



Níveis de estresse e estratégias de coping em estudantes de enfermagem no contexto pandêmico

Stress levels and coping strategies in nursing students in the pandemic context

Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería en el contexto de pandemia

Márcia Daiane Ferreira da Silva Vieira¹, Carla Caroline Vieira da Costa², Márcia Teles de Oliveira Gouveia¹, Ozirina Maria da Costa Martins¹, Ana Raquel Batista de Carvalho¹, Maria Carolina da Silva Costa¹, Marcele Avelino Sousa¹, Ivana Mayra da Silva Lira¹, Yndiara Kássia da Cunha Soares¹.

RESUMO

Objetivo: Avaliar os níveis de estresse e as estratégias de coping utilizadas por estudantes de enfermagem no contexto pandêmico. **Métodos:** Estudo descritivo, realizado com 144 acadêmicos de Enfermagem cujos dados foram obtidos por meio de um questionário para identificar o perfil sociodemográfico, instrumento de Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) e pela escala Coping Orientation to Problems Experienced Brief (Brief COPE). **Resultados:** A maioria dos estudantes eram do sexo feminino, possuíam idade entre 20 e 24 anos, solteiros, não possuíam filhos, possuíam vínculo empregatício, porém não trabalhavam na área da saúde. Na aplicação do instrumento AEEE, 40,28% apresentaram alto nível de estresse, onde “Atividades teóricas” foi o preditor de maior índice. Na análise das estratégias de coping, “Planejamento” foi a estratégia mais utilizada, seguido da “Religião” e da “Reinterpretação positiva”. Este estudo contribui para uma atenção ao uso de metodologias que adaptam ao perfil do aluno no contexto em que se insere, recomenda-se ainda que as instituições do ensino superior acompanhem o estado de saúde mental dos seus estudantes. **Conclusão:** Os acadêmicos de enfermagem possuem um alto nível de estresse, relacionado principalmente a atividades teóricas. Ademais, durante a pandemia tiveram como principal estratégia de coping o planejamento.

Palavras-chave: Estresse psicológico, Estudantes de enfermagem, Enfermagem, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To evaluate stress levels and coping strategies used by nursing students in the pandemic context. **Methods:** Descriptive study, carried out with 144 Nursing students whose data were obtained through a questionnaire to identify the sociodemographic profile, the Stress Assessment in Nursing Students (AEEE) instrument and the Coping Orientation to Problems Experienced Brief scale (Brief COPE). **Results:** The majority of students were female, aged between 20 and 24 years old, single, did not have children, were employed, but did not work in the health sector. When applying the AEEE instrument, 40.28% showed a high level of stress, where “Theoretical activities” was the highest predictor. In the analysis of coping strategies, “Planning” was the most used strategy, followed by Religion and Positive Reinterpretation. This study

¹ Universidade Federal do Piauí, Teresina - PI.

² Faculdade de Educação São Francisco (FAESF), Pedreiras - MA.

contributes to paying attention to the use of methodologies that adapt to the student's profile in the context in which it operates. It is also recommended that higher education institutions monitor the mental health status of their students. **Conclusion:** Nursing students have a high level of stress, mainly related to theoretical activities. Furthermore, during the pandemic, planning was their main coping strategy.

Keywords: Stress psychological, Students nursing, Nursing, Strategy, COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de enfermería en el contexto de pandemia. **Métodos:** Estudio descriptivo, realizado con 144 estudiantes de Enfermería cuyos datos se obtuvieron a través de un cuestionario para identificar el perfil sociodemográfico, el instrumento Stress Assessment in Nursing Students (AEEE) y la escala Coping Orientation to Problems Experienced Brief (Brief COPE). **Resultados:** La mayoría eran mujeres, entre 20 y 24 años, solteras, sin hijos, empleadas, pero no trabajaban en el sector de la salud. Al aplicar el instrumento AEEE, el 40,28% mostró un nivel alto de estrés, donde las “Actividades teóricas” fue el mayor predictor. En el análisis de las estrategias de afrontamiento, la “Planificación” fue la estrategia más utilizada, seguida de la Religión y la Reinterpretación Positiva. Este estudio contribuye a prestar atención al uso de metodologías que se adapten al perfil del estudiante en el contexto en el que se desenvuelve. Recomienda que las instituciones de educación superior monitoreen el estado de salud mental de sus estudiantes. **Conclusión:** Los estudiantes de enfermería presentan un alto nivel de estrés, principalmente relacionado con las actividades teóricas. Además, durante la pandemia, la planificación fue su principal estrategia de afrontamiento.

Palabras clave: Estrés psicológico, Estudiantes de enfermería, Enfermería, Estrategia, COVID-19.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o cenário global, intensamente impactado pela pandemia da COVID-19) tornou-se um dos grandes desafios do século XXI e passou a ser uma crise de nível global, tanto pela apreensão humana em razão de um vírus desconhecido, quanto pelos inúmeros óbitos ocorridos diariamente. Os seus impactos são inestimáveis e isso afeta a saúde física e psíquica da sociedade em geral de forma direta ou indireta (BRITO SBP, et al., 2020). No início da pandemia, as poucas informações acerca do vírus e sobretudo referentes ao tratamento da covid-19, somado a rápida propagação e mortes em populações diversas, gerou incertezas a respeito de quais seriam as melhores estratégias adotadas para o enfrentamento desta calamidade em todo o mundo (OLIVERIA LCT, et al., 2023).

O medo de ser infectado por um vírus que possui um rápido índice de propagação e pouco conhecido pelos profissionais infectologistas, pode levar ao agravamento da saúde mental das pessoas, especialmente dos profissionais de saúde. Durante a pandemia, esses trabalhadores geralmente apresentaram sintomas de depressão, ansiedade e estresse (OLIVEIRA EM, et al., 2022). No entanto, pouco se foi estudado sobre como os estudantes dos cursos da saúde estariam lidando com a pandemia. Sabe-se que o estresse no ambiente acadêmico vem recebendo significativo interesse nacional e internacionalmente, posto que os estudantes universitários vivenciam inúmeras situações que contribuem para o seu crescimento e desenvolvimento. Ademais, a falta de acesso contínuo à universidade de modo presencial pode ter gerado também sentimentos como frustração, temores e angústias (SILVA AM, 2023).

Estudos recentes mostram que os níveis de estresse entre estudantes de enfermagem aumentaram substancialmente durante a pandemia. A carga acadêmica elevada, aliada a incertezas sobre o futuro e a necessidade de adaptação rápida a novas formas de ensino, contribuiu para um quadro de estresse elevado e burnout (MAIA BR e DIAS PC, 2020). A pandemia também trouxe à tona a importância das estratégias de enfrentamento para ajudar os estudantes a gerenciar o estresse, pois são maneiras de enfrentar situações que causam danos ou ameaça física ou psíquica ao indivíduo. Nesse sentido, “define-se coping como a capacidade de enfrentamento e adaptação que permite ao ser humano reagir frente a comportamentos, pensamentos e emoções causadas por eventos estressantes” (MOTA DCB, et al., 2021). Cada indivíduo tem uma forma individual de evitar o estressor causador, como por exemplo dormir, rezar ou ignorar o problema, dentre

outros. A compreensão dos níveis de estresse e das estratégias de coping adotadas por estudantes de enfermagem no contexto pandêmico é crucial para o desenvolvimento de intervenções adequadas que visem apoiar esses profissionais em formação. Com base no sucinto exposto, objetivou-se avaliar os níveis de estresse e as estratégias de coping utilizadas por estudantes de enfermagem no contexto pandêmico.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, realizado em uma instituição de ensino superior (IES) privado, localizada na cidade de Pedreiras, município do estado do Maranhão. A IES atende uma demanda vasta de alunos residentes de cidades próximas, possuindo cursos de licenciaturas e bacharéis, dentre eles o curso de Bacharelado em Enfermagem, sendo este o curso que possui maior quantitativo de alunos desta instituição. A coleta de dados foi realizada em uma sala reservada pela IES, nos meses de março e abril do ano de 2021. Inicialmente os discentes foram convidados para participarem da pesquisa. Após a explanação realizada pelas pesquisadoras sobre os objetivos do estudo, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aqueles que aceitaram participar, assinaram o termo em duas vias. Após a assinatura foi aplicado o formulário sociodemográfico, laboral e acadêmico; o instrumento de Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) para avaliar o nível de estresse; e o Coping Orientation to Problems Experienced – Brief COPE na sua versão reduzida.

O instrumento sociodemográfico e laboral continha as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, número de filhos, renda familiar, se possui vínculo empregatício, se este vínculo é na área da saúde. Para identificar o nível de estresse dos discentes de enfermagem, foi utilizado o instrumento de Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) que possui adequada validade de construto e confiabilidade. O AEEE é composto por 30 itens, sendo que cada item é avaliado em uma escala tipo Likert, com valores variáveis de zero a três, com valores positivos, ou seja, quanto maior a pontuação, maiores os níveis de estresse. Destaca-se que os itens são distribuídos em seis domínios: "Realização das Atividades Práticas", "Comunicação Profissional", "Gerenciamento do Tempo", "Ambiente", "Formação Profissional" e "Atividade Teórica". Para avaliação da intensidade foi calculada a média dos itens que compõem cada domínio a fim de identificar os de maior e menor nível de estresse. O domínio de maior média foi o de maior estresse (COSTA ALS e POLAK C, 2009).

Para verificar as principais estratégias de coping utilizadas pelos estudantes de enfermagem, utilizou-se o Coping Orientation to Problems Experienced – Brief (COPE), na sua versão em língua portuguesa, validada em uma amostra de indivíduos portugueses e brasileiros por Maroco et al. (2014), é constituída por vinte e oito questões, respondidas a partir de escala tipo Likert de 0 (nunca fiz isto) a 4 (faço sempre isto). Para fins de análise essas questões são consolidadas em quatorze grupos de estratégias (enfrentamento ativo, planejamento, suporte instrumental, suporte emocional, religião, reinterpretação positiva, auto culpabilização, aceitação, expressão de sentimentos, negação, auto distração, desinvestimento comportamental, uso de substâncias, humor) que se referem às ações que o indivíduo pode adotar para lidar com situações estressantes. A amostra não probabilística foi composta por 144 estudantes do curso de enfermagem devidamente matriculados. Foram incluídos os estudantes que estivessem regularmente matriculados na faculdade do curso de enfermagem, e com idade igual ou superior a 18 anos.

Excluindo-se, portanto, alunos que durante a coleta de dados estejam afastados das aulas e/ou atividades acadêmicas devido a atestado médico e licença maternidade. Após a coleta, os dados foram tabulados em um banco de dados no Microsoft Excel 2013 por dupla entrada e posteriormente exportados para o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS – versão 18.0). Foi realizado também o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a aderência dos dados à distribuição normal. Para análise descritiva dos dados, as variáveis categóricas foram analisadas por meio da frequência absoluta (n) e relativa (%). O nível de estresse por domínio foi avaliado pelos escores obtidos pela soma dos pontos atribuídos a cada um dos itens dos domínios, além da Média geral da pontuação (COSTA ALS e POLAK C, 2009). Por fim expuseram-se as medidas estatísticas referentes ao enfrentamento, considerando o agrupamento das estratégias conforme proposto por Carver SC, et al. (1989).

Para melhor rigor metodológico, a metodologia obedeceu ao protocolo Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE), que objetiva contribuir para um relato mais adequado, facilitando a leitura crítica dessas publicações por parte de editores, revisores e leitores em geral. O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com o Número de Parecer: 5.242.364 e CAAE: 53313921.9.0000.5210. O estudo seguiu as diretrizes preconizadas pela Resolução CNS 466/12 para o desenvolvimento de pesquisa com seres humanos.

RESULTADOS

No que se refere a caracterização sociodemográfica e laboral dos estudantes de enfermagem 75,5% eram do sexo feminino, 54,2% possuía entre 20-28 anos, 79,9% eram solteiros, 83,3% não possuíam filhos e 31,3% recebiam até 2 salários mínimos. Quanto a caracterização laboral dos discentes, 52,8% afirmaram exercer atividade laboral, sendo que 26,4% deles trabalhavam na área da saúde (**Tabela 1**).

Tabela 1- Caracterização sociodemográfica, e laboral dos discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem durante a pandemia, n=144.

Características	N	%
Sexo		
Feminino	109	75,7%
Masculino	35	24,3%
Idade (anos)		
16-19	28	19,4%
20-24	78	54,2%
25-29	20	13,9%
30-34	7	4,9%
35-39	9	6,3%
>40	2	1,4%
Estado civil		
Solteiro	115	79,9%
Casado	21	14,6%
Divorciado	2	1,4%
União estável	6	4,2%
Número de filhos		
Nenhum	120	83,3%
1 filho	11	7,6%
2 filhos	11	7,6%
3 ou mais	2	1,4%
Renda familiar		
< Salário-mínimo	25	17,4%
1 Salário-mínimo	37	25,7%
2 Salários-mínimo	45	31,3%
3 Salários-mínimo	24	16,7%
>4 Salários-mínimo	13	9,0%
Trabalha?		
Sim	76	52,8%
Não	68	47,2%
Se trabalha, trabalha na área da saúde?		
Sim	38	26,4%
Não	106	73,6%
Total	144	100%

Fonte: Vieira MDFS, et al., 2024.

Para avaliação da intensidade foi calculada a média dos itens que compõem cada domínio a fim de identificar os de maior e menor nível de estresse. O domínio de maior média foi o de maior estresse. Na análise, o domínio é considerado se apresentar um percentual menor que 80% das questões respondidas,

neste estudo, todos os estudantes responderam 100% dos itens, os participantes foram classificados quanto a intensidade de estresse em cada um dos seis domínios. Na aplicação do instrumento AEEE verificou-se que 40,28% dos estudantes possuíam alto nível de estresse. Ao analisar por domínio que o instrumento oferece, verificou-se que 54,8% dos discentes possuíam alto nível de estresse no domínio “atividades teóricas” e 50,69% afirmaram que o segundo preditor que mais causava estresse eram as “Atividades práticas”.

Tabela 2- Nível de estresse segundo a Escala AEEE (Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem) por domínios dos discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem, n=144.

Domínio	Nível de estresse			
	Baixo N (%)	Médio N (%)	Alto N (%)	Muito Alto N (%)
Atividades práticas	9 (6,2)	44 (30,5)	73 (50,7)	18 (12,5)
Comunicação profissional	20 (13,88)	53 (30,80)	54 (37,5)	17 (11,8)
Gerenciamento do tempo	5(3,4)	40(27,7)	55 (38,2)	44 (30,5)
Ambiente	29(20,1)	27(18,7)	30 (20,8)	58 (40,3)
Formação profissional	6(4,2)	40(27,7)	58 (40,3)	40 (27,8)
Atividades teóricas	5(3,4)	39(27,1)	78 (24,2)	22 (15,3)

Fonte: Vieira MDFS, et al., 2024

A seguir, na **Tabela 3** analisou-se as estratégias de coping. O Planejamento foi a estratégia mais utilizada, perfazendo 55,56% dos participantes avaliados, seguida das estratégias “Religião” (47,22%) e de “Reinterpretação positiva” (45,14%) conforme demonstrado na (**Tabela 3**).

Tabela 3- Estratégias de coping dos discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem durante a pandemia, n=144.

Escala Likert - Brief COPE	Não tenho feito de jeito nenhum		Tenho feito um pouco		Tenho feito mais ou menos		Tenho feito bastante	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Coping ativo	11	7.64	42	29.17	39	27.08	52	36.11
Planejamento	11	7.64	24	16.67	29	20.14	80	55.56
Suporte instrumental	43	29.86	32	22.22	27	18.75	42	29.17
Suporte social e emocional	45	31.25	36	25.00	26	18.06	37	25.69
Religião	26	18.06	26	18.06	24	16.67	68	47.22
Reinterpretação positiva	22	15.28	27	18.75	30	20.83	65	45.14
Autoculpabilização	28	19.44	30	20.83	22	15.28	64	44.44
Aceitação	24	16.67	27	18.75	37	25.69	56	38.89
Expressão de sentimentos	51	35.42	33	22.92	19	13.19	41	28.47
Negação	60	41.67	35	24.31	16	11.11	33	22.92
Auto distração	20	13.89	46	31.94	28	19.44	50	34.72
Desinvestimento comportamental	92	63.89	21	14.58	16	11.11	15	10.42
Uso de substâncias	94	65.28	19	13.19	10	6.94	21	14.58
Humor	65	45.14	26	18.06	17	11.81	36	25.00
% por Escala Likert	29.37 (20,39%)		21.03 (14,60%)		16.87 (11,71%)		32.74 (22,73%)	

Fonte: Vieira MDFS, et al., 2024.

DISCUSSÃO

A princípio, destaca-se que a pandemia da Covid-19 através da necessidade de mudança de hábitos, como a adoção do isolamento social para contenção do SARS-CoV-2, alterou significativamente, hábitos e

estilos de vida. Partindo desse pressuposto, somente após o retorno gradual dos estudantes às aulas presenciais os dados deste estudo foram coletados. Quanto as características da amostra deste estudo houve predomínio de discentes do sexo feminino. A presença dominante de mulheres em diversas áreas do ensino superior tem sido um fenômeno crescente nas últimas décadas.

Dados recentes de instituições como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e outros órgãos internacionais, como a UNESCO, mostram que, em muitos países, as mulheres superam os homens em termos de matrículas e conclusão de cursos superiores (UNESCO, 2022). Essa mudança é frequentemente atribuída ao aumento das oportunidades educacionais para mulheres, que historicamente enfrentaram barreiras de acesso à educação (VALLS IDSR, 2024). O predomínio de mulheres em determinados cursos e áreas de estudo também pode estar relacionado às escolhas profissionais, que ainda são influenciadas por estereótipos de gênero. Em áreas como educação, enfermagem, psicologia e ciências sociais, por exemplo, é comum que as mulheres representem a maioria. Isso reflete, em parte, a socialização de gênero, que tradicionalmente associa essas áreas a habilidades de cuidado, comunicação e empatia, características muitas vezes estereotipicamente associadas às mulheres (DAVID ME, 2015).

Seguindo as características sociodemográficas, maior parte dos estudantes estavam na faixa etária jovem, entre 20 e 24 anos. A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na percepção dos jovens sobre o curso de Enfermagem, muitos estudantes, viram o curso como uma oportunidade de rápida inserção no mercado de trabalho, acelerando assim o processo de formação de novos profissionais, válido ressaltar também o destaque que o curso de Enfermagem (GUNDIM VA, 2022). Porém, traz desafios particulares, uma vez que os estudantes precisam se adaptar rapidamente a um ambiente acadêmico exigente e a práticas clínicas intensas, os jovens nessa faixa estaria estão associados tanto a um maior nível de entusiasmo e motivação quanto a vulnerabilidades, como estresse acadêmico, dificuldades de conciliar vida pessoal e acadêmica, além da pressão para ingressar rapidamente no mercado de trabalho (COSTA ALS, 2021).

No que diz respeito ao estado civil e ao número de filhos, a maioria deles não eram casados e não possuíam filhos. Segundo a OMS, este dado é positivo para a formação dos profissionais na área da saúde, uma vez que os jovens por não possuírem responsabilidades mais densas, podem disponibilizar mais tempo para os estudos, priorizando sua formação (OMS, 2019). A predominância de estudantes de Enfermagem que não são casados e não possuem filhos reflete uma combinação de fatores ligados ao contexto sociodemográfico, à estrutura acadêmica exigente do curso, e às realidades econômicas enfrentadas por esses discentes. A pandemia da COVID-19 intensificou essa tendência, levando muitos estudantes a priorizar a formação e a carreira diante da instabilidade e incerteza global.

Também evidenciou que a maioria dos discentes de enfermagem tinham como renda até dois salários-mínimos e a maioria deles exerciam atividade laboral em áreas diferentes da área da saúde. Em outro estudo com resultado semelhante, muitos dos discentes encontram empregos fora do setor da saúde porque esses trabalhos, geralmente em áreas como comércio ou serviços de atendimento, oferecem maior flexibilidade de horário, o que facilita a conciliação com a rotina acadêmica. No entanto, a incompatibilidade entre essas atividades e a formação em saúde pode trazer impactos na qualidade do aprendizado e no desempenho acadêmico dos estudantes, que enfrentam dificuldades para se concentrar plenamente nas demandas intensas dos cursos da área da saúde (NORO LRA e MOYA JLM, 2019). Um ponto negativo, é que estudantes que conciliam trabalho em setores alheios à saúde frequentemente se sentem desconectados do ambiente de formação profissional, o que pode aumentar o tempo de conclusão do curso e reduzir a integração acadêmica com as áreas clínicas.

Esses estudantes, muitas vezes, relatam que o estresse financeiro associado à baixa renda familiar exerce um impacto negativo sobre sua saúde mental e bem-estar, aumentando o risco de abandono ou de desempenho acadêmico inferior (NUNES LFOM et al., 2022). A criação e ampliação de políticas de apoio financeiro e acadêmico são fundamentais para promover a inclusão e a equidade, permitindo que esses estudantes possam se concentrar mais plenamente na formação e na preparação para suas futuras carreiras profissionais. No que se refere ao nível de estresse, a maioria dos estudantes tiveram um alto nível de estresse, principalmente relacionado ao domínio de “atividades teóricas”, isto é, àquelas atividades que envolvem leitura

de material técnico, sala de aula, realização de provas ou exames. Na formação de enfermagem os estudantes estão constantemente submetidos a atividades de diferentes disciplinas ao mesmo tempo contribuindo para uma percepção de sobrecarga e de falta de tempo para outras atividades de vida pessoal. Ademais, no decorrer das disciplinas, os discentes são constantemente submetidos a trabalhos acadêmicos, provas e outras formas de avaliações para avaliação do aprendizado teórico de disciplinas do curso, o que pode contribuir para desencadear mais altos níveis estresse (SOUSA CO, et al., 2024).

Constatou-se altos níveis de estresse também relacionado a atividades práticas. Ao iniciar suas atividades práticas, o acadêmico sente-se despreparado, pois é esperado que ele consiga associar os conhecimentos teóricos e práticas adquiridas durante os períodos de graduação para realizar uma assistência de qualidade. Esse momento é encarado pelo estudante como por exemplo, de tensão, onde as inseguranças e incertezas só aumentam frente novas situações que exigem habilidade e experiência, o que pode contribuir para uma percepção de estresse (PEREIRA PR, et al., 2023). Também se observou alto nível de estresse relacionada a formação profissional. A preocupação com o presente e com o futuro da formação pode contribuir com um sentimento de exaustão em acadêmicos de enfermagem, pois, além de serem expostos a um currículo robusto, enfrentam a pressão de transitar do ambiente acadêmico para o campo prático.

Essa transição é uma fonte significativa de estresse, pois exige que os alunos apliquem os conhecimentos teóricos em situações reais, nas quais lidam diretamente com pacientes e assumem responsabilidades que antes eram apenas abordadas de forma teórica. A falta de experiência e a insegurança sobre suas habilidades podem intensificar o estresse (CUNHA VSB, et al., 2021). Analisando outro estudo e utilizou o instrumento AEEE, que teve como objetivo analisar a ocorrência de estresse entre estudantes de enfermagem no contexto de vivência práticas de um internato, depois da tabulação foi possível identificar que os estudantes tiveram apresentaram um maior nível de estresse nos preditores “Gerenciamento” e “Formação profissional”, diferentemente do resultado obtido deste presente estudo, apesar de não poder generalizar, entende-se que o contexto em que os estudantes encontravam-se durante a coleta pode ter influenciado este resultado, uma vez que eles estavam retornando as atividades presenciais, por tanto os meios de avaliações retornariam com todo aquele rigor já implantado nas IES (MENEGATTI MS, et al., 2020).

Em outro estudo que também utilizam este mesmo instrumento de análise do estresse em ambiente acadêmico, que avaliou o nível de estresse em universitários de enfermagem, segundo a fase de formação e seus fatores sociodemográficos, após a tabulação foi possível identificar que apresentaram predominantemente nível médio/alto de estresse, em relação como semestre do curso, observou-se que o estresse prevaleceu nos preditores “Comunicação profissional” e “Formação profissional” (RIBEIRO FMS, et al., 2020). O estresse entre estudantes de enfermagem é altamente influenciado tanto pelas condições externas (como o contexto acadêmico e a fase da formação) quanto pelos fatores individuais (como a adaptação ao retorno presencial ou as demandas específicas de cada semestre).

Essas variações devem ser levadas em conta ao elaborar estratégias de apoio para minimizar o impacto do estresse acadêmico sobre os estudantes (ALLIPRANDINI PMZ, et al., 2023). Analisando a **Tabela 3**, observou-se as estratégias de coping mais utilizadas pelos estudantes. O “Planejamento” que se caracteriza por ser uma estratégia do tipo centrada no problema foi a estratégia mais prevalente, seguida da “Religião”, que se trata de atividades religiosas; e em terceiro a “Reinterpretação positiva” que diz respeito ao redimensionamento do estressor a partir da modificação do estado emocional.

“Planejamento” corrobora com a mudança de readaptação de estilo de vida que o período pandêmico trouxe a sociedade, o isolamento social no país exigiu o replanejamento de muitas atividades do dia a dia, entre elas as atividades de ensino, o distanciamento geográfico do discente a IES, trouxe à necessidade abrupta de replanejamento pedagógico das instituições, mudando assim a rotina dos estudantes (MONICA JSM, et al., 2021). Relacionada a estratégia de coping “religião”, a religiosidade possibilita ao ser humano se reinventar em tempos pandêmicos, justamente por orientar o ser humano a encontrar sentido até em meio ao sofrimento, Mesmo após a crise, obter sentido para as vivências gera alívio e orgulho por tê-la superado, além de desenvolver a capacidade de resiliência (RIBEIRO LS, et al., 2021). Quanto à estratégia “Reinterpretação positiva”, trata-se de uma resposta focada na emoção, é um tipo de estratégias de coping funcionais, realçar

o melhor da situação e crescer, ou olhá-la de uma forma mais benéfica (LAURA CMM, et al., 2020) dado positivo, pois nesta estratégia o estudante tenderá a reavaliar as situações estressoras, identificando sua contribuição para o seu crescimento pessoal ou processo de aprendizagem.

Outro estudo que avaliou as estratégias de coping utilizadas por acadêmicos de enfermagem da área da saúde de outros cursos no ambiente universitário na região do Ceará, identificou que a estratégia mais utilizada foi a “Fuga da realidade/esquiva”, seguida da “Reavaliação positiva” e “Planejamento” (HIRSCH CD, et al., 2015). Já outros autores que realizaram estudo semelhante com discentes de enfermagem identificaram como principais estratégias a “Suporte instrumental” e o “Suporte emocional”, esses achados sugerem que durante a pandemia, o contexto emocional e social pode modificar as estratégias de coping mais eficazes para lidar com o estresse (SILVA MS, et al., 2021).

Diante dos altos níveis de estresse entre os discentes de enfermagem, é evidente a necessidade de instituições públicas e privadas implementarem medidas para o gerenciamento do estresse, promovendo apoio psicossocial adequado. Isso pode incluir a avaliação dos principais pontos e estressores enfrentados pelos estudantes, desde o currículo até aspectos da vida pessoal, e a formação de uma equipe multiprofissional para garantir uma formação acadêmica de alta qualidade com o mínimo impacto negativo na saúde mental.

Destaca-se que uma abordagem eficaz para combater o estresse e outros problemas de saúde mental deve envolver múltiplas estratégias, tanto individuais quanto organizacionais. Apesar do contributo do presente estudo, aponta-se como limitação a impossibilidade de generalização dos resultados para a população de estudantes no país e no mundo. Ademais, este estudo orienta a necessidade de se desenvolverem estudos longitudinais que permitam aferir consequências dos sofrimentos da saúde mental dos estudantes associadas à COVID-19 ao decorrer dos anos posteriores.

CONCLUSÃO

A pandemia da Covid-19 provocou mudanças significativas nos hábitos e estilos de vida, levando a uma alteração nas rotinas acadêmicas com o retorno gradual dos estudantes às aulas presenciais. O estudo revelou que a maioria dos discentes eram do sexo feminino, jovens, solteiros e sem filhos. O estresse elevado foi observado tanto em atividades teóricas quanto práticas, com preocupações relacionadas à formação profissional e à transição para o mercado de trabalho. As estratégias de coping mais utilizadas foram planejamento, religiosidade e reinterpretação positiva. Apesar dos resultados, é necessário implementar medidas de apoio psicossocial nas instituições e realizar estudos longitudinais para avaliar o impacto prolongado da pandemia na saúde mental dos estudantes. Este estudo pode servir como base para estudos de intervenção relacionados ao fortalecimento de enfrentamento do estresse, para formulação de estratégias de promoção de saúde mental por faculdades ou universidades, dentre outras.

REFERÊNCIAS

1. ALLIPRANDINI PMZ, et al. Autorregulação da aprendizagem e da motivação em diferentes contextos educativos: teoria, aprendizagem e intervenção. Londrina: EDUEL, 2023, 282.
2. BRITO SBP, et al. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. *Revista Visa em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia*, 2020; 8(2): 54-63.
3. COSTA ALS, et al. Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos a saúde em estudantes de enfermagem. *Journal Health NPEPS*, 2021; 6(2): 164-184.
4. COSTA ALS e POLAK C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2009; 43: 1017-1026.
5. CUNHA VSB, et al. Desafios do egresso de enfermagem na inserção ao mercado de trabalho: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, 2021; 10(3): 23010312660.
6. DAVID ME. Women and gender equality in higher education? *Journal Education Sciences*, 2015; 5(1): 10-25.

7. GUNDIM VA, et al. Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 2022; 27: 21-37.
8. HIRSCH CD. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2015; 28(2): 224-229.
9. MAIA BR e DIAS PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 2020; 37: 200067.
10. MAROCO J, et al. Transcultural adaptation Brazil-Portugal of the brief cope scale for college students. *Psicologia Saúde & Doenças*, 2014; 15(2): 300-13.
11. MENEGATTI MS, et al. Estresse e estratégias de coping utilizadas por residentes de enfermagem. *REME-Revista Mineira de Enfermagem*, 2020; 24(1): 1329.
12. MÔNICA JSM, et al. Tecnologias da informação e comunicação no ensino de pós-graduação em Enfermagem na pandemia de COVID-19. *Revista Mineira de Enfermagem*, 2021; 25(6): 1368.
13. MOTA DCB, et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26: 2159-2170.
14. NORO LRA e MOYA JLM. Condições sociais, escolarização e hábitos de estudo no desempenho acadêmico de concluintes da área da saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 2019; 17: 0021042.
15. NUNES LFOM, et al. Os impactos da trajetória acadêmica na saúde mental dos graduandos. *Revista Pró-univerSUS*, 2022; 13(1): 118-123.
16. OLIVEIRA EN, et al. Covid-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior. *Saúde em Debate*, 2022; 46: 206-220.
17. OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório Mundial sobre a Enfermagem eSaúde. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/pt>. Acessado em: 15 de junho 2023.
18. PEREIRA PR, et al. Fatores estressantes em acadêmicos de enfermagem de uma instituição privada de João Pessoa-PB. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, 2023; 21(3): 304-317.
19. RIBEIRO FMS, et al. Nível de estresse de universitárias (os) de enfermagem associado à fase de formação e a fatores sociodemográficos. *Revista Latino Americana*, 2020; 28: 3209.
20. RIBEIRO LS, et al. COVID-19 pandemic effects on the mental health of an academic community. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2021; 34: APE03423.
21. SILVA AM. Assistência estudantil de moradia e suporte organizacional: reflexos no desempenho acadêmico de alunos do ensino superior. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023; 104.
22. SILVA MS, et al. Bem-estar psicológico e coping em estudantes de enfermagem durante a quarentena pela COVID-19. *Revista de Enfermagem Referência*, 2021; 8(1): 20211.
23. SOUSA CO, et al. Nível de estresse e fatores contribuintes percebidos por acadêmicos de enfermagem no ambiente formativo. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 2024; 16: 13222.
24. UNESCO. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO. A Ciência e a Cultura. Mapeamento de iniciativas de estímulo de meninas e jovens à área de STEM no Brasil. 2022. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380903>. Acessado em 09 de setembro de 2024.
25. VALLS IDSR. Estudo sobre as oportunidades de trabalho para as mulheres negras em 2024. Monografia (Tecnologia em Gestão Empresarial) - Faculdade de Tecnologia de Americana "Ministro Ralph Biasi", São Paulo. 2024; 56.