



# O stress dos estudantes de Enfermagem: a scoping review

## 1. Introdução

Devido à complexidade do Curso de Licenciatura em Enfermagem, os estudantes frequentemente desenvolvem sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante a sua formação profissional<sup>1</sup>. O ensino clínico, pela sua componente exigente, potencia o stress nos estudantes de Enfermagem<sup>2</sup>. Os estudantes de Enfermagem desenvolvem competências e habilidades em momentos significativos e integram processos de mobilização de conhecimento. Pelo desconhecimento do contexto clínico, vivenciam momentos de transição que podem ser indutores de stress e que desencadeiam a necessidade de desenvolver estratégias de *coping*<sup>3,4</sup>. O *coping* é uma ferramenta para o desenvolvimento dos cuidados de Enfermagem<sup>5</sup> e para a potencialização da qualidade dos mesmos, pelo que estudar os seus efeitos a este nível constitui um assunto atual e oportuno<sup>6</sup>.

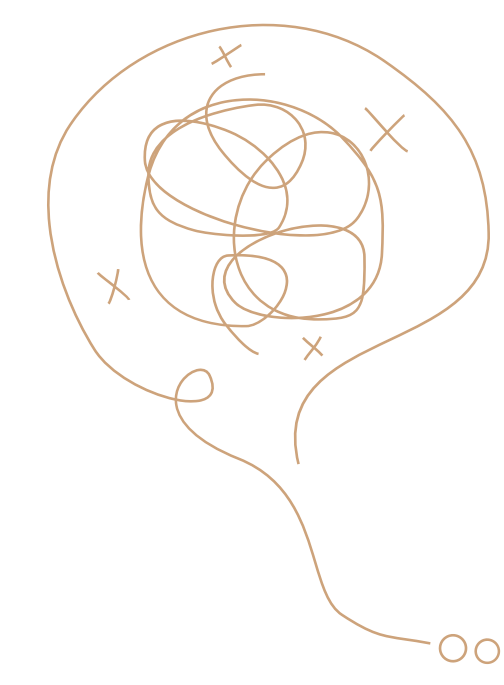
## 2. Objetivo

Mapear o conhecimento disponível sobre estratégias de gestão do stress dos estudantes de Enfermagem.

## 3. Metodologia

**Questão de investigação:** Qual é o conhecimento disponível sobre as estratégias de gestão do stress dos estudantes de Enfermagem?

Joanna Briggs Institute (JBI)



- P nursing student
- C intervention, strategy, coping
- C stress

Plataforma EBSCOhost  
CINAHL Complete  
MEDLINE Complete



### Critérios de inclusão

- Estudantes de Enfermagem do curso de Licenciatura ou equivalente;
- Contexto de ensino clínico;
- Foco no stress;
- Estudos primários observacionais, transversais, longitudinais, quase-experimentais ou experimentais;
- Texto completo para literatura integral, em inglês, português ou espanhol.

nursing student\* AND (interven\* OR strateg\* OR coping) AND stress\*

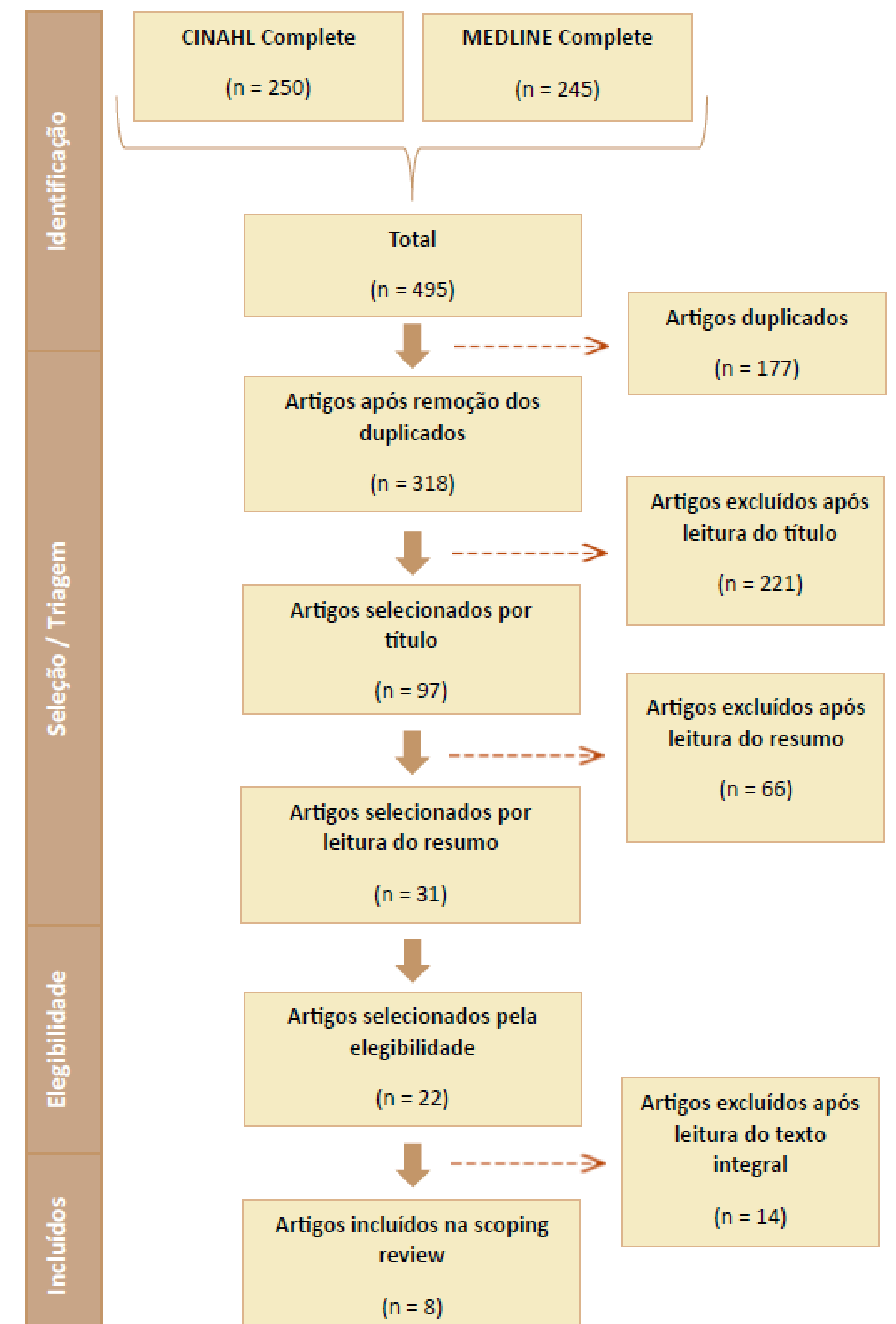


Figura 1 - Fluxograma PRISMA-ScR

## 4. Resultados

Os artigos incluídos compreendem diversos tipos de estudo, publicados entre 2012 e 2024, com origem na Tailândia<sup>7</sup>, Arábia Saudita<sup>8</sup>, Suécia<sup>9</sup>, Taiwan<sup>10,11</sup>, Canadá<sup>12</sup>, Palestina<sup>13</sup> e Emirados Árabes Unidos<sup>14</sup>.

### FONTES DE STRESS PERCEBIDAS PELOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

<b>Estudante de Enfermagem</b> (7,8,9,10,11,13,14)	Falta de conhecimento, habilidades e competências profissionais; percepção de conhecimentos e competências inadequados; incapacidade de juízo crítico; falta de destreza; receio de prestar maus cuidados ao doente; medo de cometer erros nos cuidados prestados ao doente; dificuldades interpessoais; dificuldade de adaptação a novos contextos; problemas de saúde; dificuldade na comunicação; questões linguísticas; adaptação cultural.
<b>Supervisão clínica</b> (7,12,13)	Supervisão inadequada; pressão exercida pelos professores/supervisores; expectativas irrealistas, falta de empatia e erros na comunicação por parte dos supervisores.
<b>Relação interpessoal</b> (7,9,10,13,14)	Preocupação da não aceitação pelos pares ou superiores; falta de empatia; relação com os profissionais de saúde; relação com os doentes; competição/comparação entre colegas; isolamento social; discriminação.
<b>Ensino clínico</b> (7,9,10,13)	Ambiente clínico/hospitalar (pelo medo do desconhecido); fator de avaliação; baixo interesse no ensino clínico, por vezes associado ao campo/área de atuação; sobrecarga de trabalho; exigência da prática clínica; exigência de trabalhos académicos, durante o ensino clínico; lacuna entre a teoria e a prática.

### ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE STRESS UTILIZADAS PELOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM (7,8,9,10,11,12,13,14)

- Reflexão da prática clínica;
- Fortalecimento do conhecimento e das habilidades de comunicação;
- Autoconhecimento/ autodeterminação;
- Feedback construtivo;
- Fortalecimento da autoconfiança;
- Confiança nas suas capacidades;
- Confiança nos elementos com mais experiência;
- Intervenções psicoeducacionais;
- Autodisciplina, organização e gestão de tempo;
- Definição de objetivos;
- Estabelecimento de prioridades;
- Suporte de apoio social, emocional e instrumental;
- Perspetiva otimista;
- Relaxamento e meditação;
- Padrão de sono reparador;
- Realização de atividades de lazer de interesse.

## 5. Conclusão

Existem várias fontes responsáveis pelo surgimento do stress nos estudantes de Enfermagem. Cabe ao próprio estudante criar estratégias de coping para lidar com o stress, fortalecendo a resiliência e aumentando o desenvolvimento das suas competências pessoais e profissionais. Os supervisores clínicos foram reconhecidos, em todos os estudos, como importantes influências interpessoais no que concerne o stress dos estudantes de Enfermagem. Sugere-se o desenvolvimento de novos estudos neste âmbito, por forma a aprofundar os resultados obtidos e a tornar os ensinos clínicos momentos de importante aprendizagem e crescimento pessoal e profissional dos estudantes de Enfermagem.

## 6. Referências bibliográficas

