

Estresse entre estudantes de enfermagem frente aos reflexos da pandemia COVID-19: revisão integrativa

Stress among nursing students in the face of the COVID-19 pandemic: an integrative review

Isadora Vieira Barros de Araujo¹ , Priscilla Cavalcante Lima¹ ,
Maria Carolina da Silva Costa¹ , Ana Maria Ribeiro dos Santos¹ ,
Márcia Teles de Oliveira Gouveia¹ 

Resumo

Objetivo: Identificar os estudos que analisaram o nível de estresse entre estudantes de enfermagem frente aos reflexos da pandemia COVID-19. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura, com busca e seleção na biblioteca BVS, nas bases de dados CINAHL e LILACS. Foram incluídos estudos disponíveis na íntegra, publicados entre 2020 e 2023, em português, inglês e espanhol que responderam à questão norteadora. **Resultados:** Após as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, foi obtida a amostra final de 13 artigos. Observou-se que os estudantes de enfermagem experimentaram níveis moderados a altos de estresse no decorrer dos anos de curso, também foi identificado que a pandemia COVID-19 intensificou o impacto percebido no desenvolvimento acadêmico. Além disso, foi possível observar os fatores causais de estresse, as consequências para a saúde mental desses estudantes e as estratégias de enfrentamento ao estresse utilizadas. **Conclusão:** É imprescindível, portanto, que o estresse entre os estudantes de enfermagem seja estudado para estimular essa população a compreender as estratégias de enfrentamento, tanto para diminuir os impactos quanto as consequências ao longo da formação.

Palavras-chave: Estudantes de enfermagem; Estresse psicológico; COVID-19

Abstract

Objective: To identify studies that analyzed the stress level among nursing students in response to the effects of the COVID-19 pandemic. **Methods:** Integrative literature review, with search and selection **through** the VHL library, in the CINAHL and LILACS databases. Studies available in full, published between 2020 and 2023, in Portuguese, English and Spanish that answered the guiding question were included. **Results:** After the identification, screening, eligibility and inclusion stages, a final sample of 13

¹ Universidade Federal do Piauí, Teresina, PI, Brasil



***Autor correspondente:**

Isadora Vieira Barros de Araujo
Graduada em Enfermagem

Endereço para correspondência:
isavieira09@hotmail.com

Como citar esse artigo:

Araujo IVB, Lima PC, Costa MCS, Santos AMR, Gouveia MTO. Estresse entre estudantes de enfermagem frente aos reflexos da pandemia COVID-19: revisão integrativa. Revista Saúde (Sta. Maria). [Internet]. 2026; 52, e85485. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/85485> Acesso em: XX/XX/20XX

articles was obtained. It was observed that nursing students experienced moderate to high levels of stress during their course years, and it was also identified that the COVID-19 pandemic intensified the perceived impact on academic development. In addition, it was possible to identify the causal factors of stress, the consequences for the mental health of these students and the coping strategies used. **Conclusion:** It is therefore essential that stress among nursing students be studied to encourage this population to understand coping strategies, both to reduce the impacts and the consequences throughout their training.

Keywords: Students Nursing; Psychological stress; COVID-19

INTRODUÇÃO

A pandemia COVID-19 afetou as pessoas de várias maneiras incluindo a saúde mental. Desta forma, os termos: depressão, ansiedade e estresse são frequentemente usados para descrever o estado de saúde mental em todo o mundo.¹ Com isso, puderam ser observadas consequências especialmente entre estudantes de enfermagem, que tiveram suas atividades acadêmicas atingidas diretamente devido ao caráter teórico-prático do curso com consequências psicológicas e sofrimento mental em decorrência da falta de contato social.⁽²⁾

Estudos mostraram que os sintomas de estresse dos alunos aumentaram nos primeiros meses da pandemia, quando comparados com os períodos anteriores.^{3,6} Assim, o estado emocional dos estudantes envolvidos pode apresentar desfechos desfavoráveis com transformações nos processos cognitivos e afetivos do desenvolvimento e, mudanças no nível de raciocínio, compreensão da realidade e capacidade de adaptação frente às adversidades do dia a dia.⁵

Adicionado a isso, no Brasil, a conjuntura pandêmica com a retomada das atividades presenciais é acompanhada de incertezas da eficácia dos processos de biossegurança no controle da disseminação da COVID-19, carga horária excessiva dos cursos da área de saúde e o fato de os estudantes estarem tratando ou cuidando de indivíduos com uma doença de fácil contaminação e assim colocando em risco sua própria saúde.⁶

O cenário pandêmico é um possível desencadeador do estresse que advém da interação das pessoas com fatores ambientais ao perceber situações desafiadoras como superiores à capacidade de enfrentamento, podendo gerar alterações físicas, psíquicas, emocionais e comportamentais que comprometem o bem-estar.³ Sendo então, estabelecido como um importante fator de risco, potencialmente ameaçador para a qualidade de vida e saúde, além de prejudicar o desempenho acadêmico e assistencial.⁷

Dado que os estudantes de enfermagem estão propensos ao estresse devido a eventos que podem ser percebidos como estressores, observa-se na literatura nacional e internacional, um crescente interesse pela temática.^{8,17,22,37} Contudo, são limitadas as revisões que sintetizam os reflexos da pandemia COVID-19 nesse público específico.

Agora, à medida que o mundo se ajusta à vida com a COVID-19 e as restrições começam a diminuir, é importante estar ciente de que outros impactos psicológicos de períodos estressantes podem surgir muito tempo depois que o estresse ocorreu.⁶

É necessário considerar os prováveis desfechos do estresse durante a pandemia e a vulnerabilidade a que estão sujeitos estudantes de enfermagem, logo, torna-se fundamental compreender o estresse na perspectiva deste público, para o planejamento de ações que minimizem seu sofrimento emocional. Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi analisar o nível de estresse entre estudantes de enfermagem frente aos reflexos da pandemia COVID-19. Além de elencar os fatores causais e as abordagens de enfrentamento do estresse utilizadas pelos estudantes de enfermagem.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, definida como uma forma ampla de abordagem metodológica que permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado.⁹

Para a seleção dos estudos percorreu-se o processo de pesquisa nas seguintes seis etapas: elaboração da questão norteadora, busca na literatura, categorização dos dados, análise de dados, interpretação dos resultados e uma etapa de apresentação.¹⁰

A questão de pesquisa “Quais as evidências científicas a respeito dos fatores estressores e estratégias de enfrentamento do estresse dos estudantes de enfermagem frente aos reflexos da pandemia?” foi formulada com apoio da estratégia PICO, acrônimo das palavras P-População; I-Interesse; Co-Contexto, fundamental para a formação da questão que norteou a busca na literatura.

A pesquisa foi realizada entre os meses dezembro de 2022 a março de 2023, consultada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), as bases de dados *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL) e a base de Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) acessadas pelo portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), utilizando o acesso institucional da Universidade Federal do Piauí.

Os descritores controlados, utilizados na estratégia de busca presentes no *Medical Subject Headings* (MeSH), Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) combinados com o uso dos operadores *booleanos* “AND” e “OR”. Desse modo, a estratégia de busca foi modificada de acordo com as bases de dados pesquisadas, obedecendo seus critérios de pesquisa. O quadro 1 mostra a aplicação da metodologia PICO e a estratégia de busca nas bases de dados.

Quadro 1 – Metodologia PICO e expressões de busca aplicadas a pergunta de pesquisa. Teresina, Piauí, Brasil, 2023.

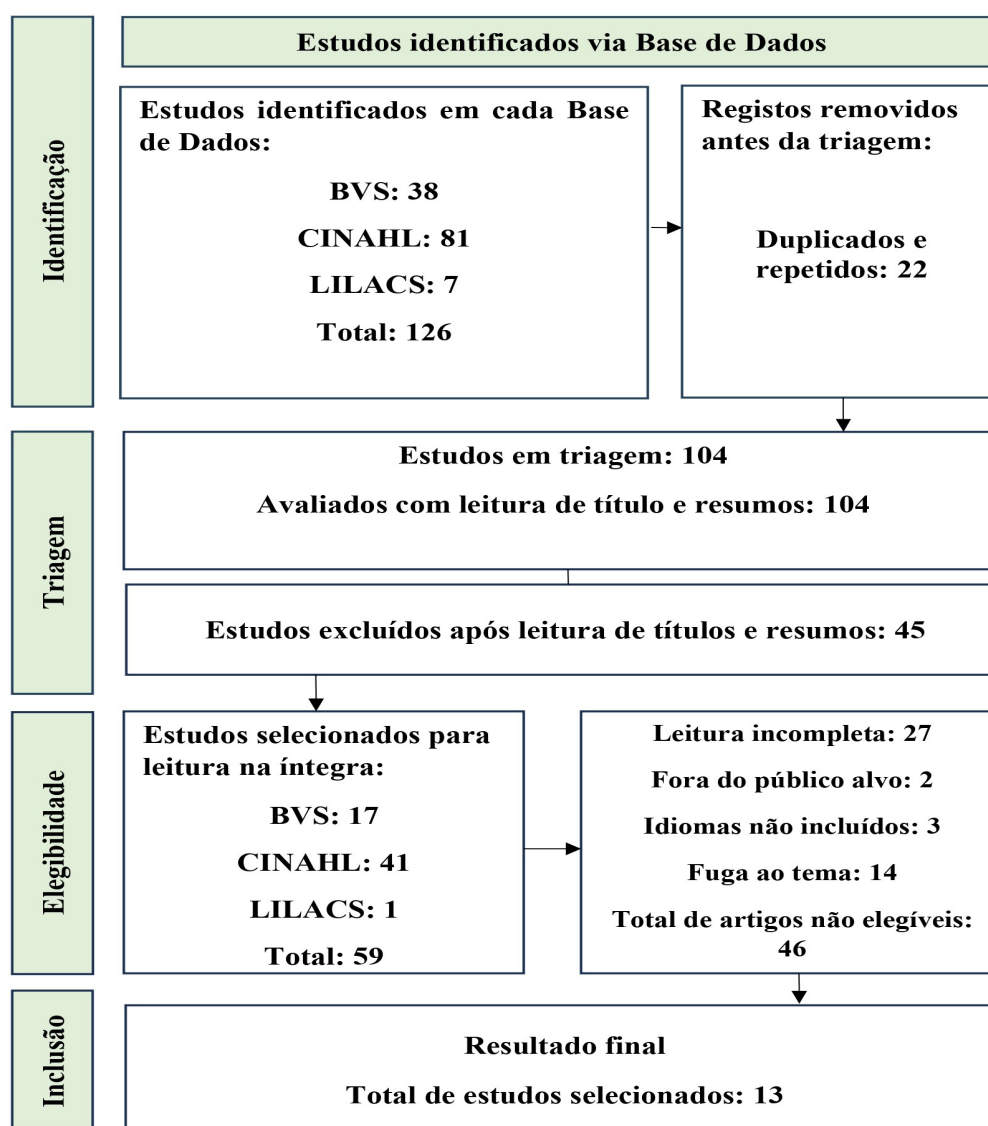
Metodologia	Tipo de descritores	Descritores selecionados
P	DeCS	Estudantes de Enfermagem
	MeSH	Students; Nursing
	DeCS	Alunos de Enfermagem, Enfermeiras Estudantes, Enfermeiros Estudantes, Estudante de Enfermagem
	MeSH	Pupil Nurses, Nurses, Pupil, Nursing Students
I	DeCS	Estresse Psicológico
	MeSH	Stress, Psychological
	DeCS	Agente de Estresse Psicológico, Estresse da Vida, Estresse, Relacionado a Aspectos da Vida, Fatores de Estresse Psicológico, Tensão da Vida, Tensão Vital
	MeSH	Psychological Stresses, Stresses, Psychological, Life Stresses, Stress, Life Psychologic Stress
Co	DeCS	COVID-19
	MeSH	COVID-19
	DeCS	Epidemia pelo Novo Coronavírus 2019, Infecção por Vírus COVID-19, Pandemia COVID-19
	MeSH	SARS-CoV-2 Infections, COVID-19 Virus Infection Infection, COVID-19 Virus; Virus Infection, COVID-19, Coronavirus Disease 19, COVID 19 Pandemic, Pandemic, COVID-19
BVS	((mh:(Estudantes de Enfermagem)) OR (Alunos de Enfermagem) OR (Enfermeiras Estudantes) OR (Enfermeiros Estudantes) OR (Estudante de Enfermagem)) AND ((mh:(Estresse Psicológico)) OR (Agente de Estresse Psicológico) OR (Estresse da Vida) OR (Estresse Relacionado a Aspectos da Vida) OR (Fatores de Estresse Psicológico) OR (Tensão da Vida) OR (Tensão Vital)) AND ((mh:(COVID-19)) OR (Epidemia pelo Novo Coronavírus 2019) OR (Infecção por Vírus COVID-19) OR (Pandemia COVID-19))	
CINAHL	(("students, nursing" OR "Pupil Nurses" OR "Nurses, Pupil" OR nursing students)) AND (("Stress, Psychological" OR Psychological Stresses OR "Stresses, Psychological" OR Life Stresses OR "Stress, Life" OR Psychologic Stress)) AND (("COVID-19" OR "SARS-CoV-2 Infections" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "Infection COVID-19 Virus" OR "Virus Infection, COVID-19" OR Coronavirus Disease 19 OR COVID 19 Pandemic OR "Pandemic, COVID-19"))	
LILACS	((mh:(Estudantes de Enfermagem)) OR (Alunos de Enfermagem) OR (Enfermeiras Estudantes) OR (Enfermeiros Estudantes) OR (Estudante de Enfermagem)) AND ((mh:(Estresse Psicológico)) OR (Agente de Estresse Psicológico) OR (Estresse da Vida) OR (Estresse Relacionado a Aspectos da Vida) OR (Fatores de Estresse Psicológico) OR (Tensão da Vida) OR (Tensão Vital)) AND ((mh:(COVID-19)) OR (Epidemia pelo Novo Coronavírus 2019) OR (Infecção por Vírus COVID-19) OR (Pandemia COVID-19))	

Fonte: autoras, 2023.

Em seguida foi identificado o nível de evidência dos estudos selecionados considerando I revisões sistemáticas e metanálise de ensaios clínicos randomizados; II ensaios clínicos randomizados; III ensaios controlados não randomizados; IV estudos caso-controle ou coorte; V revisões sistemáticas de estudos qualitativos ou descritivos; VI estudos qualitativos ou descritivos e VII parecer de autoridades e/ou relatórios de comitês de especialistas.¹⁰

Após as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, foi obtida a amostra final de 13 estudos. Assim, esse percurso seguiu as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA),¹³ exposto na figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos da revisão, PRISMA. Teresina, Piauí, Brasil, 2023.



Fonte: autoras, 2023.

Dois revisores independentes conduziram o processo de seleção dos estudos, sem registro de divergências. Os critérios de inclusão do estudo foram: artigos na íntegra que responderam à questão norteadora do estudo, publicados entre o período de março de 2020 até janeiro de 2023, a partir da data em que foi estabelecida a pandemia global por COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde,¹¹ nos idiomas português, inglês e espanhol. Como critério de exclusão, foram desconsideradas revisões integrativas e de escopo, dissertações, artigos de reflexão, editoriais ou resumos de eventos e relatos de caso.

A busca do estudo levantou um total de 126 publicações, sendo 38 na BVS, 7 na LILACS e 81 na CINAHL. Utilizou-se o gerenciador de referências "*Endnote Web*", para armazenamento e organização dos estudos, bem como exclusão de artigos duplicados. Para uma melhor categorização dos artigos pré-selecionados, foi aplicado o instrumento da *Red de Enfermería en Salud Ocupacional* - REDENSO Internacional, contendo informações sobre: o artigo, a revista em que foi publicado, os autores, características metodológicas do estudo, avaliação do rigor metodológico e avaliação dos resultados encontrados.¹²

Quanto aos aspectos éticos, os autores dos artigos analisados foram devidamente referenciados no presente estudo, assegurando a autoria dos artigos pesquisados, por meio de citação e referência dos autores.

RESULTADOS

Entre os 13 artigos incluídos, verificou-se que 5 estavam disponíveis na BVS, 7 na base de dados CINAHL e 1 na base de dados LILACS. Sendo distribuídos entre os anos de 2021 a 2023, sendo a maioria (69,23%) publicada em 2022, observa-se que todos são provenientes de periódicos internacionais. Os estudos foram desenvolvidos em diversos países, como Brasil, China, Coréia do Sul, Egito, Estados Unidos da América (EUA), Filipinas, Grécia, Itália, Iraque, Islândia, México, Pensilvânia e Turquia.

Ainda, (92,30%) dos artigos selecionados apresentaram nível de evidência VI, consistindo em estudos quantitativos descritivos, e (7,70%) com nível de evidência V, correspondendo a um estudo de caso-controle, conforme apresenta o quadro 2. Os estudos, em sua maioria, tiveram como população os estudantes de enfermagem em graduação (69,23%), sendo estes comparados na amostra em (15,38%) com enfermeiros em programas de pós-graduação, (7,69%) com enfermeiros recém-formados e (7,69%) estudantes universitários de outros cursos.

Quadro 2 – Síntese dos estudos incluídos na revisão. Teresina, Piauí, Brasil, 2023.

Autor, ano e local	Base de dados	Delineamento e Nível de evidência	Principais resultados
Medina et al. ¹⁴ 2021 México	LILACS	Correlacional, preditivo, transversal. Nível 6	Baixo conhecimento e alto estresse predizem altos níveis de medo em relação ao COVID-19.
Kalkan et al. ¹⁵ 2021 Turquia	BVS	Correlacional, transversal Nível 6	À medida que o estresse dos alunos aumenta, comportamentos alimentares emocionais e externos aumentam.
Sveinsdóttir et al. ¹⁶ 2021 Islândia	CINAHL	Descritivo, transversal Nível 6	A maioria dos alunos não experimentou níveis significativos de estresse. Estudantes de enfermagem são mais vulneráveis a sofrer de <i>burnout</i> durante a segunda parte de sua graduação.
Thomas, Lisa ¹⁷ 2022 EUA	CINAHL	Descritivo, correlacional, quanti./quali. Nível 5	Estudantes não enfermeiros avaliaram o impacto da pandemia de COVID-19 em sua experiência geral de estresse da vida estudantil como “extremo”.
Faraj, Taha ¹⁸ 2022 Iraque	BVS	Quantitativo, transversal Nível 6	Quase todos os alunos da faculdade de enfermagem experimentaram níveis moderados a baixos de estresse durante a pandemia de COVID-19.
Labrague, Leodoro ¹⁹ 2022 Filipinas	BVS	Observacional, transversal Nível 6	Apesar dos níveis moderados de estresse que estudantes de enfermagem experimentaram durante a segunda onda da pandemia, sua saúde e bem-estar geral variaram de bom a excelente. Os alunos relataram empregar comportamentos de enfrentamento centrados no problema e na emoção.
Sun et al. ²⁰ 2022 CHINA	CINAHL	Descritivo, transversal Nível 6	O sofrimento psicológico e o capital psicológico estão diretamente relacionados ao estresse percebido.
Gundim et al. ²¹ 2022 Brasil	CINAHL	Descritivo, transversal Nível 6	No que concerne aos aspectos negativos advindos da pandemia, os estudantes apontaram sentimento de estresse.
Curcio et al. ²² 2022 Itália	BVS	Observacional, transversal Nível 6	Os estudantes de enfermagem das universidades estudadas percebem o impacto do COVID-19 em sua carreira de estudo como alto.
El-Ashry et al. ²³ 2022 Egito	BVS	Descritivo, correlacional Nível 6	Os estressores clínicos mais relatados foram o estresse do ambiente clínico e o estresse da falta de conhecimento e habilidades profissionais.
Dafogianni et al. ²⁴ 2022 Grécia	CINAHL	Observacional, transversal Nível 6	As estratégias de enfrentamento foram identificadas como variáveis que contribuem para melhorar problemas comuns de saúde mental.
Kawak et al. ²⁵ 2022 Coréia	CINAHL	Descritivo, qualitativo Nível 6	A depressão teve uma correlação positiva significativa com o estresse acadêmico e comparação ascendente.
Kells et al. ²⁶ 2023 EUA	CINAHL	Observacional, transversal Nível 6	Em relação ao desempenho acadêmico desde o início da COVID-19, a maioria dos alunos relatou estresse moderado a extremo relacionado ao curso.

Fonte: autoras, 2023.

Foram utilizadas diferentes escalas para a identificação do nível de estresse e suas repercussões entre os estudantes de enfermagem, dentre elas: Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-42);⁽¹⁵⁾ Escala de Estresse à COVID-19;^{14,22} Escala de Estresse Percebido (PSS-10)¹⁸⁻¹⁹ em associação com Copenhagen Burnout Inventory;¹⁶ Inventário de Estresse Estudantil (SSI-R) por Gadzella et al.^{27,17} Escala de estresse psicológico de Kessler (K10) e Escala Chinesa de Estresse percebido (CPSS).²⁰ Assim, a aplicação de escalas de avaliação do estresse em estudantes de enfermagem possibilita a identificação de fatores estressores e subsidia a elaboração de estratégias de suporte e prevenção baseada em evidência.³⁶

A partir dos resultados advindos dos artigos avaliados, em três categorias: “o nível de estresse entre os estudantes de enfermagem frente aos reflexos da COVID-19”; “fatores causais de estresse e a saúde mental dos estudantes de enfermagem”, “estratégias de enfrentamento ao estresse adotadas pelos estudantes de enfermagem”.

DISCUSSÃO

O nível de estresse entre os estudantes de enfermagem frente aos reflexos da COVID-19

Observou-se que os estudantes de enfermagem experimentaram níveis moderados a altos de estresse no decorrer dos anos de curso. Também foi identificado que a pandemia COVID-19 intensificou o impacto percebido no desenvolvimento acadêmico.

O estresse é definido como um processo natural e necessário do organismo para reagir frente ao perigo, mas uma vez que alguma alteração seja percebida como prejudicial ao bem-estar do indivíduo, o estresse torna-se uma reação de defesa para manter a vida em homeostase, que pode gerar exaustão e sofrimento caso o enfrentamento não seja efetivo.^{18,28}

Durante o curso de enfermagem o estresse não é algo exclusivo originado pela pandemia. Labrague *et al.*⁽²⁹⁾ descreveram níveis moderados a altos de estresse em seis estudos com estudantes de enfermagem concluídos antes do período em que a doença COVID-19 disseminou-se pelo mundo. Justificando-se em parte, devido aos altos padrões e às políticas de progressão baseadas no desempenho que os cursos de enfermagem demandam, além da exigência feita aos acadêmicos para que alcancem os critérios impostos pelo mercado de trabalho.²⁶

Por esse ângulo, os níveis de estresse entre os estudantes de enfermagem foram abordados como questão de pesquisa, atualmente com o contexto pandêmico, um estudo realizado nos EUA,¹⁷ demonstrou que os estudantes de enfermagem desenvolveram níveis

mais altos de estresse (57,3%) na sua vida estudantil em relação a estudantes de outros cursos (49,1%), verificados por meio do Inventário de Estresse Estudantil (SSI-R) revisado de Gadzella *et al.*²⁷

Outro estudo realizado na Itália,²² mostra que cerca de (40%) dos estudantes indicaram que a emergência da COVID-19 irá piorar a forma como são formados para serem enfermeiros, e também abordou a pandemia como promotora do crescimento nas emoções negativas dos alunos em relação à profissão por aumentar os níveis de estresse e a falta de vontade de exercer a profissão. E expôs a relação com o nível de estresse dos estudantes utilizando a Escala de Estresse à COVID-19, verificando que a maioria dos estudantes de enfermagem (47,1%) apresentou escores de estresse moderado, (25%) apresentou baixo nível de estresse e (28%) referiram altos níveis de estresse.

Esses resultados expõem a enfermagem como uma profissão prática, no entanto, ao enfrentarem a emergência pandêmica a implantação do ensino remoto e adequação as plataformas de ensino online impactaram na organização do curso, resultando em atrasos nas atividades, problemas técnicos de acesso à internet e ruptura da interação social.³⁰

Os avanços científicos com o surgimento das vacinas contra o SARS-CoV-2, agente causador da doença COVID-19, favoreceram o relaxamento das medidas de controle de propagação, assim, os estudantes de enfermagem retornaram as formas de aprendizado presencial. E a capacidade de interagir diretamente com os colegas, somado ao conhecimento dos estudantes sobre as medidas preventivas para combater a infecção e a respeito dos procedimentos de prevenção da COVID-19, ocasiona a moderação nos indicadores de estresse.^{17,22} Evidenciado melhor, pelo estudo iraquiano¹⁸ que utilizou a Escala de Estresse Percebido (PSS-10), e indicou que pouco mais da metade dos estudantes de enfermagem (53,3%) apresentaram nível moderado de estresse, (45%) nível baixo e uma proporção muito pequena de estudantes (1,7%) expressou severo nível de estresse frente aos reflexos da pandemia COVID-19.

É válido, então, ressaltar que a pandemia COVID-19 resultou em desafios reflexivos e únicos para a enfermagem, e estudos em todo o mundo demonstraram os efeitos na próxima geração de enfermeiros que estão atualmente em treinamento.

Fatores causais de estresse e a saúde mental dos estudantes de enfermagem

A pandemia COVID-19 foi identificada como uma preocupação dos estudantes de enfermagem, e frente a isso também foi possível observar os fatores causais de estresse e as consequências para a saúde mental desses estudantes.

Verificou-se em um estudo realizado no Egito,²³ que a maioria dos estudantes de enfermagem notou níveis moderados a graves de preocupação com a COVID-19, sendo as ideias mais preocupantes referidas em respostas qualitativas: infecção cruzada com seus familiares, falta de conhecimento e experiência prática em lidar com essa doença contagiosa. Por conseguinte, foi possível observar que quanto mais os estudantes estavam preocupados com a COVID-19, mais percebiam o estresse.

Em consonância com esse achado, um estudo executado no México,⁽¹⁴⁾ descreveu que escores mais baixos de conhecimento entre os estudantes estão associados com escores mais altos de estresse, evidenciando também, que o baixo conhecimento e alto estresse predizem altos níveis de medo em relação a COVID-19. Sendo o medo uma emoção forte que afeta as respostas físicas, as habilidades cognitivas e o humor dos indivíduos, gerando impacto na saúde mental.

Um estudo brasileiro⁽²¹⁾ refere que os Transtornos Mentais Comuns definidos por sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas foram experimentados por (68,5%) dos estudantes de enfermagem que compuseram a amostra estudada. No qual, o sentimento negativo de estresse também foi relacionado com fatores causais, como: o histórico de trancamento de disciplinas, reprovação e situação irregular no curso, e incapacidade em relação ao futuro devido à pandemia COVID-19.

É notório que estudantes de enfermagem estão sob enorme estresse gerenciando a pesada carga de trabalho de um currículo rigoroso, e como a educação em enfermagem consiste na prática clínica, eles podem se preocupar com o desenvolvimento insuficiente de habilidades, e essa incerteza devido à lacuna de educação clínica pode levar a causar mais estresse. Isso pode resultar em dificuldades na compreensão dos conteúdos e depressão afetando negativamente a saúde física e levando ao abandono dos estudos.³¹

O estresse juntamente com o aspecto socioeconômico e a comparação ascendente, somados ao contexto pandêmico, foram considerados preditores de depressão em estudantes de enfermagem na Coreia do Sul.⁽²⁵⁾ Visto que, ao receber o apoio financeiro de seus familiares e não ser socialmente independentes, despertou nos estudantes o sentimento de inferioridade, e a comparação ascendente com outras pessoas em uma posição melhor do que a própria, gera o estresse, interferindo no comportamento humano saudável.²⁵

Uma vez que o processo de pandemia COVID-19 aumenta os níveis de estresse nos indivíduos é notório prejuízos à saúde mental. Porém, uma pesquisa realizada com estudantes islandeses observou que na primeira onda da COVID-19,¹⁶ a maioria dos participantes relatou que seus estudos estavam progredindo bem, que tinham tempo suficiente para seus estudos,

que eram capazes de organizá-los, que gostavam do aprendizado *on-line* e que estavam recebendo apoio suficiente, indicando que a maioria dos alunos estaria lidando com a educação em enfermagem de maneira eficaz, apesar da pandemia. Entretanto, esse contraste pode ser justificado pelo fato de que os estudantes islandeses puderam se envolver na parte clínica de seus estudos apesar da pandemia e, portanto, conseguiram continuar seus programas, enquanto os estudantes de outros países não puderam. Outros pesquisadores mostraram que os alunos ficaram altamente vulneráveis a problemas de saúde mental durante a pandemia e que os problemas de saúde mental aumentaram.³⁰

Em corroboração, uma pesquisa executada em uma universidade pública do Brasil,⁽³²⁾ evidenciou que o esgotamento acadêmico influencia a saúde geral e o bem-estar dos estudantes e pode ter consequências na saúde de uma pessoa na graduação, bem como após o ingresso na profissão. Também, relata que o desenvolvimento precoce de *burnout* em estudantes pode afetar a qualidade de seus cuidados, uma vez que níveis mais altos de esgotamento e exaustão no final de uma graduação preveem diminuição do domínio de habilidades.³²

Outro estudo constatou que de 100 estudantes de enfermagem, (20%) apresentaram *burnout*, sendo os principais preditores de *burnout* frequentar o segundo ou terceiro ano de estudos, uso de medicamentos e pensar em desistir.³³ Em vista dessa descoberta, um estudo com estudantes de enfermagem espanhóis descobriu que o ano de estudo dos estudantes de enfermagem afetou muito suas experiências gerais de estresse, com estudantes de enfermagem juniores tendo percepções de estresse mais altas em comparação com estudantes de enfermagem seniores.³⁴ Além disso, constatou-se que a idade estava relacionada com uma maior utilização de habilidades de enfrentamento em estudantes de enfermagem, pois os mais velhos foram capazes de aplicar habilidades de enfrentamento mais eficazes do que os mais jovens.

O *Burnout* é caracterizado como um estado de estresse crônico definido por três dimensões: altos níveis de exaustão emocional, sentimentos de despersonalização e falta de realização profissional.³⁵ Então, direcionando esse conceito para estudantes tem-se que a exaustão emocional é caracterizada por sentimentos de exaustão devido às demandas acadêmicas; despersonalização, caracterizada por atitude de distanciamento do trabalho acadêmico; e eficácia acadêmica reduzida, que é marcada pela percepção de incompetência.¹⁶

Assim, os estressores como pandemia, carga acadêmica, enfrentamento e adaptação geram respostas humanas psicológicas e fisiológicas individuais e embora o estresse seja visto como aspecto inevitável da condição humana, é o enfrentamento que proporciona grande diferença nos resultados adaptativos e também positivos para a saúde mental.¹⁶

Estratégias de enfrentamento ao estresse adotadas pelos estudantes de enfermagem

No que diz respeito as estratégias de enfrentamento do estresse, os estudantes apontaram diversos mecanismos que utilizaram como alívio para o manejo do sofrimento psíquico.

Evidenciou-se que os estudantes apesar de compreenderem o estresse a que são expostos, procuraram meios de alívio alternativos em detrimento de um apoio psicológico especializado,²¹ esses quando realizados de maneira inadequada acabam por contribuir com comportamentos acadêmicos desfavoravelmente associados a eventos negativos da vida.

Inesperadamente, um estudo realizado nas Filipinas,¹⁹ identificou uma pontuação mais alta em desengajamento mental por alimentação excessiva e uso de álcool e/ou sedativos durante a pandemia causando níveis mais baixos de ansiedade e estresse. Sendo esse achado preocupante, considerando as consequências adversas da utilização a longo prazo dessas estratégias de enfrentamento na saúde fisiológica de um indivíduo.

Foi avaliado em um estudo diferente realizado com estudantes de enfermagem turcos durante o processo de isolamento social da COVID-19, apresentavam sintomas de estresse moderado a grave e à medida que o estresse dos alunos aumenta, a alimentação restritiva, a alimentação emocional e os comportamentos alimentares externos também são aumentados, causando aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) a longo prazo, e por consequência levando a obesidade.¹⁵

Em vista disso, são necessárias estratégias de proteção vital adequadas para combater eventos traumáticos e situações geradoras de estresse frente a pandemia COVID-19. E nesse sentido, evidências mostram que a resiliência foi associada à redução do estresse e ansiedade, dessa forma melhorando a saúde mental, além disso, algumas práticas complementares, integrativas e de suporte emocional aos estudantes, bem como, práticas de atividade física, meditação e relaxamento podem contribuir para promoção do bem-estar psicológico.¹⁹

Um estudo realizado na Grécia concluiu que as estratégias de enfrentamento são variáveis que contribuem para melhorar problemas comuns de saúde mental.⁽²⁴⁾ No qual, o *coping*, um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais para lidar com as exigências internas e externas da relação entre o indivíduo e o ambiente, é considerado um mecanismo de enfrentamento ativo, prevendo uma maior satisfação com a vida ao lidar com estressores. Já para SUN *et al.*²⁰ foi o capital psicológico que desempenhou um papel mediador potencial na relação entre sofrimento psicológico e estresse percebido.

Diante disso, compreender o estresse é uma condição para consolidar concepções de prevenção, estimular atitudes positivas e promover comportamentos e cognição positivos.

Torna-se relevante evidenciar as potencialidades das técnicas de enfrentamento para a redução, prevenção e no manejo do estresse para dimensionar o impacto real da pandemia.

⁽³⁸⁾ A constatação de que vários estudantes experimentaram estresse enfatiza a importância de os professores estarem cientes da necessidade de os alunos receberem suporte adicional em seus estudos em tempos de crise e aplicarem uma variedade de métodos de ensino eficazes.²⁴

Dentre as limitações desta revisão integrativa, refere-se a restrita busca em um número limitado de bases de dados, o que pode ter resultado na exclusão de estudos relevantes e contribuiu para o reduzido número de artigos incluídos, assim como a predominância de estudos internacionais restringe a análise no contexto nacional.

CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa permitiu a identificação de evidências que demonstram níveis de estresse de moderados a elevados entre estudantes de enfermagem no contexto da pandemia COVID-19. Os achados revelam que o estresse foi condicionado por uma combinação de fatores, destacando-se a lacuna de conhecimento e experiência prática no manejo de doenças infectocontagiosas, a sobrecarga curricular, a coabitação familiar, a dependência financeira e variáveis demográficas, como a menor faixa etária e o cursar dos anos iniciais da graduação (até o terceiro ano). Em contrapartida, foi observado que as estratégias de enfrentamento com a utilização do *coping* focalizado na emoção, capital psicológico, práticas de atividade física, meditação e relaxamento se correlacionavam com a diminuição do estresse.

Considerando que os efeitos da pandemia sobre a saúde mental ainda não estão completamente compreendidos, é fundamental a realização de estudos a longo prazo para orientar intervenções e políticas de apoio. Assim, a formação em enfermagem deve priorizar a humanização e o bem-estar dos estudantes, promovendo uma trajetória acadêmica saudável e prevenindo adoecimento ou prejuízos à saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. psicol (Campinas)*. [Internet]. 2020;37(1):e200067. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
2. Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(6):547-60. doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

3. Marin AG, Caetano IRA, Bianchin JM, Cavicchioli FL. Depression and effects of Covid-19 on college students. *InterAm J Med Health*. [Internet]. 2021;4:e202101014. doi: <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>
4. Oliveira AFJ, Lima LSA, Cidade PIM, Nobre CB, Neto MLR. Impact of SARS-CoV-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry Res*. [Internet]. 2020;288:112977. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977>
5. Sadock B, Sadock V, Ruiz P. *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. 11 ed. Porto Alegre (RS): Artmed Editora; 2016.
6. Mirza N, Hasnaoui JA, Naqvi B. The impact of human capital efficiency on Latin American mutual funds during Covid-19 outbreak. *Swiss J Econ Stat*. [Internet]. 2020;156:6. doi: <https://doi.org/10.1186/s41937-020-00066-6>
7. He FX, Turnbull B, Kirshbaum MN, Phillips B, Klainin YP. Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. 2018;68:4-12. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
8. Brito MCC, Araújo RMBV, Dias MSA, Silva LCC, Rodrigues PV, Moita MP. Análise da ocorrência de estresse entre estudantes de enfermagem. *Enferm Foco*. 2019;10(6):70-8. doi: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n6.2391>
9. Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. [Internet]. 2005;52(5):546-53. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
10. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto enferm*. [Internet]. 2008;17(4):758-64. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
11. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 51 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2022 Jul 8]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331475>
12. Marziale MHP. *Instrumento para coleta de dados para revisão integrativa* [Internet]. Ribeirão Preto: RedENSO Internacional; 2015.
13. Shamseer L, Moher D, Clarke M, Gherzi D, Liberati A, Petticrew M, et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation. *BMJ*. 2015;349:g7647. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.g7647>
14. Medina FIA, Carreño MS, Chaparro DL, Gallegos TRM, Medina FJA, Hernández MEK. Fear, Stress, and Knowledge regarding COVID-19 in Nursing Students and Recent Graduates in Mexico. *Invest Educ Enferm*. [Internet]. 2021;39(1):e05. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v39n1e05>
15. Kalkan UY, Mataracı DD, Durgun H, Gök UH. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID 19 social isolation process. *Perspect Psychiatr Care*. [Internet]. 2021;57(2):507-16. doi: <https://doi.org/10.1111/ppc.12703>

16. Sveinsdóttir H, Flygenring BG, Svavarsdóttir MH, Thorsteinsson HS, Kristófersson GK, Bernharðsdóttir J, et al. Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2021;107:105070. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105070>
17. Thomas LMB. Stress and depression in undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. *J Prof Nurs*. [Internet]. 2022;38:89-96. doi: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.11.013>
18. Faraj TA. Stress levels regarding COVID-19 pandemic among nursing students at University of Sulaimani, Kurdistan Region, Iraq. *Wiad Lek*. [Internet]. 2022;75:809-13. doi: <https://doi.org/10.36740/WLek202204111>
19. Labrague LJ. Specific coping styles and its relationship with psychological distress, anxiety, mental health, and psychological well being among student nurses during the second wave of the COVID 19 pandemic. *Perspect Psychiatr Care*. [Internet]. 2022;58(4):2707-14. doi:<https://doi.org/10.1111/ppc.13111>
20. Sun F, Wang A, Xue J, Su J, Hu C, Lu Q. The mediating effect of psychological capital on the relationship between psychological stress and distress among Chinese nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nurs*. 2022;21(1):1-9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00915-0>
21. Gundim VA, Encarnação JP, Fontes SKR, Silva AAF, Santos VTC, Souza RC. Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19. *Rev Port Enferm Saúde Mental*. [Internet]. 2022;27(1):21-37. doi: <https://doi.org/10.19131/rpesm.322>
22. Curcio F, González C, Zicchi M, Sole G, Finco G, Ezzinabi O, et al. Pandemic Impact on Undergraduate Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet]. 2022;19(14):8347. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19148347>
23. El-Ashry AM, Harby SS, Ali AAG. Clinical stressors as perceived by first-year nursing students of their experience at Alexandria main university hospital during the COVID-19 pandemic. *Arch Psychiatr Nurs*. [Internet]. 2022;41(1):214-20. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.007>
24. Dafogianni C, Pappa D, Mangoulia P, Kourti FE, Koutelekos I, Dousis E, et al. Anxiety, Stress and the Resilience of University Students during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(12):2573. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare10122573>
25. Kwak E, Park S, Ko JW. The Effects of Academic Stress and Upward Comparison on Depression in Nursing Students during COVID-19. *Healthcare (Basel)*. [Internet]. 2022;10(10):2091. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare10102091>
26. Kells M, Jennings MK. Influence of COVID 19 on the next generation of nurses in the United States. *J Clin Nurs*. 2023;32(3-4):359-67. doi: <https://doi.org/10.1111/jocn.16202>
27. Gadzella BM, Baloglu M, Masten WG, Wang Q. Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *J Instr Psychol*. 2012;39(2):82-91.

28. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Historical Evolution of the stress concept. *REVISA (Impr.)*. [Internet]. 2018;7(2):148-56. Available from: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316/225>.
29. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Gloe D, Thomas L, Papathanasiou IV, Tsaras K. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *J Ment Health*. [Internet]. 2017;26(5):471-80. doi: <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
30. Lee SA. Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Stud*. [Internet]. 2020;44(7):393-401. doi: <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
31. Shin SH. The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students depression. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*. [Internet]. 2016;22(1):14-24. doi: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
32. Oliveira G, Aredes NDA, Galdino HJ. Analysis of the factors related to academic disapproval in the education of nurses: A mixed-method study. *Rev Latino-Am Enfermagem*. [Internet]. 2021;29(1):3411. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4458.3411>
33. Vasconcelos EM, Trindade CO, Barbosa LR, Martino MMF. Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university. *Rev Esc Enferm USP*. [Internet]. 2020;54(1):e03564. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018044003564>
34. Fornes VJ, Garcia BG, Frias ND, Rosales VG. Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: A longitudinal study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2016;36(1):318-23. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.08.011>
35. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav*. [Internet]. 1981;2(2):99-113. doi: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
36. Paula ABR, Gouveia MTO, Borges NNC, Oliveira HS, Santos AMR. Aplicabilidade do Student Nurse Stress Index: Revisão de escopo. *Rev Norte Mineira Enferm*. 2024;13(1):8-19. doi: <https://doi.org/10.46551/rnm20240102>.
37. Brun LSO, Uzeda AL, Siqueira AC, Goulart MCL, Ávila FMVP, Góes FGB. Estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia de COVID-19 e fatores associados: estudo transversal. *Rev Eletr Enferm*. [Internet]. 2022;24:72902. doi: <https://doi.org/10.5216/ree.v24.72902>.
38. Costa GR, Gouveia MTO. Estratégias de enfrentamento para redução de estresse dos profissionais de enfermagem em tempos da COVID-19. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2023;97(1):e023026. doi: <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.1-art.1681>.

DECLARAÇÕES

Contribuições dos autores

Isadora Vieira Barros de Araujo

Graduada em Enfermagem

<https://orcid.org/0000-0002-5798-9353> • isavieira09@hotmail.com

Contribuição: Conceituação; desenvolvimento da revisão integrativa; busca e seleção dos estudos; extração, análise e síntese dos dados; redação do manuscrito – versão original; revisão e edição.

Priscilla Cavalcante Lima

Mestre em Enfermagem

<https://orcid.org/0000-0001-7231-0778> • priclima90@gmail.com

Contribuição: Apoio metodológico; análise e interpretação dos resultados; revisão e edição do manuscrito.

Maria Carolina da Silva Costa

Graduada em Enfermagem

<https://orcid.org/0000-0002-8435-939X> • cacosta15@hotmail.com

Contribuição: Apoio metodológico; análise e interpretação dos resultados; revisão e edição do manuscrito

Ana Maria Ribeiro dos Santos

Doutora em Enfermagem

<https://orcid.org/0000-0002-5825-5335> • ana.mrsantos@gmail.com

Contribuição: Revisão crítica do conteúdo intelectual; contribuições metodológicas; revisão e edição do manuscrito

Márcia Teles de Oliveira Gouveia

Doutora em enfermagem

<https://orcid.org/0000-0002-2401-4947> • marciateles@ufpi.edu.br

Contribuição: Supervisão e orientação do estudo; contribuições metodológicas; revisão crítica do conteúdo intelectual; revisão e edição do manuscrito

Conflito de Interesse

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Dados de pesquisa e outros materiais podem ser obtidos entrando em contato com os autores

Direitos Autorais

Os autores dos artigos publicados pela Revista Saúde (Santa Maria) mantêm os direitos autorais de seus trabalhos e concedem à revista o direito de primeira publicação, sendo o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição (CC BY-NC-SA 4.0), que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria e publicação inicial nesta revista

Verificação de Plágio

A revista mantém a prática de submeter todos os documentos aprovados para publicação à verificação de plágio, utilizando ferramentas específicas, como Turnitin.

Editoras – chefes

Edi Franciele Ries

Valéria Maria Limberger Bayer

Como citar este artigo

Araujo IVB, Lima PC, Costa MCS, Santos AMR, Gouveia MTO. Estresse entre estudantes de enfermagem frente aos reflexos da pandemia COVID-19: revisão integrativa. Revista Saúde (Sta. Maria). [Internet]. 2026; 52, e85485. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/89630> Acesso em: XX/XX/20XX

