




Amanda Campos Fraga MARTINS*

 <https://orcid.org/0000-0003-2497-9834>

Ana Paula dos Santos COSTA**

 <https://orcid.org/0000-0002-6314-3426>

Denise Rossi FORESTO-DEL COL***

 <https://orcid.org/0000-0002-7931-7128>

Recebido em: 22 de abril de 2019

Aprovado em: 06 de agosto de 2020

NÍVEL DE ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE COPING DOS UNIVERSITÁRIOS DO 5º ANO DE ENFERMAGEM

STRESS LEVEL AND COPING STRATEGIES FOR SENIOR UNDERGRADUATE STUDENTS

RESUMO

Os cursos da área da saúde possuem extensa carga horária de estágios, aulas práticas, relatórios e trabalho de conclusão de curso. Há ainda, na área da Enfermagem, inerente desgaste relacionado ao contato direto com doenças e mortes que a futura profissão lhes ocasiona nos estágios em instituições de saúde. Isso torna o ambiente acadêmico envolto em sentimentos de grande ansiedade e estresse. Dessa forma, os estudantes podem apresentar níveis elevados de estresse que podem causar o adoecimento físico e psíquico e comprometer a saúde mental deles. Por essas razões, este trabalho, por meio de pesquisa quantitativa, tem o intuito de descrever a prevalência de estresse e as estratégias de *coping* utilizadas nos estudantes do curso de Enfermagem. Os instrumentos utilizados foram a aplicação de um questionário sociodemográfico, escala Nível de Estresse nos Estudantes (N.I.S.E.S.T.E) e o Inventário de Resolução de Problemas (I.R.P). O maior nível de estresse encontrado foi em relação à preocupação com os estágios (2,9) e preocupação com os exames (2,73). Os universitários utilizam estratégias de *coping* positivas como atitude de confronto e resolução de problemas (3,67) e atitude ativa de não inferências (3,37). O nível de estresse dos universitários é considerado médio pela utilização de estratégias de *coping* positivas, o que colabora para que o estresse não seja alto e prejudicial.

Descritores: Estresse psicológico. Estudantes de Enfermagem. Adaptação psicológica.

ABSTRACT

The health degree programs bear an extensive internship workload, practical classes, reports, and final paper. There is also, in Nursing degree, inherent physical wear related to personal contact to diseases and deaths that the student's future profession causes during the internship in Health Institutions. As a consequence, the academic environment is surrounded by stress and anxiety feelings. Accordingly, students may present high levels of stress and result in physical and psychological illnesses and jeopardize their mental health. Thus, this paper aims through quantitative research to describe stress relevance and *coping* strategies used by students at Nursing school. The instruments used were the application of a sociodemographic questionnaire, for College Undergraduate Stress Scale (CUSS), and Problem Solving Inventory (PSI). The highest level demonstrated was regarding internship (2,9) and concerns with exams (2,73). Students used positive *coping* strategies as confront attitudes and solving problems (3,67), and non-inference active attitudes (3,37). According to positive *coping* strategies, the student's stress level was considered medium; it contributes so that stress will not be high and harmful.

Descriptors: Psychological Stress. Nursing Undergraduate Students. Psychological Adaptations.

* Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP – Unifunec, e-mail: amanda.fraga@hotmail.com

** Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP – Unifunec, e-mail: paulinhacosta66@hotmail.com

*** Psicóloga, Mestre, Docente e Coordenadora Pedagógica do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP - Unifunec, e-mail: deforesto@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A graduação em Enfermagem requer total atenção e interesse dos alunos porque lida com a saúde do próximo e exige competência técnica, diálogo e enfrentamento de situações de sofrimento que podem provocar o estresse. Os estágios, trabalhos acadêmicos, carga horária de estudo, conflitos afetivos, contato com doenças e morte fazem com que acadêmicos de Enfermagem, especificamente, do último ano, vivenciem situações desgastantes, comportamentos inadequados, ansiedade e angústias, fatores que geram insegurança, inquietação e sentimentos que favorecem o aparecimento do estresse¹.

O estresse quando instalado nesta população pode gerar problemas favorecendo a diminuição do rendimento acadêmico e da qualidade de assistência de Enfermagem durante a assistência nos estágios e, neste sentido, pensamos o quanto é relevante o diagnóstico dos Fatores geradores de estresse nestes indivíduos¹.

O estresse pode ser definido como força física ou psicológica que é provocada por alguma adversidade gerando tensões e distorções. Quando o sujeito vive situações que exigem tomadas de decisões para resolver alguma dificuldade ou obstáculo, ele está vivenciando o estresse².

Esse estado emocional é dividido em duas categorias: eustress e distress. O primeiro é considerado um estresse positivo, pois há aumento da motivação e da concentração do indivíduo. No entanto, quando ultrapassa os limites aceitáveis, pode causar o distress, também denominado de estresse negativo, que consiste em uma tensão excessiva que traz prejuízos no rendimento e aprendizado do estudante, levando à desumanização no contato com o paciente no ambiente de estágio³.

Nos dias atuais, o termo estresse indica um processo em que o organismo sofre reações por meio de componentes psicológicos e físicos com possibilidade de desenvolver problemas de saúde mental e física³. Assim, ocorre uma resposta não específica do organismo diante de determinada situação que coloque em risco a estabilidade do indivíduo, gerando a necessidade de se mobilizar para enfrentar a situação em que ocorre o desequilíbrio biológico, psicológico e social. O estresse é uma forma de o organismo enfrentar situações percebidas como ameaçadoras, por isso prepara o indivíduo para agir, enfrentar ou fugir de algum dano que esteja prejudicando o seu bem-estar.

Pode-se dizer que o estresse se desenvolve em três fases: alerta, resistência e exaustão. A primeira delas é considerada positiva, visto que auxilia o sujeito a encarar os problemas e

restabelecer a homeostase, é aquela fase na qual a pessoa precisa esforçar-se para realizar determinada tarefa e encarar a situação que lhe foi imposta. A fase de resistência consiste na busca pelo reequilíbrio e isso ocasiona desgaste na pessoa, que pode desenvolver problemas referentes à memória. Já na fase de exaustão, verifica-se perda total da resistência, por isso o organismo fica fragilizado e vulnerável ao aparecimento de doenças, produzindo exaustão psicológica em forma de depressão, exaustão física, angústia, ansiedade e falta de vontade⁴.

Embora os autores tenham identificado somente três fases do estresse, em estudos posteriores, uma quarta fase foi encontrada e denominada fase de “quase-exaustão”, localizada entre as fases de resistência e exaustão, caracteriza-se por um enfraquecimento da pessoa que já não consegue mais se adaptar ou resistir ao estressor, sua produtividade fica comprometida e as doenças começam a surgir, ainda não tão graves quanto as da fase da exaustão⁵.

Para que o indivíduo não chegue à fase de exaustão e o estresse se torne patológico, é necessário que ele encontre uma maneira de lidar com as situações estressoras. Uma dessas maneiras são as estratégias de *coping*, que se referem a uma forma de enfrentar alguma situação utilizando mecanismos para encarar o estresse³.

Trata-se de uma resposta comportamental ou cognitiva com o objetivo de reduzir suas qualidades aversivas. O termo *coping* refere-se a um processo complexo que vem sendo utilizado no sentido de “formas de lidar com”, “estratégias de confronto” ou “mecanismos habitualmente utilizados pelos indivíduos para lidar com o estresse³.”

O *coping* tem duas finalidades⁶:

- *Coping* focado na emoção, que permite ao sujeito pensar e agir de forma segura para reduzir a sensação desagradável do estresse.
- *Coping* focado no problema, faz-se modificação cognitiva para encarar o problema de forma adaptativa, estabelecendo planos de ação.

Embora diferentes, as estratégias focadas no problema e na emoção complementam-se e podem ser utilizadas ao mesmo tempo pelo indivíduo. Dessa forma, caracterizado como um processo, *Coping* é dinâmico e permite à pessoa a troca de pensamentos e ações no enfrentamento de situações estressoras, além da avaliação e definição da estratégia a ser usada com base nas avaliações e reavaliações contínuas da relação pessoa-ambiente⁷.

Os estudantes do curso de Enfermagem têm um alto nível de estresse? Quais estratégias de *coping* os universitários utilizam para minimizá-lo?

A partir desses questionamentos, o presente trabalho tem como objetivos obter e descrever a prevalência de estresse e quais as estratégias de *coping* que são utilizadas por universitários do 5º ano de Enfermagem.

2 METODOLOGIA

Este estudo utilizará a pesquisa de campo de caráter descritivo para obter dimensões do nível de estresse dos estudantes pesquisados e definir as estratégias de *coping* utilizadas para o enfrentamento desse estado emocional que ocasiona diversas reações sistêmicas.

A pesquisa de campo compreende desde os levantamentos que são mais descritivos até os estudos mais analíticos e o objeto de estudo é abordado em seu ambiente de forma objetiva, ou seja, tal como ocorrem⁸.

A proposta foi apresentada ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC registrado com o CAAE nº. 85195518.5.0000.5428 e, após aprovação, foi realizado o contato com a coordenação do curso de Enfermagem com o intuito de expor os objetivos do trabalho e iniciar a coleta de dados.

2.1 População

A pesquisa foi realizada com alunos do 5º ano do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC, na qual se incluíram todos os universitários regularmente matriculados na instituição e excluíram os que no dia da coleta de dados não estavam presentes. Sendo assim, participaram desta pesquisa 21 estudantes, sendo 20 mulheres (95%) e 1 homem (5%).

2.2 Instrumentos

Foram utilizados três instrumentos para coleta de dados: primeiro o questionário sociodemográfico para a caracterização dos universitários; segundo a escala de Nível de Stress nos Estudantes – N.I.S.E.S.T.E; e por último o Inventário de Resolução de Problemas – IRP.

O questionário sociodemográfico foi elaborado pelas próprias autoras, tem como objetivo caracterizar os indivíduos pesquisados e contém perguntas sobre: sexo, idade, estado civil, se exerce atividade empregatícia, qual foi a ordem de escolha do curso de Enfermagem e como eles consideram os seus resultados acadêmicos.

O Nível de Estresse nos Estudantes – N.I.S.E.S.T.E⁹ é uma escala do tipo Likert com respostas de 1 (não concordo) a 5 (concordo totalmente), em que cada item avalia o sujeito não na sua maneira habitual, mas sim no estado em que se encontra devido aos estudos. A escala

tem 29 itens subdivididos em sintomas biológicos, psicológicos e sociais, distribuídos em sete Fatores: Fator 1- *Preocupação com os exames* (itens 1, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 29); Fator 2 - *Incapacidade* (itens 9, 11, 12, 13); Fator 3 - *Dificuldade na relação professor/aluno* (itens 22, 23, 24, 25); Fator 4 - *Dificuldade de concentração aula/professores* (itens 2, 3, 7); Fator 5 - *Preocupação com os exames* (itens 6, 10); Fator 6 – *Preocupação com os estágios* (itens 19, 20) e Fator 7 – *Sentimento de inferioridade* (itens 8, 21, 26, 27, 28). No artigo pesquisado, a escala dos Fatores 1 e 5 – *Preocupação com os exames* são iguais, e por isso, nesta pesquisa, optamos por juntar os dois e apresentá-los como fator único com ambos os itens.

Em seguida, foi aplicado o Inventário de Resolução de Problemas - IRP (Estratégias de *coping*)¹⁰. A escala de resposta vai de 1 (não concordo) a 5 (concordo plenamente), em que os sujeitos são colocados em três situações: Ameaça – presente; Dano – passado e Desafio – futuro. Essa escala é constituída por 40 questões distribuídas em nove Fatores: Fator 1 – *Pedido de Ajuda* (itens 5, 11, 18, 20, 26); Fator 2 – *Atitude de confronto e resolução ativa dos problemas* (itens 21, 31, 32, 33, 34, 36, 40); Fator 3 – *Abandono passivo perante a situação* (itens 1, 2, 7); Fator 4 – *Controle interno/externo dos problemas* (itens 6, 12, 14, 30, 35, 37, 38, 39); Fator 5 – *Estratégias de controle das emoções* (itens 23, 24, 25, 29); Fator 6 – *Atitude ativa de não interferências* (itens 3, 8, 9, 13); Fator 7 – *Expressão de agressividade internalizada/externalizada* (itens 27, 28); Fator 8 – *Atitude de autorresponsabilização e medo das consequências* (itens 4, 10, 16, 19); Fator 9 – *Confronto com o problema e planejamento das estratégias de ação* (itens 15, 17, 22).

2.3 Coleta de dados

Inicialmente, os participantes foram informados sobre a finalidade e os objetivos da pesquisa e, em seguida, receberam a Carta de Informação ao Participante e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Ao concordarem em participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a Carta de Informação ao Participante e responderam, primeiramente, o questionário sociodemográfico e, em seguida, a escala de Nível de estresse em estudantes – N.I.S.E.S.T.E e o Inventário de resolução de problemas – I.R.P.

A coleta de dados foi realizada pelas pesquisadoras, que ficaram responsáveis pela aplicação do questionário, em junho de 2018, na sala de aula dos participantes, durante o período

de aula, de forma coletiva. Posteriormente, os dados foram organizados e quantificados para análise dos resultados e discussão.

2.4 Análise de dados

A análise de dados foi realizada no Microsoft Excel e dividida em três etapas. Inicialmente, foi feita uma média dos resultados do questionário sociodemográfico – sexo, idade, estado civil, exerce atividade empregatícia, escolha do curso atual e resultados acadêmicos.

Na segunda etapa, foi feita a análise da escala de Nível de Estresse nos Estudantes – N.I.S.E.S.T.E, em que se realizou a média por questão de todos os indivíduos e, sucessivamente, as questões foram divididas em seus Fatores.

Por fim, a análise do Inventário de Resolução de Problemas – IRP foi realizada da mesma maneira que a escala anterior. Os resultados foram categorizados em forma de tabelas e gráficos para a apresentação e compreensão do público-leitor e, na sequência, com base na teoria que sustenta esta pesquisa, procedeu-se à discussão sobre a análise dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O universo pesquisado contou com 21 universitários do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – SP, a maioria dos indivíduos é do sexo feminino (95,23%), com faixa etária entre 18 e 30 anos (80,95%), solteiros (52,38%), exerce atividade empregatícia (52,38%), o curso de Enfermagem foi a primeira escolha (61,90%) e consideram seus resultados acadêmicos como satisfatórios n=11 (52,38%).

Os dados obtidos em análise reforçam dados de pesquisas já existentes de que, o curso de graduação em Enfermagem é, em sua maioria, composto por mulheres e que essa predominância se dá por uma imagem da mulher, em toda a história, como cuidadora e protetora dos demais¹¹.

O curso de Enfermagem oferece muitas ofertas e possibilidades de trabalho, o que pode explicar o maior ingresso de adultos jovens nesta área¹².

Os resultados demonstraram que, apesar de pouca diferença, a maioria dos estudantes pesquisados exerce algum tipo de atividade empregatícia e “isto permite a atenuação dos estressores associados à necessidade de trabalhar para pagar os próprios estudos”¹².

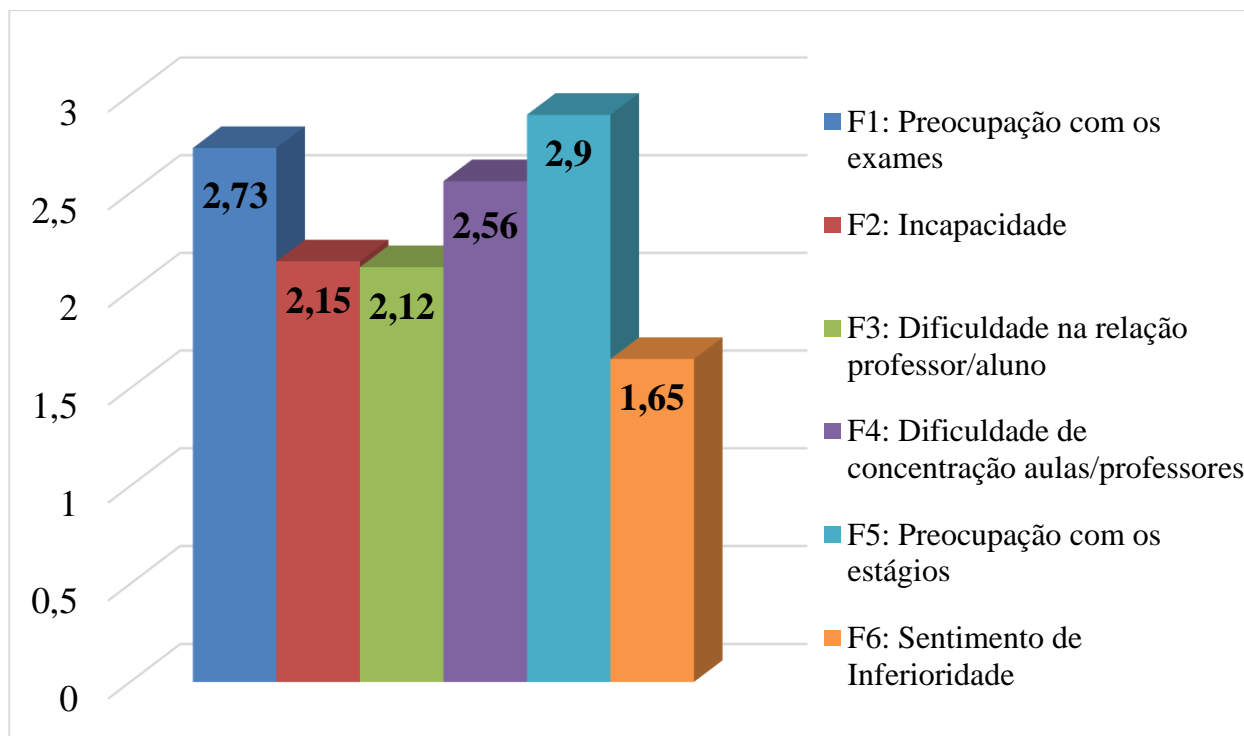
Tabela 1 - Caracterização do universo pesquisado, 21 universitários, estagiários do curso enfermagem.

	Indivíduos	%
Sexo		
Feminino	20	95,23
Masculino	1	4,76
Idade		
18 – 30 anos	17	80,95
31 – 40 anos	1	4,76
41 – 50 anos	3	14,28
Estado Civil		
Solteiro	11	52,38
Casado	9	42,85
União Estável	1	4,76
Divorciado	0	0
Viúvo	0	0
Exerce atividade empregatícia		
Sim	11	52,38
Não	10	47,61
Escolha do curso atual		
1ª escolha	13	61,90
2ª escolha	8	38,09
3ª escolha	0	0
Resultados acadêmicos		
Nada satisfatórios	0	0
Pouco satisfatórios	1	4,76
Satisfatórios	11	52,38
Bastante satisfatórios	5	23,80
Muito satisfatórios	4	19,04

Fonte: Das próprias autoras.

Para melhor visualização e compreensão do leitor, os dados coletados foram quantificados e transformados em gráficos. A seguir, apresentam-se os resultados da escala de Nível de Estresse nos Estudantes – N.I.S.E.S.T.E a qual contém 29 questões que foram divididas em 6 fatores.

Gráfico 1 – Nível de estresse nos estudantes– N.I.S.E.S.T.E



Fonte: Das próprias autoras.

De acordo com o gráfico 1, os Fatores que apresentaram maior média foram: Fator 5 - *Preocupação com os estágios* (2,9), Fator 1 - *Preocupação com os exames* (2,73) e Fator 4 - *Dificuldade de concentração aulas/professores* (2,56). Tal resultado difere da pesquisa pela qual o maior nível de estresse encontrado foi no Fator *Preocupação com exames* e *Dificuldade na relação professor/aluno*¹³, porém o Fator *Preocupação com os estágios* não foi constatado, pois a pesquisa foi realizada com indivíduos do 1º ano de faculdade que ainda não exercem esta atividade obrigatória.

As exigências nos cursos de graduação da área da saúde desencadeiam situações estressoras e, ao longo da graduação, vão surgindo novas obrigações, exigências e aptidões que contribuem para o aumento do estresse¹². Esses Fatores explicam a discrepância entre os resultados obtidos em pesquisa do 1º ano e esta pesquisa que foi realizada com o 5º ano de Enfermagem¹³.

Em relação à dificuldade de concentração, afirmam que existem funções que são necessárias para a formação do graduando, dentre elas o raciocínio, a memória e a atenção¹⁴. Por isso, quando há sobrecarga de atividades tanto física quanto intelectual e o nível de estresse aumenta, essas funções são prejudicadas, ocasionando déficit de aprendizagem. Há uma sobrecarga de atividades relacionadas ao curso e ainda as relações interpessoais, familiares,

trabalhistas e sociais também são aspectos que podem interferir no aparecimento do estresse e contribuem para a dificuldade de concentração durante as aulas.

O Fator 2 – *Incapacidade* (2,15) e Fator 3 – *Dificuldade na relação professor/aluno* (2,12) foram equivalentes com resultados médios. O resultado mais baixo encontrado foi o Fator 6 – *Sentimento de inferioridade* (1,65).

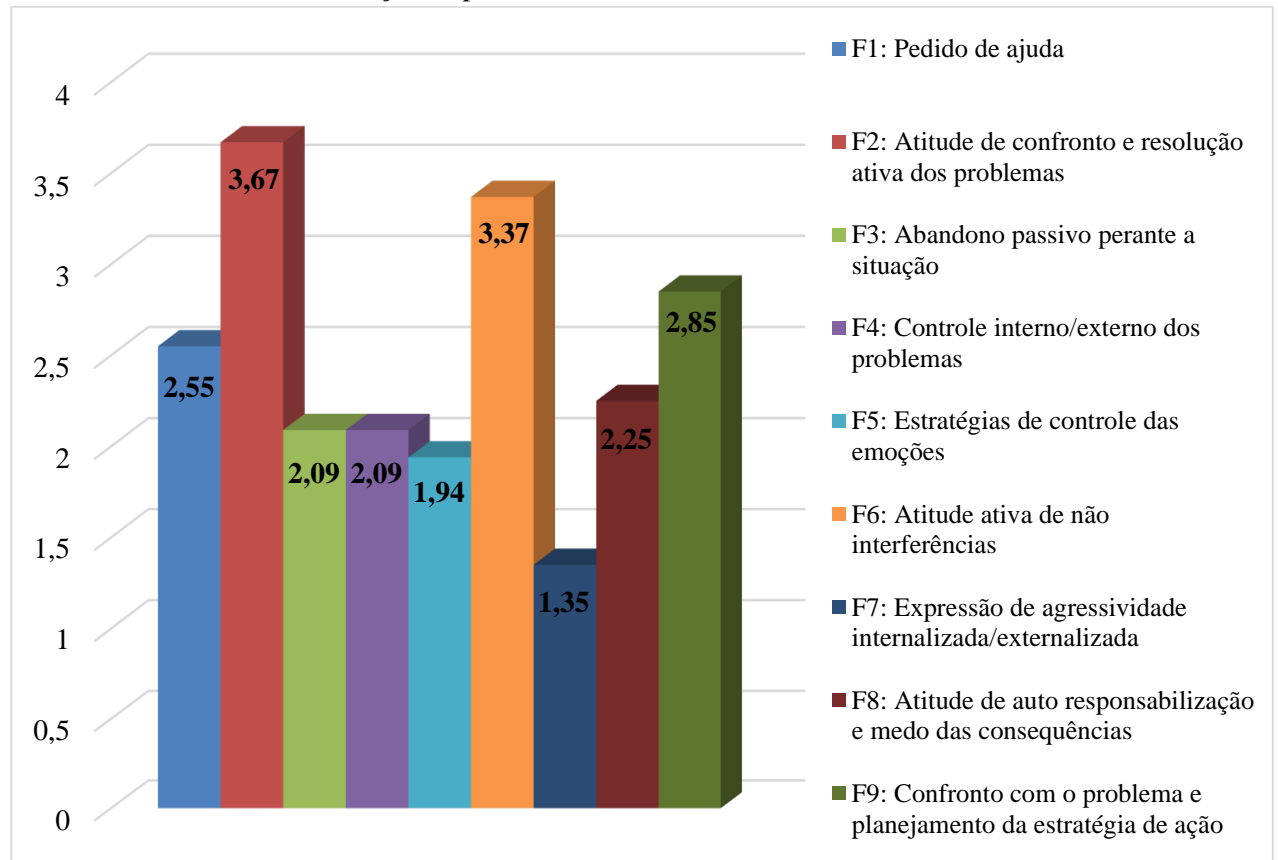
Sugere-se que o Fator 3 – *Dificuldade na relação professor/aluno* tenha obtido baixo índice pela boa interação entre professor/aluno que, para Santos e Soares (2011), só é possível quando o docente estabelece relação saudável com os discentes, com diálogo, de forma a cativá-los para a aprendizagem¹⁵. A boa relação entre professor e aluno contribui para que os Fatores 2 – *Incapacidade* e Fator 6 – *Sentimento de inferioridade* tenham apresentado baixa prevalência.

Em pesquisa realizada com 51 estudantes do 1º ano do curso de Educação Física da Universidade de Coimbra, o Fator 1 – *Preocupação com os exames* foi o de maior índice seguidos pelos Fatores 3 – *Dificuldade na relação professor/aluno* e 6 – *Sentimento de Inferioridade*¹⁶. Esse resultado corrobora com a pesquisa¹³ que também apresenta os Fatores 1 e 3 com maior índice.

Ambas as pesquisas diferem do atual estudo, pois os universitários, de acordo com a pesquisa, mantêm boa relação professor/aluno e não apresentam indícios significativos de sentimentos de inferioridade.

O seguinte gráfico apresenta os resultados do Inventário de Resolução de Problemas – IRP, em que são apresentadas situações-problema e o indivíduo deve responder conforme o que faria naquela situação.

Gráfico 2 – Inventário de resolução de problemas- IRP



Fonte: Das próprias autoras.

No gráfico 2, o Fator mais utilizado pelos universitários foi o Fator 2 – *Atitude de confronto e resolução ativa dos problemas* (3,67), seguido pelo Fator 6 – *Atitude ativa de não interferências* (3,37) e o Fator 9 – *Confronto com o problema e planejamento da estratégia de ação* (2,85). Esse resultado assemelha-se ao estudo^{13 - 16} pelo qual a estratégia de *coping* mais utilizada foi o Fator 2, seguido pelos Fatores 4 e 1.

O Fator 2 – *Atitude de confronto e resolução ativa dos problemas* é considerado uma estratégia de *coping* positiva, pois nela o indivíduo enfrenta os problemas de maneira racional, não se intimidando com os obstáculos. É possível perceber essa característica na questão 40 – “Preferir, em um problema desagradável, obter informações e tentar resolvê-lo, a evitá-lo.”.

O Fator 6 – *Atitude ativa de não interferência* é uma estratégia de *coping* positiva e se refere ao indivíduo que não permite pequenos acontecimentos interferirem no seu dia a dia. Na questão 13, é possível observar esta atitude – “Não vou me aborrecer com esta situação; o tempo há de correr a meu favor.”.

O Fator 9 - *Confronto com o problema e planejamento da estratégia de ação*, em que o indivíduo busca uma solução e luta por aquilo que é importante para ele. A questão 15 retrata

bem isso– “Vou pensar com calma sobre este assunto, de modo que possa me sair bem e ao mesmo tempo calar aquele indivíduo”.

Os Fatores com menor índice apresentado pelos universitários foram o Fator7 – *Expressão de agressividade internalizada/externalizada* (1,35) e o Fator 5 – *Estratégias de controle das emoções* (1,94).

Os Fatores 1 – *Pedido de ajuda* (2,55), Fator 3 – *Abandono passivo perante a situação* (2,09), Fator 4 – *Controle interno/externo dos problemas* (2,09) e o Fator 8 – *Atitude de autorresponsabilização e medo das consequências* (2,25) tiveram médias similares, indícios de sentimentos de menos valia e nível de estresse – exaustão, sintomas que acometem a categoria de trabalhadores da enfermagem.

Compreendem que os universitários, quando utilizam estratégias de *coping* eficazes, possivelmente, terão a situação de estresse superada, porém, quando esta estratégia de *coping* não é resolutiva, o indivíduo deve encontrar uma maneira de readaptar-se até que o problema seja superado, do contrário, poderá ser acometido pela exaustão¹⁷.

Assim, a utilização de estratégias de *coping* negativas conduz o estudante a não se adaptar às situações, resultando em falta de motivação para realizar as atividades acadêmicas. Por outro lado, quando o estudante faz uso de estratégias de *coping* positivas, ele alivia os níveis de estresse e, conseqüentemente, apresenta maior qualidade de vida e de estudo¹⁷.

4 CONCLUSÃO

Conforme se verifica, os cursos da área da saúde podem gerar alto índice de estresse. A Enfermagem, especificamente, lida diretamente com doenças, mortes, pacientes em cuidados intensivos. Com isso, o sofrimento do outro, causa desgaste físico e psicológico no estudante, o que intensifica e favorece o aparecimento do estresse.

Assim, os resultados desta pesquisa apontam que a prevalência de estresse, comparada a outros estudos, apresenta nível médio e os Fatores que mais apontam para este estado podem estar relacionados à sobrecarga das atividades acadêmicas, tais como estágios e relatórios.

Contudo, o nível de estresse apresentado pelos estudantes foi considerado médio e pode ser explicado pela utilização de estratégias de *coping* positivas que colaboram para que o estresse não seja muito alto e prejudicial. As estratégias de *coping* mais utilizadas foram referentes à atitude de confronto e à resolução ativa dos problemas, atitude ativa de não interferência e confronto com o problema e planejamento da estratégia de ação. Diante do

exposto, deve se lembrar que a amostra é pequena e representa uma turma quintanista de graduação, os estudos ampliados poderão demonstrar melhor a realidade do estagiário da saúde e a importância da humanização na formação, como prevenção do estresse universitário.

REFERÊNCIAS

- 1 Silva V.L.dosS., Chiquito N.doC., Andrade R.A.P.deO., Brito M.deF.P., Camelo S.H.H.S. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em Enfermagem: percepção dos estudantes. Rev. Enferm. UERJ [Internet]. jan./mar. 2011 [acesso em: 15 abr. 2018]; 19(1): 121-126. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-591026>
- 2 Telles Filho P.C.P., Pires E., Araújo G.A. Características evidenciáveis de estresse em discentes de enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 1999 Apr [acesso em: 15 abr. 2018]; 7(2):91-93. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11691999000200014>
- 3 Bassols A.M.S. Estresse, ansiedade, depressão, mecanismo de defesa e *coping* dos estudantes no início e no término do curso de medicina na universidade federal do Rio Grande do Sul, 2014. 83 f. Tese [doutorado - Programa de pós-graduação em ciências médicas: Psiquiatria] UFRGS, Rio Grande do Sul, 2014. [Internet] Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/104141/000938859.pdf?sequence=>
- 4 Assis C.L.de, Silva A.P.F., Lopes M.deS., Silva P.daC.B., Santini T.deO. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do país. Mudanças – Psicologia da Saúde [Internet] 2013 [acesso em: 15 abr. 2018] 21(1):23-28. Disponível em: <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p23-28>
- 5 Lipp M.E.N, Malagris L.E.N. O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé (Org). Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. pp.475-490. Porto Alegre: Artmed. 2001.
- 6 Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. *apud* Ramos S.I.V, Carvalho A.J.R. Nível de stress e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. Psicologia.pt [Internet] 2007 [acesso em: 25 abr. 2018] p.2-17. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>
- 7 Benetti E.R.R., Stumm E.M.F., Weiller T.H., Batista K.M., Lopes L.F.D., Guido L.A. Estratégias de Coping e características de trabalhadores de Enfermagem de hospital privado. Revista Rene [Internet] 2015 [acesso em: 12 abr. 2018]; 16(1):3-10. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2015000100002>
- 8 Severino A.J. Metodologia do trabalho científico. 23. ed. rev. e atual. – São Paulo: Cortez, 2007
- 9 Alves M.Z. Stress na vida escolar dos estudantes. Dissertação de Mestrado [Internet] Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga/Universidade da Estremadura, 1995. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiRyrvkxZbsAhVAK7kGHeXLA4v4QFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Feg.uc.pt%2Fbit>

- stream%2F10316%2F17405%2F1%2FMonografia2005%2520-%2520Andr%25C3%25A9%2520Roca.pdf&usg=AOvVaw2JpEnY8J4IsIIifz1rkHIR *apud* Ramos S.I.V, Carvalho A.J.R. Nível de stress e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Psicologia.pt* [Internet] 2007[acesso em: 25 abr. 2018] p.2-17. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>
- 10 Vaz-Serra A. Um estudo sobre coping: o inventário de resolução de problemas. *Psiquiatria Clínica*. [Internet] 1988 [acesso em: 10 abr. 2018] 9(4):301-316. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.4/1004>
- 11 Souza N.V.D.deO., Penna L.H.G., Cunha L.dosS., Baptista A.deA.S., Mafra I.F., Mariano D.CdeA. Perfil socioeconômico e cultural do estudante ingressante no curso de graduação em Enfermagem. *Rev. Enferm.* [Internet] 2013 [acesso em: 10 jul. 2018]; 21(esp.2):718-22. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/11432>
- 12 Cestari V.R.F., Barbosa I.V., Florêncio R.S., Pessoa V.L.M.deP., Moreira T.M.M. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta paul. enferm.* [Internet]. 2017 [acesso em: 12 jul. 2018]; 30(2):190-196. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>
- 13 Ramos S.I.V, Carvalho A.J.R. Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Psicologia.pt* [Internet] 2007[acesso em: 25 abr. 2018] p.2-17. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>
- 14 Oliveira L.A., Ferreira J.S., Godinho R.L.P., Alves E.A., Santos P.S.S.R.dos, Passos J.P. Estresse nos acadêmicos de Enfermagem de uma universidade pública. *Arq. Ciênc. Saúde*. [Internet] 2014 [acesso em: 20 jun. 2018]; 21(2):118-23. Disponível em: [http://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-21-2/ID_612_alter_21\(2\)_Abr-jun_2014.pdf](http://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-21-2/ID_612_alter_21(2)_Abr-jun_2014.pdf)
- 15 Santos C.P, Soares S.R. Aprendizagem e relação professor-aluno na universidade: duas faces da mesma moeda. *Est. Aval. Educ.* [Internet] 2011 [acesso em: 18 jul. 2018]; 22(49):353-370. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18222/eae224920111980>
- 16 Sarmiento H.M.B. Nível de stress dos alunos do 1º ano da faculdade de ciências do desporto e educação física da universidade de Coimbra: um estudo descritivo. 2004. 73f. Dissertação (Monografia de licenciatura) – Universidade de Coimbra, Coimbra [Internet] 2004 [acesso em: 17 jul. 2018] Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/18476>
- 17 Hirsch C.D., Barlem E.L.D., Almeida L.K., Tomaschewski-Barlem J.G., Figueira A.B., Lunardi V.L. Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. *Rev. Bras. Enferm.* [Internet]. 2015 [acesso em: 20 jul. 2018]; 68(5):783-790. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>