

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

ESTRATÉGIAS DE COPING DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM FRENTE O ESTRESSE UNIVERSITÁRIO

SILVA, Bruna Ruoso da;
DUARTE, Felipe Dasso;
SANTOS, Julie Mirapalheta dos;
HIRSCH, Carolina Domingues;
FORNARI, Nerizane Cerutti;
BARLEM, Edison Luiz Devos.
Bruna.sho@hotmail.com

Evento: Congresso de Iniciação Científica
Área do conhecimento: Enfermagem

Palavras-chave: Estudantes de Enfermagem; Estresse; Estratégias de adaptação.

1 INTRODUÇÃO

O estresse pode ocorrer durante as várias fases da vida, porém, o ingresso no ensino superior pode impactar ainda mais na vivência de estresse, levando muitos estudantes a experimentar essa situação, devido às inúmeras mudanças e adequações exigidas por esse novo ambiente, repleto de desafios e dificuldades. O estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional, perturbando a homeostasia, aumentando a secreção de adrenalina, produzindo diversas alterações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. Quando vivenciado na universidade períodos contínuos de estresse, este pode gerar efeitos negativos na saúde física e mental dos indivíduos. Mediante o estresse, os acadêmicos desenvolvem uma série de respostas de enfrentamento, positivas ou não, denominadas estratégias de coping. Coping é termo utilizado para especificar os comportamentos dos organismos diante de processos de estresse. As estratégias de coping têm as funções de gerenciar ou alterar o evento estressor. Sendo assim, os indivíduos utilizam-se das estratégias de coping como mecanismo de defesa frente às situações desencadeadoras de estresse, buscando minimizar as reações de estresse vivenciadas. Os acadêmicos de enfermagem convivem quase constantemente em situações de responsabilidade pela vida e saúde das pessoas, gerando situações estressantes diariamente. **Objetivo:** Identificar os fatores geradores do estresse universitário e as estratégias de coping utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem no ambiente formativo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

As reações fisiológicas do estresse podem ser classificadas como Síndrome de Adaptação Geral, que é caracterizada como uma reação instintiva, uma defesa do organismo em resposta a um estímulo. A SGA é dividida em três fases: reação de alarme, de resistência e de exaustão. Essas respostas são características das condições de estresse e levam ao enfrentamento das demandas através dos mecanismos de coping, que agem como direcionadores das respostas geradas pela avaliação e repercussão do evento para o sujeito em questão. Assim, define-se coping como a capacidade de enfrentamento e adaptação que permite ao ser humano reagir frente a comportamentos, pensamentos e emoções causadas por eventos estressantes. O coping também pode ser conceituado como um conjunto de

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

ações comportamentais conscientes e inconscientes, que fazem parte de um processo de avaliação cognitiva, que busca controlar ou minimizar os efeitos de uma interação desarmônica entre indivíduo e ambiente.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo quantitativo, do tipo exploratório-descritivo, realizado por meio de uma pesquisa Survey em uma Universidade do sul do Brasil, apresentando como sujeitos da pesquisa 146 acadêmicos de enfermagem matriculados entre as nove séries do curso. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados um Inventário de Estratégias de Coping e uma Escala de Avaliação de Estresse em estudantes de enfermagem, ambos foram validados mediante análise fatorial e alfa de Cronbach. Os dados foram analisados utilizando o software estatístico Statistical Package for Social Sciences versão 22.0, empregando-se quatro diferentes métodos de análise: estatística descritiva, análise de variância, análise de regressão múltipla e correlação de Pearson. Foi respeitada a Resolução 466/12, sendo esse trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa na Área da Saúde, sob o parecer 2013-52.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Identificou-se a relação existente entre as dimensões do estresse formação acadêmica e conhecimento pratico adquirido com a variável relacionamento com os professores. As dificuldades nas relações vivenciadas entre estudantes e professores apresentaram relação direta com os sentimentos de baixa qualidade acadêmica e pouco conhecimento adquirido. Em paralelo, as estratégias mais comumente utilizadas para administrar essas situações foram às estratégias de coping do tipo fuga da realidade/esquiva e negação do problema e dos sentimentos, sendo essas consideradas estratégias negativas e de baixa eficácia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que o estudo contribuiu para a identificação e compreensão dos fatores de estresse e coping, gerando maior conhecimento desse processo, para um manejo mais efetivo das situações, contribuindo para um melhor rendimento acadêmico e conseqüentemente melhor qualidade de vida desses estudantes.

REFERÊNCIAS

FOLKMAN, S. & LAZARUS, R.S. Coping & Emotion. In: Monat, & Lazarus, R.S. Stress & coping, New York: Columbia University Press. p. 207-227, 1991.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S.; FRANCO F.M. Dicionário da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro, 1ª edição, 2001, p 1264.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R. Nível de estresse e estratégias de coping dos estudantes do 1º anodo ensino universitário de Coimbra, 2008.

SANTOS, L.; PAIS-RIBEIRO, J. Estilos de lazer, saúde e estratégias de coping. In: PEREIRA, B. O.; CARVALHO, G. S. de. (Org.). Actividade física, saúde e lazer: A infância e estilos de vida saudáveis. Lisboa: Editora Lidel, 2006, p.63- 70.