

ESTRESSE ACADÊMICO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Júlia Vitória de Sousa Costa¹

Francisco Bruno de Sousa Bezerra²

Antonia Vitória do Nascimento Sousa³

Maria da Conceição dos Santos Oliveira Cunha⁴

Introdução: O ingresso no ensino superior representa uma transição marcante na vida dos jovens, especialmente para aqueles que acabaram de concluir o ensino médio. Esse período de adaptação às novas rotinas, exigências e responsabilidades acadêmicas pode desencadear altos níveis de estresse e afetar significativamente a saúde mental (Sahão, 2021). Entre os principais fatores que contribuem para o estresse acadêmico estão a sobrecarga de atividades, a pressão por bom desempenho e a dificuldade em conciliar estudos e vida pessoal (Câmara, 2024). **Objetivos:** Avaliar a experiência vivenciada pelos acadêmicos do curso de Enfermagem através de um questionário on-line sobre os impactos na saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido na disciplina Bases Psicológicas do Processo de Cuidar, durante o primeiro semestre do curso de Enfermagem de uma instituição privada em 2024. Os acadêmicos aplicaram um questionário on-line aplicado sob a supervisão da docente da disciplina relacionada à temática. Foi direcionada para os alunos do primeiro semestre. O instrumento continha questões sobre frequência do estresse, fatores contribuintes, impactos percebidos e estratégias de enfrentamento. As respostas foram analisadas e interpretadas à luz da literatura científica sobre saúde mental e adaptação acadêmica. **Resultados:** A experiência de aplicar um questionário

¹ Acadêmica do Curso Bacharelado em Enfermagem. Faculdade Princesa do Oeste – FPO. E-mail: julia.vitoria@alu.fpo.edu.br

² Acadêmico do Curso Bacharelado em Enfermagem. Faculdade Princesa do Oeste – FPO. E-mail: francisco.bruno@alu.fpo.edu.br

³ Acadêmico do Curso Bacharelado em Enfermagem. Faculdade Princesa do Oeste – FPO. E-mail: antonia.vitoria@alu.fpo.edu.br

⁴ Doutora em Enfermagem. Docente do Curso Bacharelado em Enfermagem. Faculdade Princesa do Oeste – FPO. E-mail: maria.conceicao@fpo.edu.br

on-line com os acadêmicos foi um momento enriquecedor na formação. Vivenciar essa atividade foi um desafio porque não se imagina se os alunos vão responder. Mas a experiência foi positiva. Foi direcionado para 22 estudantes da turma 2024.1. Sobre as respostas observamos que a maioria dos estudantes entrevistados, relataram sentir estresse “às vezes” ou “frequentemente” em razão das demandas acadêmicas. Entre os principais fatores destacaram-se a pressão por boas notas, a dificuldade em conciliar estudos e vida pessoal e o excesso de trabalhos e prazos curtos das atividades. Quanto aos efeitos percebidos, foram mais citados ansiedade, sono inadequado e dificuldade de concentração. A maioria considerou não receber apoio institucional suficiente para lidar com o estresse. Porém, as estratégias mais utilizadas pelos acadêmicos foram a organização do tempo, a conversa com amigos ou familiares e a prática de exercícios físicos. **Discussão:** Os resultados mostraram que o estresse acadêmico é um fenômeno recorrente já nos primeiros meses de formação em Enfermagem, período marcado por inseguranças, adaptação à rotina universitária e desafios emocionais típicos da transição do ensino médio para o ensino superior. A ausência de suporte institucional adequado e a dificuldade em buscar apoio emocional contribuem para o aumento da ansiedade e da desmotivação. Esses achados estão em consonância com estudos de Lipp (1996) e Monteiro et al. (2007), que destacam o impacto da sobrecarga acadêmica e da falta de estratégias de enfrentamento estruturadas. **Considerações finais:** A experiência possibilitou uma reflexão crítica sobre a vulnerabilidade emocional de estudantes recém-ingressos na universidade, reforçando a importância de programas de acolhimento e acompanhamento psicológico no início da trajetória acadêmica. Conclui-se que reconhecer e intervir precocemente nos fatores de estresse pode favorecer a adaptação ao curso, a permanência estudantil e o desenvolvimento de habilidades emocionais essenciais à formação do enfermeiro.

Palavras-chave: Desempenho Acadêmico. Enfermagem. Estresse. Saúde Mental. Universitários.

Referências:

CÂMARA, A. L.; et al. **Estressores acadêmicos e síndrome de burnout em estudantes universitários.** Revista Brasileira de Educação, v. 29, e290045, 2024.

LIPP, M. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** Campinas: Papirus, 1996.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, 11(1):66–72, 2007.

SAHÃO, K. L. F. **Adaptação ao ensino superior e saúde mental: desafios e estratégias.** *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 25, e210019, 2021.