UNIVERSIDADE ESTADUAL DO TOCANTINS – UNITINS CÂMPUS DE AUGUSTINÓPOLIS – TO CURSO DE ENFERMAGEM

OLGA SILVA LEMOS

O IMPACTO DO ESTRESSE ACADÊMICO NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

AUGUSTINÓPOLIS – TO 2024

OLGA SILVA LEMOS

O IMPACTO DO ESTRESSE ACADÊMICO NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins – UNITINS, apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof.Ma. Ariane Carvalho do Nascimento

AUGUSTINÓPOLIS – TO 2024

OLGA SILVA LEMOS

O IMPACTO DO ESTRESSE ACADÊMICO NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins – UNITINS, apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado(a) pela Banca Examinadora em: 13 de Junho de 2024

gov.br Documento assinado digitalmente
ARIANE CARVALHO DO NASCIMENTO
Data: 08/01/2026 21:12:04-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Me. Ariane Carvalho do Nascimento - Orientador

gov.br Documento assinado digitalmente
HERCULANO RODRIGUES SILVA
Data: 13/01/2026 10:05:30-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Me. Herculano Rodrigues Silva

gov.br Documento assinado digitalmente
LUCAS DOS SANTOS
Data: 13/01/2026 09:29:41-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Me.Lucas dos Santos

O IMPACTO DO ESTRESSE ACADÊMICO NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

THE IMPACT OF ACADEMIC STRESS ON THE MENTAL HEALTH OF NURSING STUDENTS

Olga Silva Lemos[1]

Ariane Carvalho [2]

RESUMO

A transição do ensino médio para a universidade é um momento difícil. A adaptação a esse novo ambiente é uma mudança significativa, pois envolve a adaptação a novas normas, hábitos de estudo, métodos de avaliação diferentes, a necessidade de exercícios acadêmicos e a socialização com colegas e professores novos. Isso significa que os alunos devem demonstrar mais autonomia, responsabilidade e dedicação às suas tarefas. Este estudo examina como o estresse acadêmico afeta a saúde mental dos estudantes de enfermagem neste contexto. Para entender o impacto do estresse e da ansiedade na vida desses acadêmicos, foi empregada uma abordagem qualitativa de revisão de literatura. As fontes usadas para a revisão foram coletadas online, como A biblioteca digital do Unitins, o Google Acadêmico e o SCIELO. Os resultados da pesquisa mostram que o estresse acadêmico é um grande problema que afeta a saúde mental dos estudantes de enfermagem. Os sintomas comuns desse estresse incluem ansiedade, depressão e insônia. Esses sintomas prejudicam o bem-estar dos alunos, seu desempenho acadêmico e suas relações interpessoais. Além disso, muitas instituições de ensino superior não têm planos de suporte psicológico eficazes, o que aumenta a sensação de sobrecarga e desamparo entre os alunos. A pesquisa enfatiza que as intervenções institucionais que forneçam apoio psicológico contínuo e melhorem o ambiente acadêmico são urgentemente necessárias.
Palavras-chave: Dificuldade. Saúde. Bem-estar.

ABSTRACT

Anxiety and stress are part of the transition process from high school to university. Adapting to this new environment is a significant change, as it involves adapting to new norms, study habits, different assessment methods, the need for academic exercises and socializing with new classmates and teachers. Students are required to demonstrate more independence, responsibility and dedication to their tasks as a result of these elements. In this context, this study examines how academic stress affects the mental health of nursing students. To understand the impact of stress and anxiety on the lives of these academics, a qualitative literature review approach was employed. The sources used for the review were collected

online, such as the Unitins digital library, Google Scholar and SCIELO.The results of the research show that academic stress is a major problem affecting the mental health of nursing students. Anxiety, depression and insomnia are common symptoms of this stress, which negatively affect students' well-being, academic performance and interpersonal relationships. In addition, many higher education institutions do not have effective psychological support plans,
which increases the sense of burden and helplessness among students. The research emphasizes that institutional interventions that provide ongoing psychological support and improve the academic environment are urgently needed.

Keywords: Difficulty. Health. Well-being

1. Graduando(a) em Enfermagem pela Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Lattes: http://lattes.cnpq.br/2302993630967678. E-mail: olgaalemoos@gmail.com.
2. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Lattes: http://lattes.cnpq.br/000000000000. E-mail:
fulano@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que os termos "saúde" e "saúde mental" têm definições algumas vezes difíceis de entender e, como resultado, são vistos como o resultado de disputas sócio-políticos e pelo melhor desenvolvimento de práticas de saúde. A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que a saúde é um estado de total bem-estar físico, espiritual, mental e igualitário. Isso não se refere apenas à ausência de doença ou apenas a uma doença que possa estar presente ou existir. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como uma condição de saúde e bem-estar em que uma pessoa compreende sua própria saúde, tem a capacidade de lidar com os desafios diários e consegue trabalhar bem, eficaz e capaz de trabalhar de forma positiva com a sua sociedade (OMS, 2017).

O Sistema Único de Saúde brasileiro (SUS) com o tempo vem sendo capaz de reconhecer e apresentar uma definição mais ampla de saúde, que inclui principalmente o cuidado à saúde mental, a partir da incorporação desses dois conceitos (Fertonani et al., 2015). Em relação à área da saúde mental, é evidente que as circunstâncias específicas que surgem na vida cotidiana dos alunos no ensino superior requerem um processo contínuo de adequação. Essas circunstâncias têm um impacto significativo no processo de amadurecimento. Em relação à área da saúde mental, é evidente que as circunstâncias específicas que surgem na vida cotidiana dos alunos no ensino superior requerem um processo contínuo de adequação.

Ainda assim, quando certas circunstâncias estão associadas a preocupações emocionais e sociais, podem resultar em ansiedade psíquica. Em conjunto com as obrigações acadêmicas, isso acaba por despertar ou até mesmo piorar esses problemas de saúde física e mental (Lacerda, 2016). A ansiedade e o estresse fazem parte do processo de transição do ensino médio para a universidade. O método de adequação vivido durante a transição é um componente significativo da mudança, pois está relacionado a novas normas, novos costumes de avaliação, novos hábitos de estudo, ajuste à demanda de exercícios acadêmicos e socialização com novos indivíduos e professores. Esses métodos oferecem maior autonomia, responsabilidade e comprometimento com as tarefas impostas (Oliveira et al., 2020).

A maior parte dos cursos de graduação em enfermagem atribui aos alunos um perfil acadêmico específico: alta exigência de resultados, uma carga horária mais longa, pressão dos professores e familiares que acompanham de perto todo o processo de evolução, grande indigência de empenho aos estudos e contato com a ansiedade e o sofrimento dos pacientes. Por norma, alguns elementos podem ser psicologicamente perigosos e podem causar desordens como estresse e apreensão (Paula et al., 2014). A ansiedade e o estresse podem ser compreendidos como consequências psicológicas da rotina universitária, especialmente nos semestres iniciais, devido à precisão de se adaptar rapidamente aos engenhos sociais, psicológicos e emocionais associados à vida universitária, especialmente nos primeiros semestres da faculdade (Medeiros; Bittencourt, 2017).

O Brasil tinha o maior número de casos de ansiedade do mundo, com 3,6% da população global, de acordo com avaliações da Organização Mundial de Saúde (OMS). De acordo com outras pesquisas, os estudantes de enfermagem graduados são mais propensos a sofrer de problemas de nervosismo, ansiedade e fatores de estresse em comparação com os estudantes de outros cursos. Isso pode ser atribuído ao fato de que seus esforços estão centrados no cuidado de outras pessoas, que é uma das principais responsabilidades do trabalho (Hirsch et al., 2007).

Devido ao fato de os acadêmicos de enfermagem estarem envolvidos em um curso extremamente complexo, eles podem ter percepções limitantes sobre os conhecimentos adquiridos. Vale a pena examinar essas questões, pois a ansiedade e o estresse podem causar uma variedade de problemas que impactam diretamente a qualidade de vida e a performance dos alunos. Como resultado, é importante saber o que os acadêmicos de enfermagem sabem sobre como o estresse e a ansiedade afetam a vida acadêmica. Esses relatos podem ajudar a projetar e programar eventos institucionais que priorizem a qualidade de vida durante a educação, especialmente nos primeiros semestres do curso.

Os desafios que os estudantes de enfermagem enfrentam não se limitam ao ambiente acadêmico. A necessidade de equilibrar a vida pessoal e acadêmica aumenta o estresse, especialmente quando os alunos precisam lidar com responsabilidades familiares, manter uma vida social ativa e lidar com questões financeiras. Esses elementos fora do ambiente acadêmico podem aumentar a ansiedade e o estresse, afetando negativamente a saúde mental dos alunos.

As instituições educacionais devem priorizar a implementação de serviços de apoio psicológico. Os estudantes podem obter o suporte necessário em momentos de crise com serviços de aconselhamento acessíveis, horários flexíveis e profissionais de saúde mental qualificados. O bem-estar dos alunos pode ser significativamente impactado se eles forem colocados em um ambiente em que possam sentir que seus problemas são levados em consideração e que têm acesso a recursos.

Por fim, a saúde mental dos estudantes de enfermagem é essencial para garantir o sucesso acadêmico e o bom atendimento que receberão no futuro. Os primeiros passos são investir em suporte psicológico, construir um ambiente compassivo e usar planos de enfrentamento do estresse eficazes, formando enfermeiros resistentes e preparados.

2 METODOLOGIA

O objetivo desta revisão de literatura qualitativa é investigar como o estresse e a ansiedade afetam a vida dos acadêmicos de enfermagem. Segundo Lobiondo-Wood e Haber (2001), a abordagem qualitativa busca uma compreensão dos seres humanos e o tipo de transações que realizam consigo mesmos e com o mundo que os cerca. A seleção de artigos para esta pesquisa foi examinada minuciosamente neste contexto.

Para começar, uma revisão abrangente da literatura sobre o assunto foi realizada, reunindo informações de outros pesquisadores sobre os efeitos do estresse e da ansiedade nos estudantes de enfermagem. A identificação de temas pertinentes, bem como a apresentação de elementos históricos e resultados de outras pesquisas pertinentes, foram todos envolvidos neste processo. A seleção de uma variedade de bases de dados acadêmicas e científicas foi feita para garantir a abrangência e a relevância dos dados coletados.

Foram utilizados alguns meios de pesquisas para o atual projeto, entre eles foram: A biblioteca eletrônica SciELO, o Google Escolar, a biblioteca online da Unitins. Os critérios de inclusão foram estudos publicados nos últimos cinco anos (2019–2024) para garantir que as informações fossem pertinentes e atualizadas. Foco no Estresse Acadêmico e Saúde Mental de

Estudantes de Enfermagem. Os critérios de exclusão foram estudos não revisados por pares que incluem artigos de opinião e reportagens de mídia. Estudos que se concentram em estudantes de outras disciplinas não incluem comparações com estudantes de enfermagem. Publicações em idiomas que não sejam português, inglês ou espanhol foram excluídos devido à falta de recursos para tradução. Para as pesquisas, foram utilizadas as seguintes palavras- chaves "Estresse educacional", "Saúde mental", e "Angústia acadêmica alunos que estudam enfermagem"

A metodologia utilizada e a abordagem sugerida permitem uma análise aprofundada do efeito do estresse e da ansiedade na vida dos acadêmicos de enfermagem. O objetivo é compreender os fatores que causam estresse, suas consequências e métodos de enfrentamento eficazes. Para isso, foi realizada uma revisão abrangente da literatura e categorização de estudos selecionados. Esse entendimento é essencial para criar métodos de apoio e intervenção que melhorem a saúde mental e o bem-estar dos estudantes de enfermagem.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Moura et al. (2019) investigaram a ansiedade dos alunos que frequentam cursos relacionados à saúde em uma universidade privada. Os resultados mostram que a pressão acadêmica e as demandas específicas dos cursos causam ansiedade significativa nesses alunos. Este estudo enfatiza a importância de intervenções iniciais e continuadas para prevenir o desenvolvimento de transtornos de ansiedade graves e melhorar o bem-estar desses alunos.

Barbosa et al. (2020) estudaram a relação entre ansiedade, depressão e uso de drogas em adolescentes universitários. O estudo mostrou que esses problemas são comuns, e o uso de substâncias está frequentemente relacionado a tentativas de autogestão de sintomas de ansiedade e depressão. A pesquisa destaca a importância de estratégias de intervenção que abordem tanto o uso de substâncias quanto os problemas de saúde mental, enfatizando a necessidade de suporte psicológico gratuito e contínuo dentro das universidades.

Facioli et al. (2020) discutiram a depressão dos estudantes de enfermagem e como a vida acadêmica impacta a saúde mental. A carga horária pesada, a exposição a situações de sofrimento e morte e a pressão para obter bom desempenho acadêmico são todos fatores que causam estresse significativo aos estudantes de enfermagem. A prevalência de sintomas depressivos é causada por esse ambiente de alta exigência, o que enfatiza a necessidade de programas de apoio psicológico e técnicas de enfrentamento inovadoras dentro dos cursos de enfermagem.

Flesch et al. (2020) investigaram a frequência de episódios depressivos maiores entre alunos de instituições de ensino superior no sul do Brasil e descobriram fatores que contribuem para essa condição. A pesquisa descobriu que os fatores que aumentam o risco de depressão incluem problemas acadêmicos, problemas financeiros e falta de apoio social. Para criar políticas e programas de apoio destinados aos grupos mais vulneráveis dentro do ambiente universitário, é necessário identificar esses fatores de risco.

Gomes et al. (2020) examinaram a epidemia dos transtornos mentais comumente encontrados em estudantes universitários. Eles enfatizaram os defeitos específicos desse grupo. De acordo com o estudo, uma variedade de fatores, incluindo pressões acadêmicas, aumento das responsabilidades e transições de vida, aumenta a probabilidade de desenvolver transtornos mentais entre jovens universitários. A pesquisa indica que as políticas institucionais devem se concentrar na promoção da saúde mental e na criação de ambientes de suporte nas universidades.

Lelis et al. (2020) investigaram o uso de medicamentos e sintomas de depressão e ansiedade entre estudantes universitários. O estudo revelou que um grande número de estudantes tomou medicamentos para tratar seus sintomas, muitas vezes sem orientação médica adequada. Isso enfatiza a importância de oferecer métodos de tratamento baratos e eficazes para o manejo de sintomas de saúde mental e a necessidade de supervisão e instrução sobre o uso seguro de medicamentos.

Oliveira et al. (2020) examinaram como o estresse e os comportamentos de risco dos universitários se relacionam. A pesquisa descobriu que comportamentos de risco, como uso de substâncias psicoativas e hábitos alimentares inadequados, estão relacionados a altos níveis de estresse. Essas ações têm o potencial de piorar ainda mais a saúde mental dos alunos, criando um círculo vicioso que torna mais difícil a recuperação. Para reduzir esses riscos, são necessários programas de redução do estresse e incentivos a praticar hábitos saudáveis.

Rocha et al. (2020) destacaram a importância de obter tratamento psicológico antes de começar a estudar na universidade e destacaram a necessidade de oferecer serviços de apoio aos estudantes. O estudo indica que os transtornos mentais entre universitários podem ser evitados por intervenções iniciais e contínuas. Para atender às necessidades de saúde mental desses indivíduos, as universidades devem oferecer serviços de apoio psicológico baratos e eficazes.

Os resultados mostraram que muitos estudantes de enfermagem sofrem de estresse acadêmico devido carga horária intensa de aulas e estágios clínicos. Exigências Acadêmicas como são provas, trabalhos e apresentações frequentes, a necessidade de manter um alto desempenho acadêmico para garantir futuras oportunidades de emprego. Experiência Clínica,

em situações difíceis, como emergências e mortes, isso pode causar mais estresse emocional e tempo limitado para atividades pessoais, lazer e descanso. Muitos alunos acham difícil equilibrar a vida acadêmica com o trabalho.

A saúde mental dos estudantes de enfermagem é fortemente afetada pelo estresse acadêmico, os efeitos mais comuns incluem ansiedade e depressão, causados por pressão constante e a sensação de não conseguir cumprir os requisitos acadêmicos. Exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal prejudica o sono. Muitas pessoas relataram insônia. O sono é prejudicado diretamente pela preocupação constante com o desempenho acadêmico e a carga de trabalho. E, por fim, redução da qualidade de vida, que incluiu problemas de relacionamento, menos participação em *hobbies* e atividades sociais e uma sensação geral de insatisfação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

A pesquisa sobre como o estresse acadêmico afeta a saúde mental dos estudantes de enfermagem revelou-se fundamental para entender as dificuldades que esses futuros profissionais de saúde enfrentam. Os dados coletados e analisados mostram que uma ampla gama de fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados ao ambiente acadêmico e à vida pessoal dos alunos contribui para o estresse acadêmico. Os altos níveis de estresse que esses alunos enfrentam podem ser atribuídos a uma variedade de fatores, como uma carga horária pesada, exigências acadêmicas severas, pressão para atingir metas e a exposição constante a situações estressantes físicas e emocionais durante os estágios.

Os resultados deste estudo mostram que a saúde mental dos estudantes de enfermagem é diretamente impactada pelo estresse acadêmico. Esse estresse geralmente causa problemas psicológicos como ansiedade, depressão, insônia e outros. Tais condições não apenas afetam o bem-estar dos alunos, mas também podem prejudicar seu desempenho acadêmico, suas relações interpessoais, sua capacidade de aprender e sua qualidade de vida.

É necessário criar políticas institucionais que fomentem a saúde mental. A implementação de programas de apoio psicológico que sejam acessíveis e contínuos pode fornecer aos alunos o suporte necessário durante os períodos em que a demanda acadêmica é maior. Além disso, o ensino de métodos de autocuidado e gestão do estresse pode ajudar os alunos a lidar com as dificuldades do dia a dia.

Além disso, é essencial criar ambientes institucionais onde os alunos possam se solidarizar entre si e discutir seus problemas. É fundamental que os alunos possam relatar suas

dificuldades sem se preocupar com a estigmatização. Os educadores e orientadores devem receber treinamento para identificar sinais de estresse e sofrimento emocional, para fornecer suporte inicial e orientação adequada quando necessário. Esse tipo de ambiente de apoio pode fazer uma grande diferença no bem-estar dos alunos.

Os professores são essenciais para identificar e aliviar o estresse dos alunos pela proximidade, visando que os profissionais de saúde mentalmente saudáveis são mais propensos a fornecer cuidados de alta qualidade, reduzir a rotatividade e aumentar a satisfação profissional. Portanto, um passo importante para melhorar o sistema de saúde como um todo é investir na saúde mental dos estudantes de enfermagem.

Por fim, a promoção da saúde mental e a redução do estresse acadêmico devem ser consideradas partes essenciais da educação em enfermagem. Os estudantes de enfermagem que recebem suporte emocional, educação sobre autocuidado e um ambiente de aprendizado acolhedor podem mudar sua formação, preparando-os para serem não apenas profissionais competentes, mas também pessoas resilientes e bem equilibradas. Este estudo enfatiza que, para garantir que os futuros enfermeiros estejam preparados para enfrentar os desafios de sua profissão com saúde e eficácia, é necessário um compromisso contínuo e colaborativo para alcançar esses objetivos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, LEOPOLDO. NELSON. FERNANDES.; *et al.* Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, 2020; 16(1): 1-8

FACIOLI, ADRIANO. MACHADO, **et al**. Depressão entre estudantes de enfermagem e sua associação com a vida acadêmica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 2020; 73(1): e20180173.

FERTONANI, HOSSANA. PATTRIG.; PIRES, DENISE. ELVIRA.PIRES.; BIFF, DAIANE.; SCHERER, MAGDA.DUARTE.ANJOS.The health care model: concepts and challenges for primary health care in Brazil. **Ciênc Saúde Coletiva**, Jun;20(6):1869-78. 2015.

FLESCH, BETINA. DANIELE.; **et al**. Episódio depressivo maior entre universitários do sul do Brasil. **Revista Saúde Pública**, 2020; 54:11.

GOMES, CARLOS. FABIANO. MUNIR.; *et al*. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, 2020; 16(1): 1-8.

HIRSCH, CAROLINA. DOMINGUES.; EDISON, LUIZ. DEVOS.; Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. **Rev Bras Enferm**. 2015; 68(5)783-90.
LACERDA, Ana. Beatriz. et al. Impacto das demandas acadêmicas na saúde mental dos estudantes do ensino superior.**Tese de doutorado, Universidade Federal de São Paulo**,2016

LELIS, KAREN. CASSIA.; *et al*. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, 2020; (23): 09-14.

LOBIONDO-Wood, Geri,**Pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação crítica e utilização,**Guanabara Koogan, 2001

MEDEIROS, PALLOMA. PRATES.; BITTENCOURT, FELIPE. OLIVEIRA. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Rev.Psic**, v. 10, n. 33, 43-55, 2017.

MOURA, JOAO. BATISTA. *et al.* **Ansiedade em acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma universidade privada.** 2019.

OLIVEIRA, ELLAINE. SANTANA.; SILVA, ANTONIA. FABIANA. RODRIGUES. da; SILVA, KADIJA. CRISTINA.BARBOSA.da, *et. al*. Stress and health risk behaviors among university students. **Rev Bras Enferm**, v. 73, n. 1, 2020.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: 2017.

PAULA, Ana. Beatriz. et al. Impacto das demandas acadêmicas na saúde mental dos estudantes do ensino superior. **Tese de doutorado universidade federal de São Paulo**,2014.

ROCHA, ANDREIA. MARIA. CAMARGO.; *et al*. Tratamento Psíquico Prévio ao Ingresso na Universidade: Experiência de um Serviço de Apoio ao Estudante. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2020; 44 (3): e077.