

## OS DESAFIOS DA GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM: SOBRECARGAS E IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Marcos Antônio Gromoski <sup>1</sup>

Mariana Munhoz Gallina <sup>2</sup>

Julia Valéria de Oliveira Vargas Bitencourt <sup>3</sup>

Eleine Maestri <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: [magromoski@gmail.com](mailto:magromoski@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1332-0147>

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: [marianamunhozg@gmail.com](mailto:marianamunhozg@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6995-163X>

<sup>3</sup> Enfermagem. Doutora em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: [julia.bitencourt@uffs.edu.br](mailto:julia.bitencourt@uffs.edu.br). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3806-2288>

<sup>4</sup> Enfermagem. Doutora em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: [eleine.maestri@uffs.edu.br](mailto:eleine.maestri@uffs.edu.br). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0409-5102>

**Autor apresentador do trabalho:** Marcos Antônio Gromoski.

### RESUMO EXPANDIDO

**Introdução:** Os desafios encontrados pelos estudantes durante a graduação de enfermagem vão além das disciplinas acadêmicas, envolvendo a necessidade de conciliar estudos, trabalho e vida pessoal. Além da carga horária das aulas elevadas, existem obstáculos associados aos estudantes que precisam conciliar as responsabilidades de trabalho e, ao mesmo tempo, serem mães, pais e ou chefes de família. Além disso, são necessárias a participação dos estudantes em ações de ensino, pesquisa, extensão e cultura. Este cenário não é exclusivo dos estudantes de enfermagem, mas de todos os cursos, principalmente os de oferta em turno integral. Assim, observa-se o quanto afeta a saúde mental dos estudantes em geral. Esse cenário traz impactos significativos para a saúde dos estudantes, levando a exaustão física e mental constantes. Desta forma, considera-se pertinente refletir as sobrecargas e os impactos na saúde mental enfrentados pelos estudantes de enfermagem durante a graduação. **Objetivo:** Refletir sobre a sobrecarga de demandas e os impactos na saúde mental dos discentes durante a graduação em Enfermagem. **Metodologia:** O estudo apresenta uma reflexão tendo como base as experiências dos estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem e a revisão bibliográfica. **Resultados e discussão:** O curso de graduação apresenta uma grande



IV  
Semana  
Acadêmica  
de

Enfermagem  
2024



Curso de  
Enfermagem



demanda dos estudantes, principalmente com um currículo denso e cheio de exigências extras visando não apenas o mercado de trabalho, mas uma formação o mais completa possível, fazendo com que os estudantes estejam inseridos em várias esferas da educação. Normalmente os estudantes já apresentam sobrecarga de aulas e estágios elevados, levando-os a uma exaustão mental e física quase constante (Costa, et al, 2023). Contudo, muitos estudantes possuem uma formação prévia em técnico de enfermagem, e isso faz com eles tenham uma dupla jornada, além dos estudos em tempo integral na universidade, necessitam realizar plantões noturnos em dias alternados, obrigando-os a frequentarem as aulas, realizarem provas e apresentações de trabalhos após uma noite de muito trabalho e quase sem descanso. Logo, muitos desses estudantes apresentam um baixo desempenho acadêmico e pouca inserção nas áreas de pesquisa, extensão e cultura que a universidade propõe. A saúde mental de muitos desses estudantes fica comprometida devido aos altos níveis de cobrança, na faculdade, no trabalho, em casa com a família. Benavente (2011), relata que o estresse pode levar os estudantes a níveis de morbidade psicológica e burnout, como já identificado em estudantes chineses, indicando uma resposta fisiológica ao estresse prolongado. É destaque que ao longo período de formação, o estresse tende a aumentar, e, estudos mostraram que a expressão da emoção e a percepção de empatia são fatores que auxiliam na redução do estresse, as respostas fisiológicas da empatia variam conforme a percepção do estudante, sendo que a percepção de empatia recebida e a expressão de emoção foram identificadas como fatores que podem reduzir o estresse. Destacando a importância em compartilhar informações que levem a essa finalidade. Silva (2016), demonstra que a avaliação dos estudantes deve contemplar, além do ambiente acadêmico, problemas familiares, financeiros e de saúde, que poderão estar contribuindo de maneira significativa com seu desempenho e aumentando os níveis de estresse. É importante realizar uma avaliação com instrumentos de mensuração do estresse, como questionários específicos, escalas de avaliação psicológica e entrevistas estruturadas. Tais ferramentas permitem uma análise mais objetiva e auxiliam na identificação de padrões e tendências entre os estudantes da área. Nas avaliações devem ser incluídos percepção de sintomas físicos e emocionais como irritabilidade, insônia, fadiga, dentre outros, por serem fatores indicativos do impacto do estresse e por serem orientações de ações preventivas, onde deve haver intervenção. Evangelista (2020), em seus estudos faz menção de diversos motivos que podem levar bullying no ambiente acadêmico entre os estudantes, podendo ser desencadeados devido às exigências do curso, que envolvem lidar com situações de vida e morte, volume crescente de informações teóricas e práticas, necessidade de administrar tempo entre estudos e lazer, sendo esses fatores causas que poderão desencadear em comportamentos de bullying, ou ter que lidar com esse tipo de comportamento proveniente de colegas. Podem ser desencadeados tais comportamentos, devido diferenças individuais, culturais e sociais entre os estudantes, gerando conflitos interpessoais e resultando em comportamentos de bullying, a ausência de redes de apoio, carência de atividades recreacionais e lúdicas dentro das instituições, falta de suporte emocional, também contribuem para esses comportamentos negativos entre os estudantes. Estudos realizados pelo autor demonstram prevalência de transtornos mentais entre estudantes de graduação, com ênfase no curso de enfermagem, por se tratar de um dos cursos mais exaustivos. Os estudantes de enfermagem são frequentemente expostos a situações que envolvem fragilidade humana, lidando com emoções intensas, como tristeza, medo, ansiedade, dúvida, responsabilidade de lidar com vidas humanas, afastamento de amigos e familiares. Essa exposição constante a cenários

desafiadores, pode impactar negativamente a saúde mental dos estudantes, tornando-os mais vulneráveis a transtornos mentais. Cabe ressaltar, que há destaque na depressão como um dos transtornos mentais mais prevalentes entre estudantes de enfermagem. É mencionada a presença de transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobias, ideação suicida, como um alerta desencadeado devido os desafios emocionais que levam a um aumento do risco de pensamentos suicidas e tentativas de autoextermínio nesse grupo de estudantes. Fatores secundários e que também contribuem para o cenário do estudo e da abordagem, demonstram que, alguns fatos contribuem para o estresse dos acadêmicos, sendo que, muitas vezes são vistos de forma subalterna em relação a outras profissões da área da saúde. Essa característica cultural ou social pode resultar em uma visão negativa das atribuições e competências dos enfermeiros, contribuindo para a desvalorização da profissão e para a percepção de que ela é menos importante ou menos prestigiada em comparação a outras áreas da saúde. Destaca-se ainda, que o estigma e o preconceito em relação à enfermagem muitas vezes estão relacionados à comparação das atribuições dos enfermeiros com as de outras profissões da área da saúde. Tal comparação pode gerar dúvidas e incertezas por parte dos estudantes sobre o seu futuro profissional, aumentando a pressão e o estresse associados à escolha e à prática dessa profissão. Importante citar, também, que o preconceito pode afetar a autoestima e o bem-estar emocional dos estudantes de enfermagem, gerando sentimentos de inadequação, desvalorização e insegurança em relação à escolha profissional. Essa visão negativa pode contribuir para o desenvolvimento de sofrimento e transtornos mentais entre os estudantes, impactando sua saúde mental e seu desempenho acadêmico. **Considerações finais:** Através da avaliação do cenário enfrentado pelos estudantes de enfermagem durante o período de andamento da graduação, verifica-se a necessidade da adoção de medidas que possam estar promovendo a saúde mental e o bem estar dos estudantes. A soma de sobrecarga de estudo, trabalho e vida pessoal, demonstra que o cenário compromete não apenas o desempenho, mas também a qualidade de vida destes. É de suma importância que as instituições de ensino se preocupem com a implementação de programas de apoio psicológico e emocional, estratégias de flexibilidade que possibilitem aos estudantes conciliar todas as demandas de forma equilibrada e o reconhecimento por parte de toda a estrutura acadêmica com relação ao empenho desses estudantes, principalmente os que enfrentam múltiplas jornadas. Os estudantes enfrentam desafios como ansiedade, sobrecarga, estresse e depressão, sendo essencial para as instituições promoverem suporte, ambiente acadêmico acolhedor e detecção precoce de sintomas de transtornos mentais. A avaliação dos estudantes de enfermagem em relação ao estresse durante a graduação é um processo complexo que envolve a identificação dos fatores estressores, a análise da influência da vida pessoal, o uso de instrumentos de mensuração e a observação de sintomas associados. Essa avaliação é fundamental para promover o bem-estar dos estudantes, prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental e contribuir para uma formação acadêmica mais saudável e equilibrada. A complexidade do ambiente acadêmico e a importância de abordar não apenas as questões individuais dos estudantes, mas também as dinâmicas e pressões presentes no contexto educacional são fatores importantes para prevenir e combater o bullying entre os estudantes de enfermagem.

**Descritores:** Saúde Mental; Estudantes de Enfermagem; Formação Profissional; Estresse Psicológico; Qualidade de Vida.

## REFERÊNCIAS

BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 4, p. 571–576, 2011.

EVANGELISTA, M. et al. Pressões acadêmicas e o impacto na vida dos graduandos de enfermagem. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 5928-5942, mai./jun. 2020. Disponível em:  
<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/11249>>. Acesso em: 23 abr. 2024.

SILVA, A. R. S. et al. Estudo do estresse na graduação de enfermagem: revisão integrativa de literatura. **Ciências biológicas e da saúde**, Recife, v. 2, n. 3, p. 75-86, jul. 2016. Disponível em:  
<<https://periodicos.set.edu.br/facipesaude/article/view/3211/>>. Acesso em: 23 abr. 2024.

COSTA, M. M. et al. A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Peer Review**, v. 5, n. 7, p. 1-15, 2023. Disponível em:  
<<https://www.peerw.org/index.php/journals/article/view/391/282>>. Acesso em: 30 abr. 2024.

**Financiamento:** não se aplica.

**Agradecimentos:** não se aplica.