

Estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia de COVID-19 e fatores associados: estudo transversal

Stress perceived by nursing students in the face of the COVID-19 pandemic and associated factors: a cross-sectional study

Larissa Sousa Oliva Brun¹ , Allana de Lacerda Uzeda¹ , Amanda Correa de Siqueira¹ ,
Maithê de Carvalho e Lemos Goulart¹ , Fernanda Maria Vieira Pereira Ávila¹ ,
Fernanda Garcia Bezerra Góes¹ 

RESUMO

Objetivo: avaliar o estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia da COVID-19 e identificar os fatores associados. **Métodos:** estudo transversal, envolvendo estudantes da graduação em enfermagem de uma universidade do Rio de Janeiro. A coleta de dados foi realizada *online*, entre outubro e novembro de 2020, utilizando a *Perceived Stress Scale* (PSS) adaptada para uso no Brasil. Utilizaram-se os testes Exato de Fisher e t de Student, com p-valor < 0,05. **Resultados:** participaram 146 estudantes. O escore médio de estresse percebido foi 22,3 (DP ± 5,3), com pontuação maior para o sexo masculino (p = 0,001). Fatores estressores mais prevalentes foram relacionados à Universidade e aos estudos; ao Isolamento e ao distanciamento social, e a aspectos emocionais. Houve associação entre estar cursando até o quinto período e fatores estressores relacionados à universidade e aos estudos (p = 0,020) e à informação sobre a COVID-19 (p = 0,003). Estressores relacionados a fatores financeiros foram associados a percepção de diminuição da renda (p = 0,000). **Conclusão:** o estresse percebido em estudantes frente à pandemia de COVID-19 foi moderado, com maior intensidade no sexo masculino. Fatores estressores estavam associados à etapa do curso até o quinto período e diminuição da renda.

Descritores: Estresse Psicológico; Estudantes de Enfermagem; COVID-19.

¹ Universidade Federal Fluminense (UFF). Rio das Ostras (RJ), Brasil. E-mails: larissabrun@id.uff.br, allanalacerda@id.uff.br, amandasiqueira@id.uff.br, maithegoulart@gmail.com, fernanddamaria@hotmail.com, ferbezerra@gmail.com.

Como citar este artigo: Brun LSO, Uzeda AL, Siqueira AC, Goulart MCL, Ávila FMVP, Góes FGB. Estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia de COVID-19 e fatores associados: estudo transversal. Rev. Eletr. Enferm. [Internet]. 2022 [cited _____];24:72902. Available from: <https://doi.org/10.5216/ree.v24.72902>.

Autor correspondente: Larissa Sousa Oliva Brun. E-mail: larissabrun@id.uff.br.

Recebido em: 27/05/2022. **Aceito em:** 22/09/2022. **Publicado em:** 31/12/2022.

ABSTRACT

Objective: to assess the stress perceived by nursing students in the face of the COVID-19 pandemic and identify associated factors. **Methods:** cross-sectional study involving undergraduate nursing students from a university in the state of Rio de Janeiro. Data collection was carried out online, from October to November 2020, using the Perceived Stress Scale (PSS), in the version adapted for use in Brazil. Fisher's Exact test and Student's t test were used, with p-value < 0.05. **Results:** 146 nursing students participated. The mean perceived stress score was 22.3 (SD ± 5.3), with a higher score for males (p = 0.001). The most prevalent stressors were related to the University and studies; to Isolation and social distancing, and to emotional aspects. There was an association between studying up to the fifth period and stressors related to the university and studies (p = 0.020) and information about COVID-19 (p = 0.003). Stressors related to financial factors were associated with a perceived decrease in income (p = 0.000). **Conclusion:** the perceived stress of students in the face of the COVID-19 pandemic was moderate, with greater intensity in males, and stressors were associated with the stage of the course until the fifth period and a decrease in income.

Descriptors: Stress, Psychological; Students, Nursing; COVID-19.

INTRODUÇÃO

A *Coronavirus Disease 19* (COVID-19), em função das suas características de transmissibilidade, demandou medidas emergenciais de contenção e de prevenção do contágio. Entre elas, inclui-se o distanciamento e o isolamento social, que foram recomendados pelas autoridades governamentais. Tais medidas, em associação ao contexto pandêmico causado por uma nova doença, o desabastecimento de materiais de proteção individual, o medo de ser infectado e de morrer, além das perdas financeiras, podem ter contribuído para o desencadeamento de sintomas de estresse na população em geral⁽¹⁻²⁾.

Por sua vez, diante da necessidade do distanciamento social, a Portaria Nº 343 do Ministério da Educação e Cultura do Brasil, publicada em 17 de março de 2020, determinou a suspensão das aulas presenciais no ensino superior como medida para garantir a contenção e prevenção da COVID-19⁽³⁾. Assim, as universidades tiveram que encontrar novas formas de manter o ensino e produtividade dentro da nova realidade trazida pelo ensino remoto no contexto pandêmico⁽⁴⁾.

Na enfermagem, o ensino remoto mostrou-se desafiador, pois o referido curso privilegia o contato presencial, dada sua natureza, e apresenta extensa carga horária prática necessária e obrigatória para a formação dos estudantes⁽⁵⁻⁶⁾. Pesquisa realizada no Brasil verificou que 19,2% dos estudantes de enfermagem apresentaram sofrimento psíquico durante o período pandêmico, apresentando transtornos mentais comuns, que relacionavam-se ao medo da COVID-19, ao convívio familiar intensificado e aos sentimentos de solidão⁽⁷⁾.

Por consequência da pandemia, o medo da contaminação durante as atividades de prática e dos estágios, a ruptura da rotina de estudos, o adiamento das tarefas e a incerteza da formatura geraram sentimentos negativos como insegurança, medo, alterações de humor e sensação de perda mais frequentes, quando comparadas aos períodos normais. Tais

fatores, associados ao distanciamento social, por sua vez, contribuem para uma maior vulnerabilidade dos estudantes ao estresse⁽⁸⁾.

O estresse pode ser considerado um fenômeno psicofisiológico, com possibilidades de tornar-se um elemento desencadeante ou agravante para várias doenças e condições patológicas; caracteriza-se por respostas frente à situações que possuem estreita relação com a ansiedade, que podem ser cotidianas, ou não; pode ser de curta ou longa duração e apresentar diferentes fases: alerta para resposta de defesa ou fuga; resistência, com mecanismos adaptativos, e exaustão, compreendida como o esgotamento do indivíduo⁽⁹⁾.

Diversos sintomas são decorrentes do estresse, incluindo os físicos, tais como dispnéia, taquicardia, tremores e os psicoemocionais, como dificuldades de concentração, irritabilidade e instabilidade emocional que podem, inclusive, interferir no processo de aprendizagem⁽⁹⁾.

Estudos realizados durante a pandemia de COVID-19 indicam que os fatores associados ao estresse dos estudantes estavam relacionados à idade⁽¹⁰⁻¹¹⁾, à quantidade de filhos, à quantidade de pessoas morando na casa e ao isolamento social⁽¹¹⁾.

Apesar da literatura abordar direta ou indiretamente o estresse entre estudantes de enfermagem durante o período pandêmico, ainda são necessárias investigações locais e regionais, que identifiquem a distribuição e distintos fatores associados ao estresse percebido, de modo a ampliar a compreensão dessa temática.

Agregar novas evidências, que busquem entender o estresse percebido, e suas múltiplas relações, pode colaborar com a elaboração de projetos para melhor planejamento e enfrentamento de novas pandemias de modo mais assertivo, com caráter preventivo e de promoção da saúde mental dos estudantes. Assim, este estudo tem por objetivo avaliar o estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia da COVID-19 e os fatores associados.

MÉTODOS

Tipo de estudo

Estudo transversal que seguiu recomendações do *Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology* (STROBE).

Local do estudo

A pesquisa foi desenvolvida em uma universidade pública do estado do Rio de Janeiro.

Participantes do estudo

Foram incluídos na pesquisa estudantes do curso de graduação em Enfermagem regularmente matriculados, cursando entre o primeiro e décimo período da graduação. Os critérios de exclusão foram: ter matrículas trancadas ou inativas durante o período de realização do estudo e idade menor que 18 anos.

Realizou-se o cálculo amostral, considerando o quantitativo de 234 graduandos regularmente matriculados em 2020, 95% de nível de confiança e 5% de erro amostral, obtendo a amostra mínima de 146 estudantes.

Coleta de dados

Realizou-se a coleta de dados entre outubro e novembro de 2020, ou seja, um pouco mais de seis meses após o início da COVID-19 no Brasil em um cenário em que havia o registro de 5.224.362 casos e 153.675 mortes no país⁽¹²⁾. Neste período, as medidas de distanciamento e isolamento social eram fortemente recomendadas e as escolas e universidades permaneciam fechadas.

O recrutamento dos estudantes ocorreu por meio de divulgação da pesquisa e envio do *link* com o formulário *online* do *Google Forms*, contendo o convite para participar do estudo, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para manifestação da decisão e dois instrumentos de coleta de dados.

O material foi enviado a grupos e contatos privados do *WhatsApp*. Os estudantes que concordassem com a participação, assinalaram a opção “li e estou de acordo”, antes de acessar os formulários. Destaca-se a aplicação da pergunta filtro para a exclusão dos menores de 18 anos. A coleta de dados foi encerrada ao atingir a amostra mínima representativa.

O primeiro instrumento referia-se à caracterização dos participantes e dos fatores estressores. As perguntas da caracterização foram: idade; sexo; estado civil; você mudou de cidade quando iniciou seus estudos na universidade?; estado de origem; sua casa é localizada no mesmo município que o *campus* universitário?; você considera que houve queda na renda familiar durante a pandemia?; com quem você mora no período em que está em aula na universidade?; período

em curso antes da suspensão das aulas na universidade; você trabalha durante a pandemia?; você possui bolsa estudantil?; você possui vínculo a projetos de pesquisa ou extensão?; você realiza atividades extracurriculares de forma remota durante a pandemia?.

Para a identificação dos fatores estressores perguntou-se: Quais fatores você considera como estressores neste período de distanciamento? As opções de respostas eram variadas para que os estudantes escolhessem, havendo a opção “outro” possibilitando descrever o fator considerado estressor. A seguir, as respostas foram categorizadas da seguinte forma: relacionadas à universidade e aos estudos, relacionadas ao isolamento e ao distanciamento social, relacionadas ao adoecimento e à infecção por coronavírus, fatores emocionais, fatores financeiros e fatores relacionados à informação na pandemia.

O segundo instrumento foi a versão da *Perceived Stress Scale* (PSS) com adaptação transcultural para o português do Brasil - Escala de Estresse Percebido (EEP) e validada no país entre diferentes grupos da população de ambos os sexos e, também, entre estudantes universitárias⁽¹³⁾, cuja consistência interna foi avaliada com o coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,83$), sendo um instrumento considerado adequado e capaz de mensurar o grau de percepção das situações estressantes. A EEP foi escolhida para este estudo uma vez que ela verifica a percepção do estresse a partir da identificação dos seus agentes causadores, dos seus sinais físicos ou psicológicos e, também, da análise geral do estresse, independente de seu agente causador⁽¹³⁾.

O instrumento é composto por 14 questões, em que sete possuem sentido positivo (itens 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) enquanto, os demais itens (1, 2, 3, 8, 11, 12, e 14) apresentam sentido negativo. As respostas se organizam em uma escala do tipo Likert que varia de 0 a 4 pontos, sendo 0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = quase sempre; 4 = sempre. O escore total varia de zero a 56 pontos. A classificação do estresse percebido é obtida por meio da inversão do escore dos itens do sentido positivo, ou seja, 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0. Os itens negativos são somados diretamente. Para este estudo o ranqueamento do estresse baseou-se nos seguintes valores: zero a 19 pontos indica baixo nível de estresse, entre 20 e 39 pontos moderado nível de estresse e acima de 40 pontos nível elevado de estresse⁽¹⁰⁾.

Procedimento de análise dos dados

Os dados coletados foram inseridos em planilha eletrônica do *software Excel*® (*Microsoft Office*), desenvolvido nos Estados Unidos da América e processados no Programa IBM® SPSS, versão 21, e analisados por meio de estatística descritiva com medidas de tendência central (média, mediana, mínimo e máximo) e de dispersão (desvio padrão). Foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a normalidade dos dados.

O teste exato de *Fisher* foi utilizado para a associação das variáveis independentes de caracterização dos participantes e as variáveis dependentes dos fatores estressores (sim ou não). Teste t de *Student* e ANOVA foram utilizados para comparar a média dos escores da EEP e as variáveis individuais. Considerou-se $p < 0,05$.

Procedimentos éticos

A pesquisa foi submetida e aprovada (CAAE: 37507420.5.0000.8160, parecer nº 4.271.846) pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e cumpriu os princípios e normas éticas da pesquisa envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

Participaram 146 (100,0%) graduandos em enfermagem, sendo, 128 (87,7%) do sexo feminino, com média de idade de 22 anos (DP \pm 4,0, Mínimo 18, Máximo 49) e 127 (87,0%) declarados solteiros.

Do total de participantes, 91 (62,3%) mudaram de cidade ao iniciar os estudos na Universidade, 59 (40,4%) residiam com os pais ou parentes e 96 (65,8%) no mesmo município da Universidade. Além disso, 92 (63,0%) não trabalharam durante a pandemia e 99 (67,8%) apontaram queda na renda familiar no período pandêmico.

Em relação ao período da graduação, 96 (65,8%) cursaram entre o primeiro e quinto período antes do início da pandemia, 68 (46,6%) possuíam bolsa estudantil, 77 (52,7%) estavam vinculados a projetos de pesquisa e extensão, e 96 (65,8%) realizavam atividades extracurriculares remotamente durante a pandemia.

Em relação ao estresse percebido (Tabela 1), 59 (40,4%) referiram sempre terem se sentido incapazes de controlar coisas importantes, 63 (43,2%) alegaram sempre se sentirem nervosos ou estressados, 67 (45,9%) informaram sempre estar pensando nas coisas que tinham que fazer, e 49 (33,6%) sempre sentiram que as dificuldades estavam se acumulando, no último mês.

Tabela 1. Distribuição de frequência das respostas dos graduandos (n=146) para a Escala de Estresse Percebido, Rio de Janeiro, Brasil, OUT/NOV 2020

Itens da EEP	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
"No mês passado, quantas vezes você..."	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. ficou chateado(a) por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	2 (1,4)	10 (6,8)	46 (31,5)	49 (33,6)	39 (26,7)
2. se sentiu incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?	0 (0,0)	9 (6,2)	36 (24,7)	42 (28,7)	59 (40,4)
3. se sentiu nervoso(a) ou estressado(a)?	0 (0,0)	4 (2,7)	24 (16,4)	55 (37,7)	63 (43,2)
4. lidou com sucesso com os problemas e aborrecimentos do dia a dia?	4 (2,7)	29 (19,9)	57 (39,0)	40 (27,4)	16 (11,0)
5. sentiu que estava lidando de forma eficaz com as mudanças importantes que estavam acontecendo na sua vida?	12 (8,2)	37 (25,4)	64 (43,9)	25 (17,1)	8 (5,4)
6. se sentiu confiante nas suas capacidades para lidar com os seus problemas pessoais?	11 (7,5)	53 (36,3)	49 (33,6)	27 (18,5)	6 (4,1)
7. sentiu que as coisas estavam ocorrendo à sua maneira (do seu jeito)?	31 (21,2)	62 (42,6)	39 (26,7)	10 (6,8)	4 (2,7)
8. percebeu que não poderia lidar com todas as coisas que você tinha para fazer?	6 (4,1)	12 (8,2)	38 (26,0)	49 (33,6)	41 (28,1)
9. sentiu que você foi capaz de controlar as irritações da sua vida?	19 (13,0)	48 (32,9)	44 (30,2)	27 (18,5)	8 (5,4)
10. sentiu que estava no topo das coisas (no controle das coisas)?	47 (32,2)	46 (31,5)	43 (29,5)	6 (4,1)	4 (2,7)
11. se irritou por coisas que aconteceram que estavam fora do seu controle?	2 (1,4)	11 (7,5)	36 (24,7)	51 (34,9)	46 (31,5)
12. deu por si pensando nas coisas que tinha que fazer?	0 (0,0)	9 (6,2)	32 (21,9)	38 (26,0)	67 (45,9)
13. foi capaz de controlar a maneira como gasta seu tempo?	19 (13,0)	46 (31,5)	51 (34,9)	21 (14,4)	9 (6,2)
14. sentiu que as dificuldades estavam se acumulando tanto que você não poderia superá-las?	8 (5,4)	21 (14,4)	27 (18,5)	41 (28,1)	49 (33,6)

Entre os respondentes, 47 (32,2%) nunca sentiram que estavam no topo/controlando as coisas, 53 (36,3%) quase nunca se sentiram confiantes nas suas capacidades para lidar com seus problemas pessoais, 62 (42,6%) quase nunca sentiram que as coisas estavam ocorrendo à sua maneira/do seu jeito e 48 (32,9%) quase nunca se sentiram capazes de controlar as irritações da sua vida, no último mês.

A média de pontos obtida na EEP foi 22,3 (DP \pm 5,3, Mínimo 12, Máximo 44), considerada, nesta pesquisa, como moderado nível de estresse. Somente um (0,7%) graduando de enfermagem apresentou elevado nível de estresse, com escore de 44 pontos.

Durante o período de distanciamento social, 139 (95,2%) participantes informaram se sentir estressados, apontando como causa do estresse percebido fatores relacionados à a) universidade e aos estudos (n = 138/94,5%) como o excesso de demandas, ter que estudar no computador e interrupção da rotina de estudos anterior ao isolamento social; b) ao isolamento e distanciamento social (n = 144/98,6%) como não poder sair de casa e não poder ver os amigos e família, além do afastamento das atividades presenciais de estudo ou trabalho; c) ao adoecimento e à infecção por coronavírus (n

= 51/34,9%) como o acometimento pela doença e morte de parentes ou amigos próximos por COVID-19; d) emocionais (n = 125/85,6%) como o medo e insegurança pelo futuro incerto; e) financeiros (n = 75/51,4%) como dificuldades e queda da renda e f) relacionados à informação na pandemia (n = 77/52,7%), como falta de informação confiável sobre o vírus e o excesso de notícias sobre a pandemia na mídia.

O período em curso na graduação mostrou associação com diversos fatores estressores: aqueles relacionados à universidade e aos estudos (p = 0,020), aos aspectos financeiros (p = 0,014) e à informação sobre a COVID-19 (p = 0,003). Os fatores financeiros também apresentaram significância estatística quando associados à queda na renda familiar durante a pandemia (p = 0,000), ou seja, os fatores financeiros são percebidos como estressores nos graduandos que consideraram que houve queda na renda familiar (Tabela 2).

Na comparação entre os escores médios da EEP e as variáveis individuais e estudantis, somente o sexo mostrou associação com significância estatística (p = 0,001), apresentando maiores escores para o estresse percebido no sexo masculino (Tabela 3).

Tabela 2. Relação entre as características dos estudantes e os fatores considerados estressores pelos estudantes de enfermagem, Rio de Janeiro, Brasil, OUT/NOV 2020

Variáveis	Fatores considerados estressores					
	A	B	C	D	E	F
	p-valor	p-valor	p-valor	p-valor	p-valor	p-valor
Sexo feminino	0,257	1,000	0,296	0,725	0,318	0,129
Estado civil solteiro	0,364	1,000	0,153	0,157	0,098	0,221
Possuir casa localizada no mesmo município que o câmpus universitário	0,716	1,000	0,366	0,457	0,603	0,081
Morar com pais ou parentes no período em que está em aula na Universidade	0,961	0,666	0,280	0,059	0,359	0,276
Não trabalhar durante a pandemia	0,710	0,531	0,591	0,627	0,305	1,000
Considerar que houve queda na renda familiar durante a pandemia	1,000	0,542	0,854	0,615	0,000	0,596
Cursar até 5º período da graduação antes da suspensão das aulas	0,020	0,547	0,857	0,140	0,014	0,003
Não possuir bolsa na instituição	0,473	0,499	0,603	0,640	0,189	0,245
Possuir vínculo com projetos de pesquisa ou extensão	0,066	0,222	0,862	1,000	0,740	0,320
Realização de atividades extracurriculares de forma remota durante a pandemia	0,474	0,556	0,527	0,682	0,861	0,432

Legenda:

- (A) – Fatores relacionados à Universidade e aos estudos;
- (B) – Fatores relacionados ao Isolamento e ao distanciamento social;
- (C) – Fatores relacionados ao adoecimento e à infecção por coronavírus;
- (D) – Fatores emocionais;
- (E) – Fatores financeiros;
- (F) – Fatores relacionados à informação na pandemia.

Tabela 3. Comparação entre o escore da Escala de Estresse Percebido e as características dos estudantes (n= 146), Rio de Janeiro, Brasil, OUT/NOV 2020

Variáveis	n	Média do Escore	IC 95%	DP	Valor do teste	Valor de p
Sexo						
Masculino	18	26,2	22,9-29,5	6,6	t=-3,51	0,001
Feminino	128	21,7	20,9-22,6	4,8		
Estado civil						
Solteiro	127	22,1	21,1-23,0	5,4	F= 2,31	0,102
Casado	15	23,2	20,9-25,4	3,9		
Outro	4	27,5	22,9-32,1	2,8		
Reside em casa localizada no mesmo município que o câmpus universitário						
Sim	96	22,2	20,3-23,1	5,6	t= -0,31	0,754
Não	50	22,5	20,6-24,2	4,6		
Pessoas com quem mora no período em que está em aula na Universidade						
Sozinho	27	21,9	19,9-24,1	5,1	F= 0,24	0,869
Com os pais ou parentes	59	22,4	21,1-23,7	5,0		
República de estudantes	30	21,9	19,6-24,2	6,2		
Outro	30	22,9	19,0-24,9	5,1		
Trabalha durante a pandemia						
Sim	54	22,9	20,6-24,7	5,4	t= 1,07	0,283
Não	92	21,9	20,1-22,9	5,2		
Considera que houve queda na renda familiar durante a pandemia						
Sim	99	21,7	19,9-22,8	5,6	t= -1,94	0,054
Não	47	23,5	21,5-24,9	4,3		
Período do curso em que estava matriculado antes da suspensão das aulas na Universidade						
1º - 5º período	96	21,7	20,7-22,7	4,9	t= -1,94	0,053
5º - 10º período	50	23,5	21,8-25,1	5,8		
Possui algum tipo de bolsa na Instituição						
Sim	68	22,6	21,3-23,9	5,5	t= 0,67	0,499
Não	78	22,0	20,8-21,1	5,0		
Possui vínculo com projetos de pesquisa ou extensão						
Sim	77	22,0	20,8-23,1	5,0	t= -0,79	0,430
Não	69	22,6	21,3-24,0	5,5		
Realiza atividades extracurriculares de forma remota durante a pandemia						
Sim	96	22,4	21,4-23,4	5,0	t= 0,32	0,745
Não	50	22,1	20,4-23,8	5,7		

DISCUSSÃO

O escore médio da EEP evidenciou nível moderado de estresse entre os estudantes de enfermagem no contexto da pandemia de COVID-19, o que se aproxima dos resultados encontrados em outro estudo realizado com estudantes de enfermagem que identificou média de 29,3 pontos,

utilizando a mesma escala, contudo em um período anterior à pandemia⁽¹⁴⁾.

Por sua vez, investigação realizada na Polônia, no período pandêmico, envolvendo 254 estudantes de enfermagem, utilizando a EEP, também identificou níveis moderados de estresse percebido⁽¹⁵⁾ coadunando com os achados da presente investigação.

Diante destes resultados, seria possível supor que não houve mudanças entre os níveis de estresse antes e durante a pandemia entre os estudantes, mas estes achados devem ser interpretados com parcimônia, uma vez que não se referem a mesma população. É necessário realizar-se estudos sobre a saúde mental dos estudantes com maior constância, para acompanhamento da tendência e evolução, e não somente em períodos de crises sanitárias ou de qualquer outra natureza.

O perfil predominante dos estudantes da graduação de enfermagem do *campus* universitário do interior do estado do Rio de Janeiro que compôs a presente pesquisa é caracterizado por mulheres jovens, solteiras, que mudaram de cidade, residem sozinhas ou com pessoas que não compõem o seu núcleo familiar. Estas características podem ser potencializadoras das dificuldades enfrentadas na graduação, como mostrou um estudo realizado com estudantes de enfermagem, que apontou o sexo feminino, a idade mediana de 20 anos, a distância familiar, os problemas financeiros e os emocionais como fatores influentes no desenvolvimento de sentimentos negativos e estresse⁽¹⁶⁾.

Em consonância com os resultados, um estudo⁽¹⁷⁾ realizado em uma universidade pública no sul do país, constatou que as participantes eram, em sua maioria, solteiras (72%), com média de idade de 25 anos e não trabalhavam (73%). Apesar da maioria dos participantes da presente pesquisa não trabalhar e, ainda, considerar a queda na renda familiar durante o período pandêmico, estes aspectos não influenciaram na média dos escores da EEP, contrapondo-se aos achados de uma investigação realizada em uma Faculdade de Enfermagem na Espanha, que revelou níveis elevados de estresse em estudantes com dificuldades econômicas, problemas emocionais e familiares⁽¹⁶⁾. No referido estudo espanhol, os estudantes que já possuíam problemas econômicos e familiares tiveram suas condições agravadas, na medida em que os dias de confinamento se estenderam. Nesse sentido, observou-se que tais alunos, com problemas financeiros, foram os que apresentaram os maiores níveis de estresse, o que não foi identificado na presente investigação.

Considerando a variável sexo, os achados divergem da literatura. Estudo que avaliou o estresse percebido, utilizando a versão de 10 itens da Escala de Estresse Percebido (EEP), em 656 participantes, demonstrou maior grau de estresse no sexo feminino⁽¹⁸⁾. Tais níveis, no contexto pandêmico, justificam-se uma vez que as mulheres vivenciam a sobrecarga de atividades laborais e domésticas⁽¹⁸⁾. Na presente pesquisa, destaca-se que o número reduzido de participantes do sexo masculino pode ter desviado a média obtida na EEP para este grupo, com a ocorrência de *escore outlier*.

A busca por experiências extracurriculares vem ganhando destaque e os participantes demonstraram engajamento nas atividades acadêmicas, incluindo aquelas de forma remota. Este dado merece especial atenção, considerando que a alta

demanda de atividades e sobrecarga também foram citadas como geradores de estresse, em outro estudo realizado com estudantes de enfermagem⁽¹⁹⁾.

Com relação aos itens da EEP que identificam aspectos contributivos para o estresse, outra investigação realizada com estudantes de enfermagem em um período anterior a pandemia da COVID-19, utilizando a EEP, também identificou o nível moderado de estresse e, ainda, encontrou percentuais de resposta elevados nos mesmos itens da escala, destacando-se o referente a quantas vezes, no mês anterior, o indivíduo pensou nas coisas que tinha para fazer⁽¹⁴⁾.

A sensação de sempre ou quase sempre não conseguir lidar e ficar pensando em coisas que tinham para fazer, foram as mais frequentes entre os estudantes e tais achados relacionam-se com um comportamento de procrastinação, conduta comum entre estudantes na condição de isolamento social⁽²⁰⁾. A dificuldade de concentração na realização de atividades também pode contribuir para a protelação e percepção de estresse, incluindo o baixo rendimento estudantil, conforme apontou uma pesquisa realizada com estudantes do curso técnico de enfermagem, também no contexto pandêmico⁽²⁰⁾.

O nervosismo ou o estresse sempre presentes podem se relacionar ao período pandêmico visto que a literatura publicada durante a pandemia da COVID-19 sugere que este contexto específico gerou efeitos deletérios na saúde mental de universitários⁽²¹⁾. Ademais, a sensação de falta de controle, de acúmulo de dificuldades e falta de superação é convergente com os dados de estudo realizado no período pandêmico, com 656 estudantes de medicina, de diversas universidades brasileiras, em que 18,6% relataram sentimentos de incapacidade de desempenharem um papel útil em sua vida, além de 62,8% apresentarem indícios de sofrimento psíquico. Tais aspectos chamam atenção, pelos possíveis desdobramentos nocivos à saúde que estes sentimentos podem gerar⁽²²⁾.

Em relação à quase sempre se sentir chateado por algo que aconteceu inesperadamente e irritado por situações que estavam fora de controle, destaca-se que o momento no qual a pesquisa foi realizada impôs situações emergenciais e inesperadas como: perda de familiares, problemas financeiros e vivência de situações traumáticas que afetam o equilíbrio emocional dos estudantes⁽³⁾. O período pandêmico pode ter colaborado com a sensação de falta de controle, visto que diversas medidas, especialmente aquelas referentes à restrição de socialização, foram imputadas para toda a população brasileira.

Ressalta-se que apesar da presente pesquisa ter encontrado associação significativa entre alguns fatores causadores de estresse e estar cursando até o quinto período, outro estudo, que envolveu estudantes da área da saúde, verificou não haver diferença ao longo da formação⁽²³⁾.

É evidente que as medidas de distanciamento e isolamento social foram necessárias, porém também podem ser

consideradas como potenciais desencadeantes de transtornos psíquicos, visto que puderam impactar no aproveitamento acadêmico e nos sentimentos relacionados à própria capacidade de aprender. Nesta vertente, a preocupação com a evasão escolar foi real, e suas causas podem estar relacionadas ao acúmulo de tarefas e a falta de rotina para os estudos, associados aos sentimentos de ansiedade, desmotivação e estresse⁽²⁴⁾, conforme apontado na presente pesquisa.

O nível de estresse moderado entre os estudantes implica em investimento institucional em ações essenciais que promovam e incentivem o controle de estresse entre os próprios estudantes de enfermagem como a prática de exercícios físicos, as horas adequadas de sono, as atividades de lazer, como dança, música e filme. Tais medidas podem colaborar, inclusive, para que não haja um aumento dos níveis de estresse encontrados no período da coleta de dados. Dentre as estratégias possíveis para promover a saúde mental dos estudantes, tem-se o apoio psicossocial e psicológico como forma de amenizar o estresse. Assim é essencial a disposição de profissionais especializados que promovam a escuta ativa dos estudantes para conhecer suas necessidades individuais, bem como a terapêutica apropriada para cada caso.

Considera-se como limitação do estudo a proporção desigual entre participantes homens e mulheres, contudo destaca-se que esta é uma característica dos cursos de enfermagem, que contam, majoritariamente, com estudantes do sexo feminino.

Contribuições para a prática

Identificar o nível do estresse e potenciais fatores estressores nos graduandos de enfermagem gera subsídios para o desenvolvimento de programas assistenciais nas universidades para a prevenção e o manejo adequado do estresse entre estudantes, destacando-se o atendimento na área de saúde mental, visto que os achados apontam para um nível moderado de estresse entre a população estudada. Desta forma, as instituições de ensino superior, precisam implementar metodologias de rastreamento dos agravos à saúde mental nos alunos, dentre eles o estresse, de modo contínuo a fim de direcionar as ações de prevenção e tratamento dos casos identificados.

Cabe destacar que a enfermagem possui um potencial de inovação para manejo do estresse que se configura pelo uso das práticas integrativas e complementares em saúde, a exemplo da acupuntura, terapias florais, fitoterapia, arteterapia, musicoterapia e aromaterapia, que inclusive já são aplicadas no cenário do estudo.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa contribuiu para a identificação do nível moderado de estresse percebido em estudantes de

enfermagem durante a fase mais crítica da pandemia, em que ocorreu a inclusão de estratégias de ensino em meios digitais e o ensino remoto. Ademais, foi identificado que os fatores relacionados à Universidade e aos estudos, ao aspecto financeiro e à informação na pandemia foram associados à algumas características individuais dos estudantes de enfermagem para a ocorrência do estresse.

Destaca-se que, no contexto da presente pesquisa, em estudantes de um curso de graduação de extensa carga horária, em que há uma limitação no tempo para atividades de lazer, os sinais de estresse podem ser preocupantes, uma vez que eles tendem a considerá-lo como uma característica inerente à sua formação acadêmica, que obrigatoriamente deve ser superada por eles, corroborando com a formação de profissionais da saúde que negligenciam o cuidado a si antes do cuidado ao outro. Assim, fica evidente a necessidade da elaboração, implementação e manutenção de programas institucionais direcionados à promoção da saúde mental dos estudantes, com o gerenciamento do estresse, a fim mitigar os efeitos da pandemia de COVID-19 e até mesmo facilitar o enfrentamento de novas pandemias.

REFERÊNCIAS

1. Pereira MD, Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Santos CKA, et al. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. *Research, Society and Development* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28];9(7):e652974548. Available from: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548>
2. Ferreira PHC, Ribeiro LCC, Gomes GF, Gonçalves RPF. Estratégias adotadas no enfrentamento da COVID-19: relato de experiência profissional. *Enferm. Foco* [Internet] 2020 [cited 2022 Dec 28];11(Esp. 2):199-204. Available from: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2020.v11.n2.ESP.3783>
3. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020 (BR). Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19 [Internet]. *Diário Oficial da União*. 18 mar 2020 [cited 2022 Dec 28]. Seção 1:39. Available from: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>.
4. Torres ACM, Alves LRG, Costa ACN da. Education and Health: reflections on the university context in times of COVID-19 [Internet]. *SciELO Preprints* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28]. Available from: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.640>
5. Vieira KM, Postiglioni GF, Donaduzzi G, Porto CS, Klein LL. Vida de Estudante Durante a Pandemia:

- Isolamento Social, Ensino Remoto e Satisfação com a Vida. *EaD em Foco* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28];10(3):e1147. Available from: <https://doi.org/10.18264/eadf.v10i3.1147>
6. Matos FA, Costa E. Aprendizagem e relação interpessoal no ensino à distância em Enfermagem: relato em tempo de pandemia. *Revista Docência do Ensino Superior* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28];10:e024719. Available from: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.24719>
 7. Rafael RMRR, Correia LM, Mello AS, Prata JA, Depret DG, Espirito-Santo TB, et al. Psychological distress in the COVID-19 pandemic: prevalence and associated factors at a nursing college. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2021 [cited 2022 Dec 28];74(Suppl 1):e20210023. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0023>
 8. Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcellos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Rev baiana enferm* [Internet]. 2021 [cited 2022 Dec 28];35:e37293. Available from: <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
 9. Silva MC, Oliveira DS, Santos ALS, Ferreira VCO, Fernandes ESF, Souza CO. Manejo do estresse e fatores associados entre estudantes de enfermagem. *Rev Recien* [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 28];12(37):365-75. Available from: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.365-375>
 10. Faraj TA. Stress levels regarding COVID-19 pandemic among nursing students at University of Sulaimani, Kurdistan region, Iraq. *Wiad Lek* [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 28];75(4 pt 1):809-13. Available <https://doi.org/10.36740/wlek202204111>
 11. Macêdo DPL, Silva DDNS, Magalhães JM, Batista PVS, Amorim FCM, Carvalho CMS, et al. Impacto da pandemia na saúde mental dos discentes de enfermagem no contexto da COVID-19. *Rev Enferm Atual In Derme* [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 28];96(39):e-021284. Available from: <https://doi.org/10.31011/reaid-2022-v.96-n.39-art.1456>
 12. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico Especial. Doença pelo Coronavírus COVID-19. Semana Epidemiológica 42 (11/10 a 17/10/2020). Brasília, DF (BR): Ministério da Saúde; 2020 [cited 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/covid-19/2020/boletim-epidemiologico-covid-36-final.pdf>
 13. Dias JCR, Silva WR, Maroco J, Campos JADB. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. *Psychology, Community & Health* [Internet]. 2015 [cited 2022 Dec 28];4(1):1-13. Available from: <https://doi.org/10.5964/pch.v4i1.90>
 14. Yosetake AL, Camargo IML, Luchesi LB, Gherardi-Donato ECS, Teixeira CAB. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)* [Internet]. 2018 [cited 2022 Dec 28];14(2):117-24. Available from: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336>
 15. Pawlak ND, Serafin L Boz, Czarkowska-Pączek B. Female Sex and Living in a Large City Moderate the Relationships between Nursing Students' Stress Level, Perception of Their Studies, and Intention to Practice Professionally: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 28];19(9):5740. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095740>
 16. Gallego-Gómez JI, Campillo-Cano M, Carrión-Martínez A, Balanza S, Rodríguez-González-Moro MT, Simonelli-Muñoz AJ, et al. The COVID-19 Pandemic and Its Impact on Homebound Nursing Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28];17(20):7383. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17207383>
 17. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto contexto - enferm* [Internet]. 2018 [cited 2022 Dec 28];27(1):e0370014. Available from: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>
 18. Pinheiro GA, Luna IG, Santos RAC, Pimentel SFP, Varão AC. Estresse percebido durante período de distanciamento social: diferenças entre sexo. *Braz. J. Hea. Rev.* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28];3(4):10470-86. Available from: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-264>
 19. Oliveira CT, Santos AS, Dias ACG. Percepções de Estudantes Universitários sobre a Realização de Atividades Extracurriculares na Graduação. *Psicol., Ciênc. Prof. (Impr.)* [Internet]. 2016 [cited 2022 Dec 28];36(4):864-76. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003052015>
 20. Kohn IG, Machado LP, Cruz MS, Flores RSCT, Lima SMB, Oliveira VQ. Saúde mental dos estudantes em tempo de pandemia. *Rev Congrega* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 28];16(16):43-7. Available from: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/rcmpce/article/view/3548>.
 21. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. psicol.* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec

- 28];37:e200067. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
22. Teixeira LAC, Costa RA, Mattos RMPR, Pimentel D. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da *coronavirus disease* 2019. J. bras. psiquiatr. [Internet]. 2021 [cited 2022 Dec 28];70(1):21-9. Available from: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>
23. Murakami K, Panúncio-Pinto MP, Santos JLF, Troncon LEA. Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. Rev Med (São Paulo) [Internet]. 2019 [cited 2022 Dec 28];98(2):108-13. Available from: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>
24. Nunes RC. An overview of the evasion of university students during remote studies caused by COVID-19 pandemic. Research, Society and Development [Internet]. 2021 [cited 2022 Dec 28];10(3):e1410313022. Available from: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13022>

