



Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem

Evaluation of social support and stress in nursing students

Evaluación del apoyo social y el estrés en estudiantes de enfermería

Letícia Yamawaka de Almeida¹, Marília Orlandelli Carrer², Jacqueline de Souza³, Sandra Cristina Pillon¹

Como citar este artigo:

Almeida LY, Carrer MO, Souza J, Pillon SC. Evaluation of social support and stress in nursing students. Rev Esc Enferm USP. 2018;52:e03405. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017045703405>

¹ Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

² Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem, Programa de Residência em Enfermagem na Atenção Básica em Saúde da Família, São Paulo, SP, Brasil.

³ Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

ABSTRACT

Objective: To analyze the perception of stress and social support of nursing students considering the number of supporters and the satisfaction with them. **Method:** Quantitative, cross-sectional study performed with nursing students from a public university in the state of São Paulo, Brazil. We used the Stress Evaluation in Nursing Students scale and the Social Support Questionnaire. We performed the chi-squared test and analyzed the structure of the support network using software Gephi version 0.9.1. **Results:** 192 students participated. Family and friends were the most mentioned supporters. Despite counting on a low number of supporters, most participants were satisfied with the perceived support. The students presented high intensity of stress in the “professional training” domain. Furthermore, the students who were pleased with the perceived social support presented low intensity of stress in accomplishing the theoretical activities of the undergraduate course. **Conclusion:** The creation of more welcoming spaces in the academic environment, the qualification of the social support, and the employment of strategies to improve the transition from the student stage to the professional stage are important recommendations that will contribute for positive outcomes regarding the coping with student stress.

DESCRIPTORS

Students, Nursing; Stress, Psychological; Social Support; Mental Health.

Autor correspondente:

Letícia Yamawaka de Almeida
Avenida dos Bandeirantes, 3900,
Bairro Monte Alegre
CEP 14049-900 – Ribeirão Preto, SP, Brasil
leyamawaka@gmail.com

Recebido: 17/11/2017
Aprovado: 10/07/2018

INTRODUÇÃO

A adaptação ao processo de ensino e aprendizagem no âmbito universitário e no decorrer da formação profissional é uma preocupação constante na trajetória dos estudantes⁽¹⁾. O despreparo para enfrentar essas situações pode implicar níveis elevados de estresse, culminando em situações de vulnerabilidade à saúde mental e até em prejuízos no desempenho acadêmico e no bem-estar dos sujeitos⁽²⁾.

Entende-se por “estresse” ou “estressores” qualquer demanda, interna ou externa, que exceda os recursos individuais disponíveis para lidar com determinada situação. Trata-se, portanto, da relação entre o sujeito e o ambiente e da atribuição de significados aos eventos cotidianos⁽³⁾.

Em relação ao conhecimento produzido acerca do estresse entre estudantes de enfermagem, duas perspectivas de estudo foram identificadas na literatura: a primeira se refere à investigação de fatores/elementos potencialmente estressores no cotidiano e as implicações para a saúde mental desses sujeitos⁽⁴⁻⁹⁾, e a segunda vertente compõe as estratégias de enfrentamento para a manutenção do bem-estar no contexto universitário⁽¹⁰⁻¹⁸⁾.

Os estudos que se enquadram na primeira perspectiva apontam que os fatores/elementos potencialmente estressores no curso de enfermagem estão relacionados à grade curricular de atividades teóricas, práticas laboratoriais e imersão no cenário de prática⁽⁴⁻⁶⁾. Entende-se que a dinâmica do curso, a realização de ações assistenciais a diferentes populações e outras atividades que visam a aprimorar os conhecimentos e habilidades específicas para o cuidado de enfermagem podem gerar altos níveis de tensão, desgaste, exaustão, estresse e sofrimento psíquico nos estudantes⁽⁷⁻⁹⁾.

Além disso, destacam-se como preditores de estresse entre os acadêmicos de enfermagem a elaboração de relatórios, a exposição às atividades práticas nos estágios (que geram medos relacionados às falhas/erros), as avaliações constantes e o contato com o sofrimento humano. A isso somam-se ainda a limitação do tempo para cumprir múltiplos papéis e a dificuldade em conciliar trabalho, estudo, lazer e família, além de problemas financeiros, expectativas em relação ao futuro profissional e algumas características sociodemográficas^(4-5,7-9).

Diante dessas premissas, verifica-se a necessidade de adaptações emocionais e comportamentais para o enfrentamento de tais estressores, de modo que sejam mantidos níveis satisfatórios de bem-estar e qualidade de vida no decorrer da graduação e na vida profissional. Nesse sentido, uma segunda vertente de estudos tem explorado as respostas de enfrentamento utilizadas pelos estudantes para aliviar o estresse⁽¹⁰⁻¹⁴⁾, bem como realizado intervenções com a finalidade de atenuar o sofrimento psíquico experimentado por eles⁽¹⁵⁻¹⁸⁾.

Destaca-se que o apoio de familiares, amigos, vizinhos ou colegas tem sido descrito na literatura como uma ferramenta importante para o enfrentamento do estresse, pois auxilia o indivíduo a superar seus problemas, ameniza sua vulnerabilidade situacional e pode contribuir para a adoção de estilos de vida saudáveis e tomada de decisões mais responsáveis^(13-14,19-20).

Deste modo, entende-se que investigar a percepção de estresse e de apoio social entre os estudantes de graduação em enfermagem pode fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e promoção da saúde mental que proporcionem melhorias em sua qualidade de vida, tornem o ambiente acadêmico mais saudável e ofereçam condições para a manutenção de um bom desempenho pessoal e profissional durante a formação acadêmica.

Além disso, os estudos prévios que investigaram o efeito do apoio social no desfecho estresse têm destacado a importância de analisar se o apoio social tem atuação direta ou se exerce um efeito moderador sobre o estresse⁽¹⁹⁻²¹⁾. Depreende-se que tais análises podem proporcionar sinalizações importantes para o planejamento de futuras intervenções relacionadas ao enfrentamento do estresse. Isto é, se for identificado o efeito direto do apoio social, intervenções no sentido de aumentar e/ou qualificar esse apoio serão benéficas para o grupo estudado. Por outro lado, se tal efeito for indireto, indica que outros fatores precisam ser considerados nas análises para obter subsídios mais concretos para o fenômeno e grupo estudado.

Estudos sobre apoio social, desenvolvidos com estudantes, têm utilizado instrumentos que não discriminam os quesitos relacionados ao número de apoiadores e à satisfação^(13-14,22). Assim, o presente estudo buscou analisar a percepção de estresse e de apoio social dos estudantes de enfermagem, considerando o número dos apoiadores e a satisfação com eles. A utilização dessas duas dimensões do apoio social (número de apoiadores e satisfação) traz uma contribuição original para esta investigação.

MÉTODO

Estudo transversal, quantitativo, desenvolvido em um *campus* de uma universidade pública localizada no interior de São Paulo. Os dados foram coletados entre dezembro de 2014 e março de 2015. A população do estudo foram os alunos dos cursos de graduação em enfermagem, e a amostra foi constituída por conglomerado em duas etapas, considerando a sala de aula como unidade amostral. A primeira etapa consistiu na divisão das fases do curso (inicial ou avançada) e a segunda etapa, no sorteio das salas de aulas.

No tocante à primeira etapa, a fase inicial do curso compreendeu alunos do primeiro e segundo ano de graduação em enfermagem, e a fase avançada do curso contou com alunos do terceiro ao quinto ano. Na universidade estudada, havia quatro salas de aula da fase inicial e cinco da fase avançada do curso, e em cada sala havia entre 30 e 80 alunos.

Quanto à segunda etapa da amostragem por conglomerado, foram sorteadas duas salas de cada fase do curso, das quais todos os alunos foram convidados a participar do estudo. Os critérios de participação foram estar regularmente matriculado nos cursos de graduação em enfermagem e estar na sala de aula no período designado para a coleta dos dados. Os critérios de exclusão foram idade menor que 18 anos e ter algum problema de saúde que inviabilizasse o preenchimento dos questionários. Todos os elegíveis aceitaram participar do estudo, compondo uma amostra final de 192 participantes.

Para a coleta dos dados, foram utilizados instrumentos validados para o uso no Brasil, a saber: a Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)⁽³⁾ e a versão reduzida do Questionário de Suporte Social (SSQ6)⁽²¹⁾. O tempo médio para o preenchimento dos instrumentos foi de 20 minutos.

A AEEE avalia os estressores específicos dos estudantes de enfermagem. Este instrumento apresenta consistência interna dos domínios com alfa de Cronbach, variando entre 0,71 e 0,87. A escala é composta de 30 itens agrupados em seis domínios: 1) realização das atividades práticas; 2) comunicação profissional; 3) gerenciamento do tempo; 4) ambiente; 5) formação profissional; 6) atividade teórica⁽³⁾.

A pontuação de cada item varia de zero (quando o estudante não vivencia estresse com a situação retratada no item) a três pontos (quando sente alta intensidade de estresse com a situação). O escore final é obtido a partir do somatório dos itens de cada domínio, classificados em quatro grupos de intensidade do estresse: baixo, médio, alto e muito alto⁽³⁾.

No presente estudo, esses grupos foram compilados em duas grandes classes, denominadas baixa intensidade de estresse (referente aos indivíduos que apresentaram baixo ou médio nível de estresse) e alta intensidade de estresse (composta de indivíduos que apresentaram alto ou muito alto nível de estresse).

Ressalta-se que essa classificação de intensidade foi baseada nos pontos de corte determinados pelos autores do questionário para cada um dos seis domínios, isto é, domínio 1: 12 pontos; domínio 2: 6 pontos; domínio 3: 12 pontos; domínio 4: 10 pontos; domínio 5: 10 pontos; domínio 6: 11 pontos⁽³⁾.

Em relação à percepção de apoio social, utilizou-se da versão reduzida do SSQ6⁽²¹⁾. O instrumento é composto de seis questões que avaliam o número de pessoas que compõe a rede social do sujeito (fator SSQN) e o grau de satisfação com o suporte social percebido (fator SSQS). O sujeito deve listar até nove pessoas por questão, sendo possível também responder “ninguém”, e classificar sua satisfação com o apoio nas respectivas situações, em uma escala de seis pontos, desde muito satisfeito (6) até muito insatisfeito (1). Esse instrumento apresenta valores elevados de consistência interna, avaliados pelo alfa de Cronbach, que variaram em 0,90 para o SSQN e 0,93 para o SSQS⁽²¹⁾.

A partir dos resultados, foram identificadas as médias dessas variáveis (fator SSQN e fator SSQS), que, posteriormente, permitiram a divisão dos participantes em classes. Em relação ao fator SSQN (número de apoiadores), os participantes que apresentaram escores maiores ou iguais à média do grupo foram classificados como “boa quantidade de apoiadores” e aqueles com escore menor que a média do grupo foram considerados como “baixa quantidade de apoiadores”. Quanto ao fator SSQS, os participantes que apresentaram escores menores que a média do grupo foram identificados como “baixo nível de satisfação com o apoio” e aqueles com escores maiores ou iguais à média do grupo foram considerados como “alto nível de satisfação com o apoio”.

Um banco de dados foi elaborado no *Statistical Package of Social Sciences* (SPSS), versão 20. Na análise descritiva dos dados, foram utilizados frequência simples e porcentagem, média, desvio-padrão e o teste de qui-quadrado para comparação das variáveis. Consideraram-se o nível de significância

de $p < 0,05$ e o intervalo de confiança (IC) de 95%. A estrutura da rede de apoio foi analisada no *software* Gephi 0.9.1 (*Common Development and Distribution Licence and General Public Licence version 3*; 2008–2016).

O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa local (protocolo n.º 859.743). O estudo seguiu as diretrizes preconizadas pela Resolução CNS 466/12 para o desenvolvimento de pesquisa com seres humanos. Ressalta-se que os estudantes, após aceitarem a participação na pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Em relação às características dos estudantes, houve predominância do sexo feminino, brancos, solteiros, com renda familiar mensal de até dois salários mínimos, cumprindo a etapa avançada do curso de enfermagem, conforme Tabela 1.

Tabela 1 – Características sociodemográficas e de apoio social percebido pelos estudantes – Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2015.

Características	n(%)
Sexo	
Feminino	169 (88,0)
Masculino	23 (12,0)
Faixa etária	
18-20 anos	104 (54,2)
21-38 anos	88 (45,8)
Cor de pele	
Branca/amarela	146 (76,0)
Preta/Parda	40 (20,8)
Não informada	06 (3,2)
Renda Familiar Mensal	
Até 2 SM (< 1.448,99)	70 (36,4)
de 2 a 5 SM (1.449,00 – 3.620,99)	55 (28,6)
Acima de 5 SM (> 3.621,00)	63 (32,8)
Não informada	04 (2,2)
Situação conjugal	
Sem companheiro	181 (94,2)
Com companheiro	10 (5,2)
Não informada	01 (0,6)
Etapas do curso	
Inicial (1º ou 2º ano)	86 (44,0)
Avançada (3º, 4º ou 5º ano)	106 (56,0)
Quantidade de apoiadores	
Baixa	115 (59,9)
Boa	77 (40,1)
Nível de satisfação com o apoio	
Baixa	73 (38,0)
Alta	119 (62,0)

SM: salários mínimos.

Nota: (n= 192).

A média de apoiadores identificada na amostra foi de cinco ($\pm 2,40$), a maioria dos participantes apresentou baixa quantidade de apoiadores, e 12 estudantes referiram não contar com nenhum apoiador. Quanto à satisfação com o apoio social recebido, a média do escore foi de 5,5 ($\pm 0,85$), e a maioria dos estudantes referiu alto nível de satisfação com o apoio.

A Figura 1 apresenta os apoiadores mencionados. Cada círculo cinza corresponde a um participante, as demais cores referem-se à categoria do apoiador – familiares em verde, apoiadores formais em azul e apoiadores informais em laranja. O tamanho dos círculos corresponde

ao número de vezes que cada apoiador foi mencionado. Assim, a composição estrutural da rede denota predomínio das relações familiares, sobretudo da figura materna, além disso, um número expressivo de amigos compõe a rede destes estudantes.

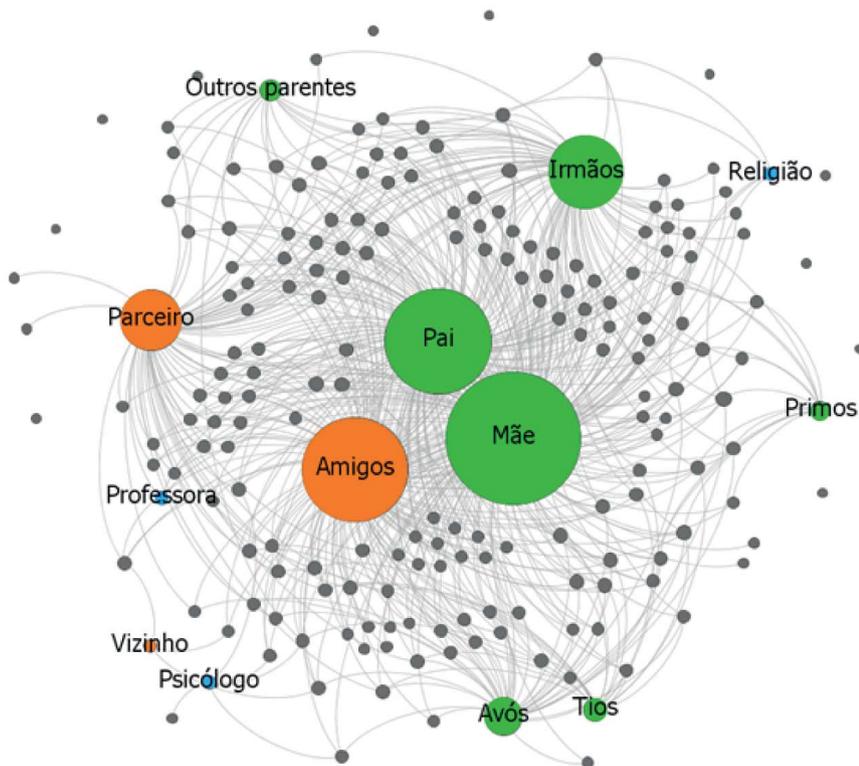


Figura 1 – Composição estrutural da rede de apoio dos estudantes – Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2015.

Em relação ao estresse, a maioria apresentou baixa intensidade nos diferentes domínios da AEEE, exceto no domínio “Formação Profissional”. As situações avaliadas

pelos estudantes como menos estressantes foram as que compuseram o domínio “Ambiente”, conforme apresentado na Figura 2.

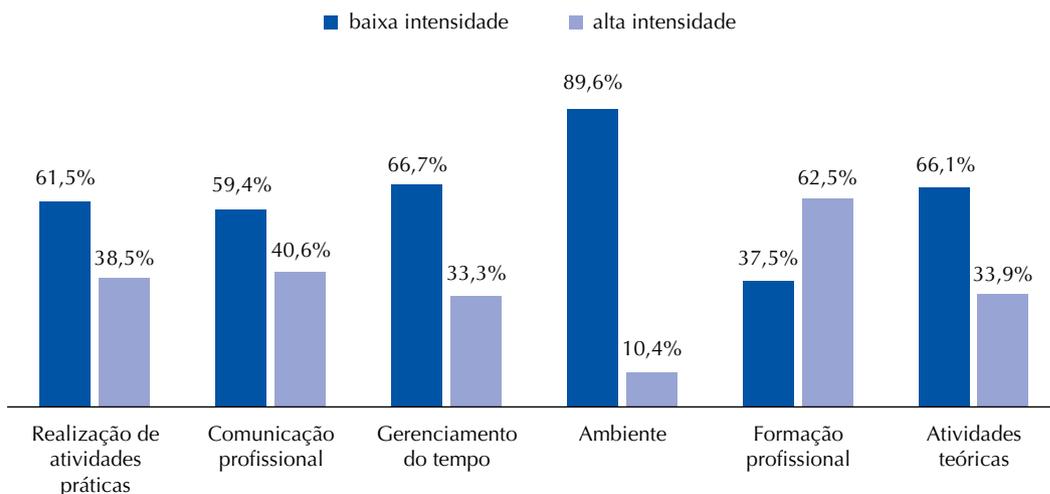


Figura 2 – Distribuição dos estudantes de acordo com a intensidade de estresse nos domínios da AEEE – Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2015.

A quantidade de apoiadores não foi associada com nenhum domínio do estresse avaliado, e a satisfação com o apoio social foi associada apenas ao domínio atividades teóricas ($p=0,02$), isto é, os estudantes que referiram alto nível de satisfação com o apoio social apresentaram baixa intensidade de estresse nesse domínio.

DISCUSSÃO

Conforme observado nos resultados, apesar de contarem com baixa quantidade de apoiadores, a maioria dos estudantes estava satisfeita com o apoio e apresentaram baixa intensidade de estresse na maioria dos domínios mensurados.

Algumas pesquisas têm apontado certa relevância da satisfação com o apoio social em detrimento do número de apoiadores propriamente dito⁽²³⁻²⁴⁾. Assim, entende-se que o número reduzido de apoiadores possa ser uma característica da contemporaneidade, visto que tal resultado tem sido descrito em estudos prévios desenvolvidos com outros grupos populacionais⁽²⁴⁻²⁵⁾. Desse modo, entende-se que o número de apoiadores dos estudantes parece não ter uma especificidade em relação às demais populações.

Um achado interessante foi que a família constituiu-se na principal categoria de apoiadores, resultado que corrobora estudos prévios realizados com diferentes populações⁽²⁶⁻²⁷⁾. Apesar disso, tendo em vista que os cursos de graduação em enfermagem das universidades públicas, em geral, são ofertados em período integral, esperava-se que outros apoiadores (formais e informais) assumissem relevância nas redes dos participantes.

Essa hipótese foi parcialmente confirmada na amostra estudada, pois, apesar do número expressivo de amigos e familiares (apoiadores informais), os professores, por exemplo, foram mencionados como apoiadores, mesmo que por uma pequena parcela de estudantes. Tal resultado ressalta a importância de investimento institucional para a criação de espaços mais acolhedores e humanizados no âmbito universitário, de modo a incrementar a disponibilidade de apoiadores formais que exercem um importante papel em relação às demandas acadêmicas e emocionais desses estudantes.

Tal recomendação confirma estudos prévios que apontaram os benefícios de uma rede de apoio mais diversificada para estudantes de graduação. Isto é, redes cuja composição não se restringe a familiares e amigos auxiliam no enfrentamento mais efetivo das adaptações típicas dessa etapa do ciclo vital^(13-14,22).

O fato de alguns estudantes referirem não ter apoiadores pode indicar uma importante situação de vulnerabilidade em diferentes âmbitos, pois o baixo apoio social é considerado um preditor de precárias condições de saúde física e psicológica⁽²⁸⁻²⁹⁾, além de impactar negativamente o desempenho acadêmico e social desses estudantes⁽³⁰⁾. Assim, recomendam-se estratégias para o desenvolvimento de habilidades sociais relacionadas à ampliação e/ou à qualificação das redes de apoio com o objetivo de prevenir outras dificuldades que possam potencializar o estresse do cotidiano e até mesmo culminar em condições de adoecimento.

Outro fator importante identificado na presente amostra é que os estudantes apresentaram baixa intensidade de estresse na maioria dos domínios avaliados, o que se contrapõe aos resultados de outros estudos que têm destacado as atividades teórico-práticas, o gerenciamento do tempo e a comunicação profissional como potenciais estressores^(2,4-9). Esse resultado pode sinalizar que tais estudantes contam com um bom repertório de estratégias de enfrentamento de estresse, repertório esse que tem sido efetivo para lidar com os desafios do ambiente acadêmico e do curso. Por outro lado, tal resultado pode indicar que as redes de apoio estão sendo contingentes e efetivas, ou ainda que a própria instituição à qual os estudantes pertencem tem viabilizado um processo de ensino-aprendizado que considera o bem-estar de seus acadêmicos.

Apesar disso, foi observado um elevado número de estudantes que apontou o domínio “formação profissional” como muito estressor. Esse fato pode estar relacionado, portanto, à insegurança dos estudantes, tanto em relação à transição do papel de estudante para o de profissional quanto em relação ao futuro ingresso no mercado de trabalho altamente competitivo, fatores também observados em estudantes de enfermagem de outras universidades brasileiras^(7,9). A oferta de estratégias de suporte para a inserção no trabalho é uma dimensão de suma importância a ser explorada pelas universidades, as quais poderiam intensificar ações que promovessem informações sobre o mercado de trabalho, concursos e programas de residências profissionais, bem como intermediar junto a instituições potencialmente empregadoras.

Baixa intensidade de estresse no domínio ambiente, que diz respeito às distâncias entre o domicílio e a universidade e o uso de transporte público, foi apontada por quase 90% dos estudantes no presente estudo. Em contrapartida, a literatura apresenta resultados divergentes, em que esse domínio foi avaliado como elemento de grande estresse, justificado pelas longas distâncias percorridas pelos estudantes entre as residências, locais de atividades práticas e aulas teóricas, tráfego lento e acesso ao transporte público precário⁽⁵⁾.

Entende-se que tal resultado esteja relacionado à localização da moradia dos estudantes, tendo em vista que uma grande parte dos alunos reside nos arredores da universidade. Além disso, o acesso facilitado aos meios públicos e/ou privados de transporte, a existência de sistema de caronas entre os alunos, o deslocamento em grupos de indivíduos e a localização dos campos de estágio, majoritariamente nos bairros próximos à universidade, são características particulares da amostra estudada e certamente pode ter influenciado esse resultado.

Ademais, os resultados denotam que os estudantes com maior nível de satisfação com o apoio social apresentavam menor intensidade de estresse frente ao cumprimento das atividades teóricas propostas no curso de graduação. Nesse sentido, estudo prévio apontou que o apoio dos pares é efetivo para a realização das atividades teóricas, quer por meio de estudos conjuntos, quer pelo auxílio com o manejo de outras atividades, que viabilizam tempo adequado de estudo e se configuram como importante preditor do desempenho acadêmico⁽³⁰⁾.

O fato de o apoio social ter sido associado apenas ao domínio atividades teóricas sugere um possível efeito direto entre essas variáveis e indireto em relação aos demais domínios. Assim, a diminuição do estresse dos estudantes em relação às atividades teóricas certamente seria alcançada por meio de intervenções focadas na qualificação do apoio social disponível para estes indivíduos. No entanto, em relação aos estressores dos demais domínios, estudos adicionais são necessários para identificar os possíveis mediadores desse processo, pois o incremento do apoio social, por si só, provavelmente não será efetivo.

Em síntese, o foco da presente pesquisa foi o estresse entre os estudantes de enfermagem, partindo-se do entendimento de que estudos deste tipo contribuem para o planejamento de estratégias de promoção de saúde mental no cotidiano estudantil. Estudos prévios apontaram estratégias eficazes para minimizar o estresse e melhorar o bem-estar de estudantes, tais como o *Mindfulness*⁽¹⁵⁻¹⁶⁾, o método de *biofeedback*⁽¹⁷⁾ e a auriculoterapia⁽¹⁸⁾. No entanto, o presente estudo avançou no sentido de explicitar que os recursos de enfrentamento, como, por exemplo, o apoio social, tem efeito diferente em cada tipo de estressor, e isso deve ser considerado no planejamento das ações de promoção de saúde mental. Assim, as discussões propostas são de grande relevância tanto para os enfermeiros que atuam na promoção da saúde no contexto acadêmico/escolar quanto para aqueles envolvidos na gestão do ensino.

Este estudo também contribuiu para ampliar o debate sobre as propostas de reformulação do currículo dos cursos de enfermagem, por se entender que as questões de estresse e bem-estar dos estudantes devem ser consideradas nessa reformulação. A necessidade de intensificar as estratégias de ensino que viabilizem a assimilação do conhecimento em termos práticos devem ser consideradas, pois pode proporcionar mais segurança ao estudante em relação à sua futura vida profissional. Além disso, a implementação de estratégias de suporte para a inserção no trabalho é imprescindível, pelo estresse que este desafio acarreta, sobretudo na atual conjuntura de instabilidade econômica.

Quanto às limitações do presente estudo, entende-se que uma amostra mais ampla, incluindo estudantes de universidades públicas e privadas, poderia promover resultados mais promissores sobre a população de estudantes de enfermagem

de um modo geral e propiciaria a discussão sobre possíveis diferenças institucionais em relação à provisão de apoio social. Além disso, a inclusão de um componente qualitativo nesta investigação ampliaria as possibilidades de discussão no tocante aos aspectos mais subjetivos relacionados aos estressores apontados e aos possíveis mediadores na relação entre estresse e apoio social.

CONCLUSÃO

Considerando o estresse e o apoio social como indicadores relevantes para a saúde mental dos sujeitos, identificou-se que, apesar dos estudantes referirem baixa quantidade de apoiadores, a maioria estava satisfeita com o apoio social percebido. O apoio familiar assumiu relevância na rede dos participantes, com destaque para a figura materna. No tocante ao número de apoiadores, não foram identificadas especificidades em relação às populações analisadas em estudos prévios.

Em relação ao estresse, os estudantes apresentaram baixa intensidade na maioria dos domínios mensurados, com exceção do domínio “formação profissional”, sugerindo insegurança quanto à transição do papel de estudante para o de profissional e ao ingresso no mercado de trabalho altamente competitivo.

Os achados do presente estudo denotam ainda que o nível de satisfação com o apoio social relacionou-se com a baixa intensidade de estresse frente ao cumprimento das atividades teóricas da graduação, sinalizando o efeito direto do apoio social neste quesito. O possível efeito indireto do apoio social nos demais domínios de estresse avaliados ressalta a importância de considerar que os recursos de enfrentamento têm efeitos diferenciados de acordo com o tipo de estressor, fator que os planejamentos de ações de promoção de saúde mental no ambiente acadêmico devem considerar.

A criação de espaços mais acolhedores no ambiente acadêmico bem como estratégias para melhorar a transição da etapa de estudante para a de profissional são importantes recomendações para incrementar os modos de enfrentamento e adaptação destes estudantes às situações estressoras e certamente contribuirão para desfechos positivos em relação ao bem-estar emocional, desempenho acadêmico e futuro exercício profissional.

RESUMO

Objetivo: Analisar a percepção de estresse e de apoio social dos estudantes de enfermagem, considerando o número de apoiadores e a satisfação com eles. **Método:** Estudo quantitativo, transversal, realizado com estudantes de enfermagem de uma universidade pública do interior de São Paulo. Utilizou-se da Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem e do Questionário de Suporte Social. Foi empreendido o teste de qui-quadrado, e a estrutura da rede de apoio foi analisada no *software* Gephi 0.9.1. **Resultados:** Participaram 192 estudantes. A família e os amigos foram os apoiadores mais mencionados. Apesar de contarem com baixa quantidade de apoiadores, a maioria dos participantes estava satisfeita com o apoio percebido. Os estudantes apresentaram intensidade alta de estresse no domínio “formação profissional”. Além disso, os estudantes que estavam satisfeitos com o apoio social percebido apresentaram baixa intensidade de estresse no cumprimento das atividades teóricas da graduação. **Conclusão:** A criação de espaços mais acolhedores no ambiente acadêmico, a qualificação do apoio social e as estratégias para melhorar a transição da etapa de estudante para a de profissional são importantes recomendações que contribuirão para desfechos positivos em relação ao enfrentamento do estresse dos estudantes.

DESCRITORES

Estudantes de Enfermagem; Estresse Psicológico; Apoio Social; Saúde Mental.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la percepción de estrés y de apoyo social de los estudiantes de enfermería, considerando el número de apoyadores y la satisfacción con ellos. **Método:** Estudio cuantitativo, transversal, realizado con estudiantes de enfermería de una universidad pública del interior de São Paulo. Se utilizó la Escala de Evaluación de Estrés en Estudiantes de Enfermería y el Cuestionario de Soporte Social. Fue emprendida la prueba de Chi cuadrado, y la estructura de la red de apoyo fue analizada en el *software* Gephi 0.9.1. **Resultados:** Participaron 192 estudiantes. La familia y los amigos fueron los apoyadores más mencionados. A pesar de contar con baja cantidad de apoyadores, la mayoría de los participantes estaba satisfecha con el apoyo percibido. Los estudiantes presentaron intensidad alta de estrés en el dominio “formación profesional”. Además, los estudiantes que estaban satisfechos con el apoyo social percibido presentaron baja intensidad de estrés en el cumplimiento de las actividades teóricas del pregrado. **Conclusión:** La creación de espacios más acogedores en el entorno académico, la calificación del apoyo social y las estrategias para mejorar la transición de la etapa de estudiante a la de profesional son importantes recomendaciones que contribuirán a resultados positivos con relación al enfrentamiento del estrés de los estudiantes.

DESCRIPTORES

Estudiantes de Enfermería; Estrés Psicológico; Apoyo Social; Salud Mental.

REFERÊNCIAS

1. Deasy C, Coughlan B, Pironom J, Jourdan D, Mannix-McNamara P. Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *PLoS One* [Internet]. 2014 [cited 2015 Jan 25];9(12):e115193. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4266678/>
2. Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM, Silveira RS, Barlem ELD, Ernandes CM. Signs and symptoms of the burnout syndrome among undergraduate nursing students. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2013 [cited 2015 Jan 25];22(3):754-62. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072013000300023&lng=en
3. Costa ALS, Polak C. Construction and validation of an instrument for the assessment of stress among nursing students. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2009 [cited 2015 Jan 17]; 43(n.spe):1017-26. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000500005&lng=en
4. Hirsch CD, Barlem ELD, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Oliveira ACCD. Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. *Acta Paul Enferm* [Internet]. 2015 [cited 2015 Jan 20];28(3):224-9. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000500005
5. Bublitz S, Oliveira Freitas E, Kirchhof RS, Lopes LFD, Azevedo Guido L. Stressors among nursing students at a public university. *Rev Enferm UERJ* [Internet]. 2013 [cited 2016 June 25]; 20(6):739-45. Available from: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/5992/4301>
6. Chopra ASM, Adiba S, Mithra P, Bhardwaj A, Chikkara RAP, Rathinam RD, et al. A descriptive study of perceived stress among the North Indian nursing undergraduate students. *Iran J Nurs Midwifery Res* [Internet]. 2013 [cited 2016 June 25];18(4):340-2. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872872/>
7. Soares MH, Oliveira FS. The relation between alcohol, tobacco and stress in nursing students. *SMAD Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog* [Internet]. 2013 [cited 2016 June 25];9(2):88-94. Available from: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/79661>
8. Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2016 [cited 2016 Oct 17];25(4):e2440015. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072016000400327&lng=en
9. Benavente SBT, Silva RM, Higashi AB, Guido LA, Costa ALS. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2014 [cited 2016 Oct 17];48(3):514-20. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n3/pt_0080-6234-reeusp-48-03-514.pdf
10. Silva TCD, Barros, PGD, Pinto ML, Lacerda SNB, Medeiros ALDF, Figueiredo TMRMD. Coping strategies used by students of the graduate nursing program. *J Nurs UFPE on line* [Internet]. 2015 [cited 2016 Oct. 17]; 9(9):9937-44. Available from: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/9128/pdf_8929
11. Shaban IA, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: a Jordanian perspective. *Nurse Educ Pract*. 2012;12(4):204-9.
12. Fornés-Vives J, García-Banda G, Frías-Navarro D, Rosales-Viladrich G. Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: a longitudinal study. *Nurse Educ Today*. 2016;36:318-23.
13. Reeve KL, Shumaker CJ, Yearwood EL, Crowell NA, Riley JB. Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Educ Today*. 2013;33(4):419-24.
14. Yıldırım N, Karaca A, Cangur S, Acikgoz F, Akkus D. The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Educ Today*. 2017;48:33-9.
15. Spadaro KC, Hunker DF. Exploring The effects of an online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students on stress, mood, and cognition: a descriptive study. *Nurs Educ Today*. 2016;39:163-9.
16. Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ Today*. 2015;35(1):86-90.
17. Ratanasiripong P, Ratanasiripong N, Kathalae D. Biofeedback intervention for stress and anxiety among nursing students: a randomized controlled trial. *ISRN Nurs*. 2012;2012:827972.
18. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Efficacy of auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial. *Rev Latino Am Enfermagem* [Internet]. 2012 [cited 2015 Jan 17];20(4):727-35. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000400013

19. Stein ER, Smith BW. Social support attenuates the harmful effects of stress in healthy adult women. *Soc Sci Med*. 2015;146:129-36.
20. Åslund C, Larm P, Starrin B, Nilsson KW. The buffering effect of tangible social support on financial stress: influence on psychological well-being and psychosomatic symptoms in a large sample of the adult general population. *Int J Equity Health* [Internet]. 2014 [cited 2017 Sept 02];13:85. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4189745/>
21. Sarason IG, Sarason BR, Shearin EN, Pierce GR. A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *J Soc Pers Relat*. 1987;4(4):497-510.
22. Bíró É, Veres-Balajti I, Kósa K. Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey and focus group study. *Physiotherapy*. 2016;102(2):189-95.
23. Winefield HR, Delfabbro PH, Winefield AH, Plueckhahn T, Malvaso CG. Adolescent predictors of satisfaction with social support six years later: an Australian longitudinal study. *J Adolesc*. 2015.44:70-6.
24. Souza J, Luis MAV, Ventura CAA, Santos CB. Perception of social support: a comparative study between men with and without substance-related disorders. *J Subst Use*. 2016;21(1):92-7.
25. Goodman SH, Bakeman R, McCallum M, Rouse MH, Thompson SF. Extending models of sensitive parenting of infants to women at risk for perinatal depression. *Parent Sci Pract*. 2017;17(1):30-50.
26. Lasebikan VO, Owoaje ET, Asuzu MC. Social network as a determinant of pathway to mental health service utilization among psychotic patients in a Nigerian hospital. *Ann Afr Med* [Internet]. 2012 [cited 2017 set. 02]; 1:12–20.
27. Leonidas C, Crepaldi MA, Santos MA. Bulimia nervosa: a link between emotional aspects and social support network. *Psicol Teor Prat* [Internet]. 2013 [cited 2017 set. 02]; 15(2): 62-75. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872013000200005
28. Holt-Lunstad J, Smith TB. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 2015;10(2):227-37.
29. Cacioppo JT, Cacioppo S, Capitanio JP, Cole SW. The Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annu Rev Psychol*. 2015;66:733-67.
30. Santos AS, Oliveira CT, Dias ACG. Characteristics of the relationship between college students and their peers: implications for adjustment to college. *Psicol Teor Prat* [Internet]. 2015 [cited 2017 Sept 02]; 17(1):150-63. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100013

Apoio Financeiro

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Processo n.100611/2015-0.



Este é um artigo em acesso aberto, distribuído sob os termos da Licença Creative Commons.