma estratégia para a resolutividade de ambientes vulneráveis (YUNES et al., 2018).

Um estudo com universitários de enfermagem mostrou a autoestima como importante pilar da resiliência, assim os docentes deveriam dedicar especial atenção em estimular autoestima dos acadêmicos. A pesquisa aponta também a necessidade de introduzir a temática da resiliência no conteúdo curricular. Isso permitiria aos estudantes serem agentes ativos da promoção da resiliência entres eles, na família e na comunidade (JORGE, 2008).

A importância de promover resiliência é que os acadêmicos passam a ter a capacidade de resolução de problemas, autonomia, controle interno, boa autoestima, empatia, desejo, capacidade de planejamento, um senso de propósito e menor desistência do ensino superior (SILVA, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A resiliência, como qualidade de um indivíduo apresentar uma adaptação positiva diante de situações adversas, tem interessado, desde meados do século XX, pesquisadores que buscam compreender os caminhos do desenvolvimento em situações de risco ou vulnerabilidade. De maneira mais específica, aumentou o número de estudos que avaliem esse fenômeno em estudantes do ensino superior nas últimas três décadas.

Observa-se a importância da necessidade da resiliência na formação acadêmica do ensino superior em saúde, mas existem desafios para promovê-la. O meio social, através de estratégias implementadas pelo corpo docente, são mecanismos seguros para a promoção da resiliência entre os acadêmicos em saúde. Além disso, buscar formas de minimizar a quantidade de situações adversas e difíceis enfrentadas durante a graduação pode ser uma chave importante.

Apesar das controvérsias, alguns autores têm tentado criar instrumentos que capturem a percepção que os sujeitos têm de serem (ou não) capazes de enfrentar situações difíceis ou potencialmente estressantes. A avaliação da resiliência é complexa devido ser uma capacidade dinâmica e multifatorial. Necessita-se o surgimento de instrumentos de avaliação que contornem o problema ou completem as escalas existentes, inclusive no Brasil, onde há apenas duas escalas validadas para pesquisas até o momento.

O estudo sobre o assunto é abrangente e não se esgota por aqui, faz-se mister que outros pesquisadores contribuam sobre a temática desse estudo, através de novas visões, instrumentos de avaliação e estratégias de promoção da resiliência. Cabe ressaltar, que o estudo do conceito de resiliência como capacidade psicológica e social é novo se comparado ao conceito de resiliência nas ciências exatas, portanto, há ainda muitos caminhos possíveis para trilhar.

REFERÊNCIAS

ANAUT, M. **A resiliência**: Ultrapassar os traumatismos. Climepsi Editores. Lisboa, 2002.

BENETTI, I; JÚNIOR, J.; WILHELM, F. **Resiliência**: enfrentando os desafios do ambiente acadêmico e da vida. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 1984-2147, Florianópolis, v.9, n.23, p.14-23, 2017.

_____. **Mecanismos promotores e dificultadores da resiliência acadêmica**: concepção de profissionais da educação. *Revista Subjetividades*, 18(3), p. 115-128, 2018.

BRANDÃO, J.; MAHFOUD, M.; GIANORDOLI-NASCIMENTO, I. **A construção do conceito de resiliência em psicologia**: Discutindo as origens. *Paidéia*, 21(49), p. 263-271, 2011.

CALDERA, J.; ACEVES, B.; REYNOSO, O. **Resiliência em estudantes universitários**: um estudo comparativo entre corridas. *Psicogente*, 19(36), p. 227-239, 2016.

CAMPOS, L.; ROCHA, R.; CAMPOS, P. **Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal.** Revista Psicologia Argumento. Curitiba, n. 19 p. 83-104, 1996.

CONNOR, K.; DAVIDSON, J. **Development of a new resilience scale:** The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), p. 76-82, 2003.

COSTA, E.; LEAL, I. **Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior.** *Análise Psicológica*, 2 (XXIV), p. 189-199, 2006.

COULON, A.. **A condição de estudante:** A entrada na vida universitária. – Salvador: EDUFBA, p. 31-46, 2008.

FORREST, C. et al. **Predictors of children's healthcare use:** The value of child *versus* parental perspectives on healthcare needs. *Medical Care*, 42(3), p. 232-238, 2004.

GARCIA, I. **Vulnerabilidade e resiliência.** *Adolescência Latinoamericana*, v.2, n.3, abr. 2001

HARTMANN, J.; MEDEIROS, A. **Escalas de Resiliência:** uma revisão narrativa. Meta: Avaliação | Rio de Janeiro, v. 9 n. 27, p. 561-578, set./dez. 2017.

JORGE, AM. **Resiliência em estudantes do ensino superior.** *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, p. 261-272, 2008.

LOPES, V.; MARTINS, M. **Validação Fatorial da Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC-10) para brasileiros.** *Revista Psicologia, Organização e Trabalho*, Florianópolis, v. 11, n. 2, p. 36-50, dez. 2011.

MASTEN, A.; GEWIRTZ, A. **Vulnerability and resilience in early child development.** MA: Blackwell Publishing. p. 22-41, 2008.

MORAES-FILHO I. et al. **Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência de graduandos da área da saúde.** *REVISA*, [S.I.], v. 9, n. 2, p. 291-303, 2020.

NOGUEIRA-MARTINS, L. **Saúde mental dos profissionais de saúde.** In: Botega NJ, Organizador. *Prática psiquiátrica no hospital geral: interconsulta e emergência.* Porto Alegre: Artmed; p.130-44, 2002.

NORONHA, M.; CARDOSO, P.; MORAES, T.; CENTA, M. **Resiliência:** nova perspectiva na Promoção da Saúde da Família? *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(2), p. 497-506, 2009.

PESCE, R. et al. **Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência.** *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2), p. 436-448, 2005

OSHIO et al. **Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale.** *Psychological Report*, [S.I.], v. 93, p. 1217-1222, jan. 2004.

REPPOLD, C. et al. **Avaliação da resiliência:** controvérsia em torno do uso das escalas. *Psicologia: Reflexão e Crítica.* v. 25, n. 2, p. 248-255, 2012.

RUAS, C. et al. **Resilience of nursing students from a university in the Baixada Fluminense/RJ.** *Brazilian Journal Health Review*, Curitiba, v. 2, n. 4, p. 2409-2417, 2019.

SALLES, G. et al. **Mudanças comportamentais e resiliência dos estudantes de Medicina em meio à Pandemia da Covid-19**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8451-8463, 2021.

SILVA, A. **Famílias Especiais: resiliência e deficiência mental**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2007.

SILVA, M.; ELSEN, I.; LACHARITÉ, C. **Resiliência: concepções, fatores associados e problemas relativos à construção do conhecimento na área**. Paidéia - Ribeirão Preto. v. 13, n. 26, p. 147-156, 2003.

WAGNILD, G.; COLLINS, J. **Assessing resilience**. Journal of Psychosocial Nursing, 47 (12), p. 28-33, 2009.

WAGNILD, G.; YOUNG, H. **Development and psychometric**. Journal of Nursing Measurement, 1(2), p. 165-178, 1993.

YUNES, M.; FERNANDES, G.; & WESCHENFELDER, G. **Intervenções psicoeducacionais positivas para promoção de resiliência: o profissional da educação como tutor de desenvolvimento**. Educação, 41(1), p. 83-92, 2018.

QUALIDADE DE VIDA EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE NO BRASIL

Data de aceite: 09/08/2021

Maria Cristina Teles Araújo

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

Miriam de Moura Cabral

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

Rafaella Barreto Borges de Castro

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

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>

RESUMO: Objetivo: analisar sob perspectiva da qualidade de vida dos universitários no cotidiano da vida acadêmico na área de saúde, comparando a influência do aprendizado no início e após formação, gerando ansiedade e insegurança. A falta de qualidade de vida dos acadêmicos da área saúde impacta no processo de formação, consequência disso, são os problemas que impactam no desempenho dos acadêmicos relacionados as questões subjetivas,

como: emocionais, psicologicas, saúde mental e desgarte físico e de aprendizagem. **Método:** o alcance desse estudo , utilizou-se como instrumento de pesquisa bibliográfica, por meio de uma levantamento teórico-científico. A coleta de dados foi através de livros, revistas, dissertações e teses, encontrada em publicações online.

Resultados: a pesquisa teve como base os efeitos da qualidade de vida no cenário dos estudantes do curso de formação na área da saúde, uma vez que o ingresso na faculdade repercutir na sua vida, mudando seu cotidiano, suas relações interpessoais/social, que muitas vezes geram ansiedade. A sobrecarga de atividades impactam na expectativa do estudante, gerando efeitos negativos no final de sua formação ou experiencia profissional. **Conclusão:** o estudo conclui-se que as universidades precisam trabalhar com redes de apoio, principalmente nos primeiros semestres da vida acadêmica, como objetivo de tratar a mudança da vida do estudante aos efeitos gerando pelas transformações realizadas no ensino superior. O início do curso superior inicia com insegurança, após o seu desenvolvimento acadêmico reflete as fragilidades dos vinculos sociais, exigências e frustrações educacionais, bem como, as incertezas que vão surgindo, fazendo com que o estudante busque sua identidade profissional. O efeito positivo do ensino superior é o favorecimento em relação sua pontencialidade, amadorecimento e autonomia geram qualidade de vida é influenciada no domínio pessoal dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Assistência a saúde; Diagnóstico; Ciências Humanas; Disciplinas;

QUALITY OF LIFE IN HEALTHCARE ACADEMICS IN BRAZIL

ABSTRACT: Objective: to analyze under the perspective of the quality of life of university students in their daily academic life in the health area, comparing the influence of learning at the beginning and after training, generating anxiety and insecurity. The lack of quality of life of academics in the health area impacts on the training process, consequence of this, are the problems that impact on the performance of academics related to subjective issues, such as: emotional, psychological, mental health and physical and learning dislocation. **Method:** the scope of this study was used as an instrument of bibliographic research, through a theoretical-scientific survey. Data collection was done through books, magazines, dissertations and theses, found in online publications. **Results:** the research was based on the effects of quality of life in the scenario of students of the training course in the area of health, since admission to college has repercussions in their lives, changing their daily lives, their interpersonal / social relationships, which many sometimes generate anxiety. The overload of activities impacts the student's expectations, generating negative effects at the end of their training or professional experience. **Conclusion:** the study concludes that universities need to work with support networks, especially in the first semesters of academic life, in order to address the change in the student's life to the effects generated by the transformations made in higher education. The beginning of higher education starts with insecurity, after its academic development reflects the weaknesses of social ties, demands and educational frustrations, as well as the uncertainties that arise, making the student seek his professional identity. The positive effect of higher education is the favoring over its punctuality, amateurishness and autonomy generate quality of life is influenced in the personal domain of students.

KEYWORDS: Health care; Diagnosis; Human Sciences; Subjects; Occupations

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é uma área de conhecimento global e multidisciplinar por fazer parte de diversos campos da ciência que permeiam a vida das pessoas como um todo (ALMEIDA et al., 2012). Por ser um ambiente dinâmico, é possível apontar que a qualidade de vida faz parte de inúmeros setores, por isso que a esfera da saúde não está de fora, em especial o trabalho realizado pelos acadêmicos de enfermagem (FARIAS; ZEITOUNE, 2007).

No entanto, é crescente que a ciências humanas e biológicas, no sentido de valorizar parâmetros, façam com que se busque diminuir sintomas que são provocados à saúde do indivíduo, como: estresse, depressão e mortalidade, e que possa trazer como benefício o aumento na expectativa de vida das pessoas através de um ambiente de qualidade (PEREIRA, 2012).

Assim, a qualidade de vida como sinônimo de saúde tem relação com as condições e aspectos amplamente controlados por um conjunto de comportamento humano em sua vida cotidiana (CRUZ et al, 2018).

Muitas vezes, essa qualidade de vida tem relação ao ambiente de trabalho e a vida cotidiana do indivíduo aos seus estímulos e ao bem-estar das pessoas no campo de suas atividades desenvolvidas (SAMPAIO, 2012). Todavia, a melhoria da qualidade de vida visa como resultado práticas assistenciais, especialmente na promoção de saúde e da prevenção de doenças (SEIDL; ZANNON, 2004).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), existe uma definição para isso, pois a qualidade de vida como percepção do sujeito sobre sua vida, tanto no contexto cultural e social, são padrões e valores consideráveis aos objetivos, expectativas e preocupações individuais de cada pessoa (ANVERSA et al., 2018).

Lembrando que, tudo engloba o grau de satisfação encontrado pelo indivíduo em relação a sua vida familiar, afetiva, social e ambiental (VIANA; SAMPAIO, 2019). Por isso que a qualidade tem caráter subjetivo e multidimensional, por considerar que algo subjetivo tem como percepção pessoal, além de configurar uma auto-avaliação situacional, reconhecendo a importância de construir um composto de diversas dimensões do saber físico, psicológico, social e do meio ambiente (PEREIRA et al., 2012).

Sob a perspectiva da qualidade de vida dos acadêmicos do Brasil durante o ensino superior, vem consigo o almejo pela autonomia, a construção de sua identidade marcada pela sua influência profissional e uma série de fatores e redes de apoio social, isto é, suas escolhas futuras (TEIXEIRA et al., 2008). Considerando que é crescente a população de estudantes universitários na graduação de enfermagem, por isso que seu desempenho acadêmico está associado nos últimos anos ao comportamento e seu ambiente.

Por um lado, há a convivência e experiência com novas pessoas, por outro, muitos não conseguem formar vínculos de amizade, e os acadêmicos acabam contando com seus próprios recursos psicológicos ao ingresso à universidade. Muitos dos universitários que buscam curso superior saem de suas cidades de origem para residir longe de sua família, fato que pode gerar interferência na formação profissional (DINIZ; ALMEIDA, 2006).

Por isso existe uma preocupação que merece destaque aos acadêmicos de enfermagem, permanecer e finalizar o curso, mas não é somente isso, o que se espera dos universitários é a autonomia na aprendizagem e no processo de formação, fatores que envolvem estratégias para sua vida após a formatura, podendo gerar ansiedade e insegurança (ANVERSA et al., 2017).

Portanto, o foco da pesquisa são os acadêmicos do curso de enfermagem, uma reflexão importante na área da saúde, autores que são influenciados em função das políticas e práticas de campo (ANVERSA et al., 2017).

OBJETIVO

É fundamental está atento as dimensões que pertencem a singularidade e multidimensionalidade que envolve o cotidiano dos acadêmicos do curso de enfermagem no que diz respeito a qualidade de vida (ANVERSA et al., 2017). Sob esse ponto de vista cotidiano do acadêmico de enfermagem, este estudo pretende analisar a perspectiva da qualidade de vida dos universitários do curso de enfermagem nas políticas e práticas de campo.

QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida é um termo universal usado em várias áreas multidisciplinares, engloba conhecimento popular e da ciência. Um conceito que perpetua na vida humana como um todo. Lida-se com inúmeros elementos que faz parte do cotidiano da vida de uma pessoa na qual a qualidade passa a ser uma percepção e expectativa subjetiva sobre a vida, questões que envolvem uma posição mais determinista como um agir clinicamente frente a doença e enfermidade (ALMEIDA et al., 2012).

Andrade, Andrade e Leite (2015), explicam que a qualidade de vida representa o grau de satisfação de uma pessoa ser capaz de alcançar por meio de uma atividade desenvolvida e realizada, é uma via de mão dupla, pois deve atender a necessidade de sua satisfação, motivação, preservação que envolve a saúde física e psicológica referente ao fortalecimento e aumento da produtividade.

Esse conceito vem sendo vastamente tratado nos últimos anos, principalmente na área da saúde, uma vez que influencia nas políticas e nas práticas de campo. A qualidade de vida passou a ser resultado esperado nas práticas assistenciais, especialmente no que diz respeito à promoção de saúde e de prevenção de doença (ANVERSA et al., 2018).

Inúmeros esforços estão sendo feitos no campo do conhecimento na tentativa de elucidar e compreender a qualidade de vida como uma força humana. É uma percepção existente do próprio indivíduo a partir das esferas objetivas e subjetivas. Por isso, é necessário compreender, de forma adequada, sem que haja reducionismo, buscando perceber a inter-relação constantes entre elementos que compõem esse universo (ALMEIDA et al., 2012).

De fato, compreender a qualidade de vida é uma perspectiva ou um paradigma complexo do mundo, uma vez que expressa a relação do homem com a natureza e também o ambiente que o cerca. Embora isso seja associado a influencia a dois termos vertentes, a linguagem cotidiana, como população em geral, jornalistas, políticos, profissionais de inúmeras áreas e gestões que estão ligados as políticas públicas (SEIDL; ZANNON, 2004; ALMEIDA et al., 2012).

Fatores associados à qualidade de vida

Existes vários fatores que influenciam na qualidade de vida de uma pessoa, seja físico ou psicológico, a saúde é uma boa condição para melhoria do desempenho de uma pessoa. Outro requisito são as relações interpessoais, tendo em vista que convívio com as pessoas permitem influenciar na qualidade. Ainda nessa abordagem, fatores socioeconômicos são um dos principais elementos recomendáveis para o sucesso do indivíduo na questão profissional (PEREIRA; TEIXEIRA, SANTOS, 2012).

Diferentes países utilizam conceito de qualidade de vida como incentivo na atividade profissional, um deles é o indicador econômico, parâmetro primordial para avaliar essa definição. A ascensão econômica influencia diretamente nas pessoas, porém a violência e a criminalidade emergem esse contexto. Considerando os indicadores sociais associados ao bem-estar da população são fatores externos influenciadores. (SAMPAIO, 2012).

Essa ascensão econômica permite focalizar, em fatores externos, como instrução, renda e moradia. A abordagem psicológica interfere nas reações subjetivas do indivíduo e as experiências e vivências direcionam diretamente a pessoa cuja a qualidade de vida envolve indicadores próprios de sua vida, felicidade e satisfação. O fator psicológico considera aspectos no contexto ambiental no qual a pessoa está inserida, a limitação dessa linha de pensamento quando relacionados aos indicadores indiretos sociais ou objetivos, reduzem os indicadores indiretos de qualidade de vida (PEREIRA; TEIXEIRA, SANTOS, 2012; SOUZA; SILVA, 2017).

Segundo Day e Janley (2006), ressaltam que a qualidade de vida quando comparado a atualidade pode ser combinado com múltiplos aspectos, exemplo disso são as seis dimensões necessárias na vida do indivíduo. Pensando na primeira dimensão, diz respeito a objetivo-realização sob questões que envolver o que tem o que se quer ter. A segunda tem relação aos aspectos teóricos avaliados, pensando o que realmente os povos consideram-se ideal real da vida.

Quanto a terceira dimensão tem relação com que se espera e se torna das circunstâncias atuais. O quarto tipo tem uma relação com a qualidade de vida a partir do cenário atual quando comparado ao melhor que já teve no passado. A quinta faz referência a questões fundamentais a ser analisadas, considerando o que possui por um indivíduo ou grupo de referência. E por fim a sexta esclarece quão e relevante uma pessoa ajusta ao ambiente que no qual encontra-se inserido (DAY; JANLEY, 2006).

Por isso, é bom esclarecer que, na abordagem médica, são oferecidas questões sobre as condições de vida dos enfermos, uma vez que o termo qualidade de vida está associado ao emprego na literatura médica a diversos significados, como condições de saúde e funcionamento social. Quando relaciona qualidade de vida a área de saúde

mantém como conceito um estado subjetivo, impacto do estado de saúde na capacidade de se viver plenamente, do indivíduo (PEREIRA; TEIXEIRA, SANTOS, 2012).

Na teoria médica a qualidade de vida tem como contexto histórico uma base de cura e sobrevivência dos indivíduos, fato que muitas vezes é previsto como intervenções médicas em função dos efeitos colaterais desagradáveis, considerando que a qualidade de vida durante o tratamento é de extrema importância (DAY; JANLEY, 2006).

Qualidade de vida de acadêmicos no Brasil

Pensando que a qualidade de vida engloba o conceito social possível de mensurar indicadores em relação a moradia, saúde e educação da população. Nas últimas décadas tem sido uma temática discutida pela área do conhecimento, especialmente voltada para saúde (OLIVEIRA; SANTOS, 2011).

No ambiente acadêmico o estudo da qualidade de vida promove uma busca que propicia melhores relações de satisfação, uma vez que interfere aspectos como bem-estar, garantia de saúde, segurança física, mental e social e um bom uso da energia pessoal. A qualidade empregada em causa social e política permitem estabelecer a sociedade a democratização e estabelecimento de direitos humanos básicos, fortalecendo a ligação às mudanças globais na econômica, na política e na sociedade (HIPÓLITO et al., 2017; GROTE; GUEST, 2017).

No cotidiano acadêmico a perspectiva da qualidade de vida dos universitários, quando os estudantes ingressam no ensino superior é um processo de transição que repercute para o desenvolvimento psicológico da pessoa, representa, em muitas situações uma nova identidade autônoma. É marcado por um impacto que vai além da profissionalização, implica numa série de transformações, uma delas as redes de apoio social (ANVERSA et al., 2018).

As mudanças e a convivência com novas pessoas, transformações e inovações implicam em vínculos de amizade e estabelecem contatos acadêmicos que propiciam os próprios recursos psicológicos e o apoio das redes cultivadas que antecedem ao ingresso à universidade, os quais podem estar afastadas (DINIZ; ALMEIDA, 2006).

É comum acontecer com jovens que iniciam sua vida acadêmica em outros Municípios ou Estados, características importantes é merece ser destacada, pois exigem um intenso processo de adaptação, envolvimento do estudante na sua formação. Essa autonomia esperada pelos universitários para seu aprendizado. Por isso, é fundamental administrar seu tempo e definir metas e estratégias para os estudos. Sua vida na universidade é uma sequência de afazeres como aulas, estágios e por fim o trabalho de conclusão do curso, preocupação com a vida pós-formatura, gerando com isso ansiedade e insegurança (SOARES et al., 2006).

Portanto, a qualidade de vida deve atentar-se as dimensões que permeiam a

singularidade e multidimensionalidade do cotidiano do estudante universitário. Pertinente aos dias atuais o acadêmico respeite sua qualidade de vida no ensino superior (ANVERSA et al., 2018).

A qualidade de vida na universidade depende de uma série de fatores, pensando nisso, Diniz e Almeida (2006), ressalta que existe duas vertentes que orienta o estudante na vida acadêmica, uma delas as experiências, que contribuem para a atividade ligada ao estudo, envolvimento curricular e o rendimento escola, sob questões sociais as experiências de relacionamento interpessoal com professores, com pares e outros elementos importantes da Universidade, envolvendo atividades sociais extracurriculares.

Lembrando, ambos os conceitos são fundamentais para atribuir qualidade na vida aos estudantes, nas atividades acadêmicas e sociais associadas as aprendizagens e seu desenvolvimento. Pensando na adaptação do estudante à Universidade, as primeiras ancoras que influenciam no contexto de da vida acadêmica são questores que assume na vida do universitário no contexto físico e social (DINIZ; ALMEIDA, 2006).

Todas essas questões são desafiadoras, tida como privilégio e colocam as mudanças sob aspectos que influenciam nas psicodinâmicas desenvolvimentais, etariamente enquadrados, sobre o atual cenário de experiência dos estudantes na Universidade. Na verdade, o tempo que o estudante passa na universidade é tido como ontogenia humana, ou seja, serve para o sua capacidade e competência e de lidar com a complexidade do mundo e da sua identidade (OLIVEIRA, 2005).

O bem-estar é entendido com uma concepção de ambas a realidade acima citada, uma vez que a Universidade é um processo de adaptação, havendo uma variedade de pontos de contatos entre elas, bom exemplo disso é o reconhecimento e a relevância de ordem psicossocial, nomeada com relacionamento interpessoal, a qualidade para adaptar-se aos desafios e as exigências que lhe são exigidas, por consequência impacta no desenvolvimento social e pessoal dos estudantes universitários (OLIVEIRA et al., 2011).

Qualidade de vida de acadêmicos da área de saúde

Os estudantes da área de saúde têm uma sequência de atividades, entre aulas e estágio, nos primeiros anos, é um processo de adaptação, reconhecimento e preparo, que visa a interação e as relações interpessoais que são fundamentais no processo de permanência do estudante no curso selecionado, uma vez que, essa conexão permite promover um processo de realização, são aspectos subjetivos, mas influenciadores na promoção da conclusão do curso na área de saúde (ALVES et al., 2010).

Visado conhecer a qualidade de vida dos estudantes universitários na área de saúde, lembrando que existe uma escassez de literatura nacional e internacional, em contrapartida essa pesquisa bibliográfica visa analisar as poucas bibliografias com cotidiano dos estudantes do ensino superior (RAMOS-DIAS et al., 2010).

A área da saúde envolve um crescente risco ocupacional que merece destaque no meio científico, demonstrando uma preocupação com a qualidade de vida tanto dos profissionais quanto dos estudantes universitários (RAMOS-DIAS et al., 2010). Os estudantes universitários definem a qualidade de vida como uma percepção de satisfação e felicidade, uma vez que, os múltiplos domínios de vida à luz dos fatores psicossociais e contextuais relevantes, fatores que ocorrem nos anos precursores da vida acadêmica e estruturas de definições pessoais, até a ativa vida profissional (ALVES et al., 2010).

A qualidade de vida aponta alguns fatores que dominam a vida dos indivíduos, significa que os acadêmicos também dependem disso para sua própria satisfação, como questões sociais, individuais, acadêmicas, gênero, finanças, moradias, serviços das universidades, administração universitárias, e outros, composta pela saúde e bem-estar (PARO; BITTENCOURT, 2013).

Por isso, que durante a vida acadêmica os universitários acreditam ser relevante a qualidade de vida, uma vez que justifica sua inclusão como um importante variável de esforços físico e emocional que servem como compreensão das suas experiências e os resultados atribuídos pelos estudantes na sua vivência e formação na Universidade (OLIVEIRA, MINIMEL; FELLI, 2011).

Outra temática importante sobre a análise acadêmica dos estudantes na área de saúde são os espaços que propiciam vivências promotoras e não promotoras de qualidade de vida (OLIVEIRA; CIAMPONE, 2006).

Nesse sentido, é possível entender que os estudantes da área de saúde é um ser humano que fez opções de cuidar e ajudar outras pessoas, seja no nascimento e no processo de formação de sua vida saudável, a superação de agravo a saúde e a convivência com limitações encontradas, um significado nessa experiência, permitindo também que o ser humano morrer com dignidade. Na profissional que se pretende chegar a partir de sua escolha e no seu processo de sua formação (TEIXEIRA et al., 2008).

O prepara para realização de várias ações que buscam integrar aos estudantes o emprego de competência técnica, dialógica e política de enfrentamento de situações de sofrimento que poderá contribuir no processo de formações e humanização dos estudantes. Isso demonstra a exposição dos estudantes da área de saúde quanto ao enfrentamento às cargas de trabalho que um dia será inserido, assemelhando a exposição dos profissionais da área como principal fonte de entrada no mercado de trabalho (GARRO; CAMILLO; NOBREGA, 2006; GUALTIERI, 2010).

Contudo, a similaridade dos estudantes como um futuro profissional sinaliza seu comprometimento com a carreira no qual optou, lembrando que os profissionais de saúde, muitas vezes são acometidos de problemas de cunho físico e emocional, por isso é importante conhecer, caso necessite de uma intervenção é importante que seja aplicada

ainda na vida acadêmica desta categoria profissional (OLIVEIRA, et al., 2011).

Qualidade de vida individual e coletiva dos acadêmicos

A qualidade de vida individual e coletiva dos acadêmicos sobre perspectiva da área da saúde deve ser uma exploração através dos processos favoráveis a coletividade, apesar de desgastantes na formação profissional (OLIVEIRA, et al., 2011).

Diferentes significados permitem que os estudantes demonstrem seu domínio e compartilhe experiências. A qualidade de vida dos ingressantes no ensino superior deve ser comparada ao último ano, uma vez que, os estudantes que entra na universidade passam por um processo transição que repercute e influenciam a coletividade que encontra-se em sua volta em diferentes aspectos psicológicos, principalmente para aqueles que recém-chegados do ensino médio (TEIXEIRA et al., 2008).

Almeida e Soares (2003) afirmam que os estudantes ingresso enfrentam vários processos que refletem na sua vida pessoal e sua convivência com a coletividade, essa transição confronta com distanciamento dos amigos e familiares, e passa conviver com outros grupos. São mudanças de hábitos que influenciam diretamente na qualidade de vida como um todo. São mudanças no domínio social e ambiental dos jovens.

Na concepção de Teixeira et al., (2008), referem-se aos novos desafios e mudanças na formação dos ingressantes, escolha da profissão, transição academia, novas exigências e gestão do tempo e um conviveu com a coletividade nesse novo meio acadêmica, principalmente na área da saúde que exige um trabalho coletivo, de incentivo e esforço nas atividades curriculares e extracurriculares (POLYODORO et al., 2005).

Santos et al., (2011) fazem uma reflexão quando compara as exigências dos estudantes das áreas de saúde, quantidade de conteúdo, diferentes disciplinas do ensino superior comparado ao ensino médio, a dificuldade de acompanhar, a exigência de exercitar sua autonomia, lembrando que deve associar a insatisfação, falta de identificação, práticas de ensino, falta de interesse e motivação, além de uma convivência insatisfatória com a coletividade que impende o processo de adaptação.

Soares e Pettre (2013), ressaltam o que processo de adaptação quanto a qualidade de vida envolve questões subjetiva dos indivíduos e necessariamente da coletividade, uma vez que a satisfação interfere nas relações sociais entre os estudantes, pois existe uma variedade de idades e de vivencias, diferentes características pessoais e dos papéis sociais.

A diversidade engloba habilidades diferenciadas que devem ser compartilhadas entre os estudantes, exigindo que para obter qualidade de vida é preciso ter relações interpessoais/sociais (CASTRO; TEIXEIRA, 2013).

A grande dificuldade nas relações interpessoais são convivências, que muitas

vezes merecem uma estrutura que influencia a QVT, na medida que haja envolvimento entre a coletividade. Muitas vezes essa convivência vem recheada de ansiedade, pois o início do curso superior reflete em conhecer, entender e traduzir a diversidades de conhecimentos e valores individuais que irão influenciar na coletividade. Aspectos psicoemocionais dos universitários fazem com que criem expectativas quanto a relação com os professores e colegas de turma, esperando uma melhor transmissão. Essa transmissão quando não adequada poder gerar problemas psicossociais que influenciarão no processo de formação acadêmica individual e coletiva (CASTRO; TEIXEIRA, 2013).

Avaliação da qualidade de vida dos estudantes da área de saúde

Avaliando a qualidade de vida no processo de formação do estudante de ensino superior da área de saúde, inicialmente o aluno vem com forte influência advinda do ensino médio, esperando que haja orientações e assistência de uma profissional da educação no decorrer do processo de formação do ensino superior (ANVERSA et al., 2018).

Um estudo realizado por Bardagi e Hutz (2005) explicam que os estudantes esperam orientações e assistências dos professores no decorrer do seu processo de formação. Relataram também que a relação professor-aluno é visto com excesso de formalidade e ainda pouco envolvimento dos professores no cotidiano acadêmico.

Já um estudo realizado por Ramos-Dias et al., (2012) realizado com estudantes de medicina da Cidade de Sorocaba/SP, constatou-se que diminuiu de forma significativas a qualidade de vida entre os estudantes, principalmente após a conclusão do curso quando comparado ao aos anos iniciais.

Porém, um estudo realizado por Silva et al. (2019) evidenciou que em geral o estado dos estudantes da área de saúde, limitando-se aos aspectos físicos, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental, pontuaram que no final do curso em muito bom, e para aspectos sociais com 15,62% como ruim, e 21,8% como muito ruim.

Uma pesquisa realizada por Langeme et al., (2016), ressaltam que os estudantes apresentaram fadiga e sobrecarga nas atividades diárias, apresentou falta de tempo para realização das atividades, distúrbio do sono, distanciamento da casa e escola, dificultando as condições de transporte, esgotamento emocional, problemas de saúde e questões financeiras, alimentação inadequada, esforço físico, falta de atividades física e sono excessivo, além de falta de lazer e descanso, atividades extracurriculares que não tem relação com a formação profissional, problemas familiares e conflitos nas relações interpessoais, além de mudança de rotina.

Outro achado realizado por Paro e Bittencourt (2013) com relação aos graduandos da área de enfermagem, 44,4% sentem fadiga, e as principais causas estão relacionadas ao curso da área de saúde, com alta carga de trabalho, quantidade excessiva de disciplina e ainda exames e hora aulas prolongadas.

É importante realizar uma análise dos estudantes em diferentes cursos, uma vez que, é possível esperar que seja alcançado o desenvolvimento e amadurecimento durante o processo de formação acadêmica, e assim, avaliar aspectos sociais, emocionais e saúde mental, verificando se os estudantes no decorrer do estudo obtiveram qualidade de vida e quais as características distintas do indivíduo e da coletividade (BARDAGI, 2007).

Lembrando que os anos de graduação para que obtenha qualidade de vida entre os estudantes e preciso ter uma relação interpessoal/social, mantendo um convívio entre os colegas, conteúdos e atividades, aspectos específicos da área podendo relacionar a satisfação e segurança dos estudantes (BARDAGI; HUTZ, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os aspectos apresentado neste estudo sobre a qualidade de vida dos estudantes do ensino superior da área de saúde, principalmente no que diz respeito aos fatores que influenciam no processo de formação desde da entrada até a finalização do curso. É possível concluir que as atividades da vida diária demonstram limitações com a inúmeras cargas horarias de estudo, estágio e formação final para conclusão da graduação.

A grande preocupação dos estudantes brasileiros quanto a qualidade de vida está no processo de formação, forte influência socioeconômica, emocional, física, saúde mental, relação interpessoal, entre outros. Gerando com isso problemas de ansiedade e fadiga ao longo do estudo na área de saúde.

O ingresso na universidade é obtido por um processo de realização e mudança que irá influencia no presente e futuro dos estudantes. O indivíduo muitas vezes para dá continuidade necessita ser encaminhado e acompanhado por profissionais, como rede de suporte, especialmente para os ingressantes, uma vez que precisa ser orientado e acolhido.

O estudante deve ser preparado para instigar uma maior autoconfiança, resolução de problemas, a fim de conseguir passar por situações estressantes que não atinjam o desempenho acadêmico e o conviveu com a coletividade. É importante que seu desenvolvimento profissional deve ser obtido com saúde, objetivando seu bem-estar, prevenido risco de adoecimento psíquico, emocional, cognitivo, físico em função das exigências do cotidiano acadêmico que pode ser produzido ao longo do curso universitário.

Nessa visão, é bom demonstrar que a qualidade de vida dos estudantes em diversos estudos demonstrou um baixo escore, trazendo impacto em função de situação estressante. Por isso, a permanência e a finalização do curso de formação universitária são fatores que podem impactar na qualidade de vida dos universitários.

Portanto, os ingressantes tende a apresente baixa qualidade de vida, justifica-se pela fragilidade dos vínculos sociais, as exigências do curso, as frustrações educacionais, e a sobrecarga do conteúdo ministrado, bem como a incerteza em busca de favorecer a

sua identidade profissional e o amadurecimento e a potencialidade, além da autonomia e segurança pessoal e profissionais dos acadêmicos, influenciando seu domínio para satisfazer a qualidade de vida até o final do curso superior.

Enfim, a promoção de uma rede de apoio aos universitários é a melhor alternativa que possibilita o estudante a manter até o final do curso superior. Nesse sentido, a implementação pelas universidades, dando suporte um caminho ou ação que auxilie os graduandos nos diferentes aspectos que envolvem a vida universitária, de modo geral poderá valorizar o processo de formação e as dimensões objetivas e subjetivas do ser humano com relação a qualidade de vida durante o tempo na universidade.

REFERÊNCIAS

ALVES JGB, TENÓRIO M, ANJOS AG, FIGUEROA JN. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. Rev Bras Educ Med. 2010; v.34, n. 1:91-6. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rbem/a/7W8nxFWDnnPwvRrQSpMcSpD/?lang=pt>> visualização: 06 mai. 2021

ANDRADE KO, ANDRADE PO, LEITE LF. Qualidade de vida dos trabalhadores da área de saúde: revisão de literatura. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.8, n.1, Pub.1, Janeiro 2015. Disponível em:< https://assets.un.itpac.com.br/arquivos/Revista/76/Artigo_1.pdf> visualização: 12 mai. 2021

ALMEIDA MB, GUTTIERREZ GL, MARQUES R. Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa / Marcos Antonio Bettine de Almeida a, Gustavo Luis Gutierrez, Renato Marques: prefácio do professor Luiz Gonzaga Godoi Trigo. – São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012. 142p. Disponível em:< http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf > visualização: 06 mai. 2021

ANVERSA AC, SANTOS FILHA VAV, SILVA EB, FEDOSSE E. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YnZkytJVLNbG33mKrn4wwng/abstract/?lang=pt>> visualização: 02 mai. 2021

BARDAGI MP. Evasão e comportamento vocacional de universitários: estudos sobre o desenvolvimento de carreira na graduação. 2007. 242 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em:< https://revistas.pucsp.br/index.php/p_sicorevista/article/view/18107/13463> visualização: 03 mai. 2021

BARDAGI MP, HUTZ CS. Evasão universitária e serviços de apoio ao estudante: uma breve revisão da literatura brasileira. Psicologia Revista, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 279-301, 2005. Disponível em:< > visualização: 05 mai. 2021

CASTRO, AKSS, TEIXEIRA MAP. A evasão em um curso de psicologia: uma análise qualitativa. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 18, n. 2, p. 199-209, 2013. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/pe/a/YRM6f59TQX5stXQhyNK459c/abstract/?lang=pt>> visualização: 06 mai. 2021

CRUZ DSM, COLLET N, NÓBREGA VM. Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes com dm1- revisão integrativa. Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 3, p. 973-989, 2018. Disponível em:< <https://www.scielo.br/r/csc/a/xss5xx5xb3msRBwZDtNjDPG/?lang=pt>> visualização: 06 mai. 2021

DAY H, JANKEY SG. Lessons from the literature: toward a holistic model of quality of life. In: RENWICK, R.; BROWN, I.; NAGLER, M. (Eds.). Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues and applications. Thousand Oaks: Sage, 2006.

DINIZ AM, ALMEIDA LS. Adaptação à universidade em estudantes de primeiro ano: Estudo diacrônico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. Revista Análise Psicológica, Lisboa, v. 1, n. 24, p. 29-38, 2006. Disponível em:< <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/151>> visualização: 06 mai. 2021

FARIAS, Sheila Nascimento Pereira de; ZETOUNE, Regina Célia Golher. A qualidade de vida no trabalho de enfermagem. Esc. Anna Nery. Revista de Enfermagem, set. v. 11, n. 3, p. 487-93, 2007. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/ea/n/a/zCPKch9Dt8wntrrQh9BTkRb/abstract/?lang=pt>> visualização: 06 mai. 2021

GARRO IMB, CAMILLO SO, NÓBREGA MPSS. Depressão em graduandos de enfermagem. Acta Paul Enferm. 2006; v.19, n.2:162-7. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/ape/v19n2/a07v19n2.pdf>> visualização: 06 mai. 2021

GROTE G, GUEST D. The case for reinvigorating quality of working life research. Human Relations, v. 70, n. 2, p. 149-167, Feb. 2017. Disponível em:< <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0018726716654746>> visualização: 09 mai. 2021

GUALTIERI MMS. Uso de álcool e competência moral em universitários. Marília. Mestrado [Dissertação] – Universidade Estadual Paulista, 2010. Disponível em:< https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/Educacao/Dissertacoes/gualtieri_mms_me_mar.pdf> visualização: 09 mai. 2021

HIPOLITO MCV, MASSON VA, MONTEIRO MI, GUTIERREZ GL. Qualidade de vida no trabalho: avaliação de estudos de intervenção. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 70, n. 1, p. 189-197, jan./fev. 2017. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/reben/v70n1/0034-7167-reben-70-01-0189.pdf>> visualização: 06 mai. 2021

LANGAME, AP. et al. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, [s.l.], v. 29, n. 3, p.313-325, 30 set. 2016. Disponível em:< <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4796>> visualização: 06 mai. 2021

PARO CAA, BITTENCOURT ZZLC. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. Revista Brasileira de Educação Médica, [s.l.], v. 37, n. 3, p.365-375, set. 2013. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v37n3/09.pdf> > visualização: 05 mai. 2021

PEREIRA AF, SALLES WN, OLIVEIRA VP, GUIMARÃES AAC, FOLLE A. Satisfação de estudantes universitários de Educação Física com experiências acadêmicas. Revista Motrivivência, Florianópolis, v. 30, n. 53, p. 84-100, abr. 2018. Disponível em:< <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n53p84>> visualização: 06 mai. 2021

PEREIRA EF, TEIXEIRA CS, SANTOS A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. Rev. bras. Educ. Fis. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwhsPf8FWPC/?lang=pt>> visualização: 06 mai. 2021

POLYODORO SAJ et al. Percepção de Estudantes evadidos sobre sua experiência no Ensino Superior. In: JOLY, M. C. R. A.; SANTOS, A. A. A.; SISTO, F. F. Questões do cotidiano universitário. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005. p. 179-199.

OLIVEIRA, RA. A universidade como espaço promotor de qualidade de vida: vivências e expressões dos alunos de enfermagem [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2005. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/tce/a/YT3VMpTYmxnddvxVW6kYcm/abstract/?lang=pt>> visualização: 11 mai. 2021

OLIVEIRA BM, MININEL VA, FELLI VEA. Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. Rev Bras Enferm, 2011; v. 64, n.1:130-5. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/reben/a/VsFTKcGfKxyb8fQctdkRwC/abstract/?lang=pt> > visualização: 08 mai. 2021

OLIVEIRA RA, CIAMPONE, MHT. A universidade como espaço promotor de qualidade de vida: vivências e expressões dos alunos de enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2006; v.15, n. 2:254-61. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/tce/a/YT3VM pTYmxnddvxCVW6kYcm/abstract/?lang=pt> > visualização: 06 mai. 2021

OLIVEIRA, HF et al. Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 7, n. 2, p. 1-8, 2015. Disponível em:< <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=77> > visualização: 09 mai. 2021

RAMOS-DIAS JC, Libardi MC, Zillo CM, Igarashi MH, Senger MH. Qualidade de vida em cem alunos do curso de medicina de Sorocaba – PUC/SP. *Rev Bras Educ Med*. 2010; v. 34, n.1:116-23. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rbe/m/a/m7rqnw9tkwSyW3TwbYR3WRL/?lang=pt>> visualização: 02 mai. 2020

SAMPAIO, JR. Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 12, n. 1, p. 121-36, jan-abr 2012. Disponível em:< <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n1/v12n1a11.pdf>> visualização: 06 mai. 2021

SANTOS AAA, MOGNON JF, LIMA, TH, CUNHA NB. A relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 283-290, 2011. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/pee/a/ZZmLJSHzQ8nW9zyDSRLmhmr/abstract/?lang=pt>> visualização: 03 mai. 2021

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004. Disponível em:< <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/911>> visualização: 04 mai. 2021

SILVA, PCS, DE SOUSA JCM, NOGUEIRA ER, SOUSA MNA, ASSIS EV, DIAS, MJ. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos do curso de fisioterapia. *Revista Brasileira de Educação E Saúde*, v. 9, n. 4: p. 10-17. <<https://doi.org/10.18378/rebes.v9i4.6943>> visualização: 04 mai. 2021

SOARES, AB, PETTRE, ZA P. Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 2, n. 33, p. 139-151, 2015. Disponível em:< http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/911/pdf_1 > visualização: 10 mai. 2021

SOARES AP, ALMEIDA LS, DINIZ, AM, GUISANDE M. Adelina. Modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto universitário: estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 1, n. 24, p. 15-27, 2006. Disponível em:< > visualização: 06 mai. 2020. Disponível em: < <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/150>> visualização: 06 mai. 2021

SOUZA CB, SILVA KA. Fatores determinantes da qualidade de vida no trabalho de profissionais de telemarketing no Triângulo Mineiro. Artigo da Revista da UFU/FACES, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/22354/1/FatoresDeterminantesQualidade.pdf>> Acesso em: 10 mai. 2021.

TEIXEIRA MAP, DIAS ACG, WOTTRICH SH, OLIVEIRA AM. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 185-202, 2008. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/?lang=pt&format=pdf>> visualização: 06 mai. 2021

VIANA AG, SAMPAIO L. Qualidade de Vida dos Universitários em período de Conclusão de Curso. *Id on Line Rev.Mult. Psic.*, Outubro/2019, vol.13, n.47, p. 1085-1096. ISSN: 1981-1179. Disponível em:< <https://idonline.emnuve.com.br/id/article/view/2106/0>> visualização: 01 mai. 2021

SOBRE O ORGANIZADOR

RODRIGO MARQUES DA SILVA - Enfermeiro graduado na Universidade Federal de Santa Maria(UFSM)-Rio Grande do Sul. Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSM. Doutor em Enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem na Saúde do Adulto (PROESA) da Escola de Enfermagem da USP (EEUSP). Pós-doutor em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia(UFBA). Docente integral na Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires e Coordenador do Curso de Enfermagem no Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Possui experiência como Editor-Chefe de revistas científicas, coordenador e professor de Pós-Graduação Lato Sensu e Núcleos Acadêmicos. É membro no grupo de pesquisa " Trabalho, Saúde, Educação e Enfermagem", Linha de Pesquisa "Stress, Coping e Burnout", bem como da linha de pesquisa "Cuidar do adulto e idoso com afecções agudas e críticas" da Escola de Enfermagem da USP(EEUSP). Líder do grupo Trabalho, gestão e empreendedorismo em saúde, Linha de Pesquisa Stress, Coping e Saúde.

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