REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

REFLEXÕES SOBRE OS IMPACTOS DO ESTRESSE NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM NA CONTEMPORANEIDADE

REFLECTIONS ON THE IMPACTS OF STRESS ON THE ACADEMIC EDUCATION OF NURSING STUDENTS IN CONTEMPORARY TIMES

REFLEXIONES SOBRE LOS IMPACTOS DEL ESTRÉS EN LA FORMACIÓN ACADÉMICA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA CONTEMPORANEIDAD

Anastácia Maria Diniz Costa
Estudante de Enfermagem, Centro Universitário Santa Terezinha - CEST, Brasil
E-mail: anastacia.costa@cest.edu.br

Thais Machado dos Santos
Estudante de Enfermagem, Centro Universitário Santa Terezinha - CEST, Brasil
E-mail: thais.msantos@cest.edu.br

Leandro Saldanha Nunes Mouzinho
Mestre em Saúde Coletiva, Centro Universitário Santa Terezinha - CEST, Brasil
E-mail: leandro.saldanha@cest.edu.br

Resumo

O estresse acadêmico tem sido apontado como um dos principais desafios enfrentados por estudantes de enfermagem ao longo da graduação, em decorrência das intensas demandas teóricas, práticas e emocionais inerentes ao processo formativo. O presente estudo teve como objetivo analisar os principais efeitos do estresse acadêmico na formação de estudantes de enfermagem, bem como identificar estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar no contexto universitário. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com busca sistematizada, de caráter descritivo e exploratório. A coleta de dados foi realizada nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Google Acadêmico, sendo escolhidos 15 estudos científicos publicados entre os anos de 2019 e 2025. Os estudos demonstraram que o estresse acadêmico está relacionado a fatores acadêmicos, emocionais, sociais e institucionais, incluindo sobrecarga de atividades, exigências práticas, pressão por desempenho e vulnerabilidades sociodemográficas. Os estudos analisados sugerem associação entre elevados níveis de estresse, sofrimento psíquico, ansiedade, exaustão emocional e prejuízos no desempenho acadêmico e no processo de aprendizagem. Além disso, estratégias como mindfulness, coping focado no problema, autocuidado e práticas de promoção da saúde

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

apresentaram resultados promissores na redução do sofrimento psíquico e no fortalecimento da adaptação acadêmica. Conclui-se que o estresse acadêmico pode repercutir negativamente na formação em enfermagem, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à construção de ambientes formativos mais saudáveis.

Palavras-chave: Estresse Psicológico; Estudantes de Enfermagem; Educação em Enfermagem.

Abstract

Academic stress has been identified as one of the main challenges faced by nursing students throughout undergraduate education, due to the intense theoretical, practical, and emotional demands inherent to the training process. This study aimed to analyze, in light of recent scientific literature, the main effects of academic stress on the education of nursing students, as well as to identify coping strategies and well-being promotion measures within the university context. This is a narrative literature review with a systematized search, characterized as descriptive and exploratory. Data collection was carried out in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, and Google Scholar databases, resulting in the selection of 15 scientific studies published between 2019 and 2025. The findings showed that academic stress is related to academic, emotional, social, and institutional factors, including activity overload, practical demands, performance pressure, and sociodemographic vulnerabilities. The analyzed studies suggest an association between high levels of stress, psychological distress, anxiety, emotional exhaustion, and impairments in academic performance and the learning process. In addition, strategies such as mindfulness, problem-focused coping, self-care, and health promotion practices showed promising results in reducing psychological distress and strengthening academic adaptation. It is concluded that academic stress may negatively impact nursing education, reinforcing the need for institutional strategies aimed at promoting mental health and building healthier educational environments.

Keywords: Psychological Stress; Nursing Students; Nursing Education.

Resumen

El estrés académico ha sido señalado como uno de los principales desafíos enfrentados por los estudiantes de enfermería a lo largo de la formación universitaria, debido a las intensas demandas teóricas, prácticas y emocionales inherentes al proceso formativo. El presente estudio tuvo como objetivo analizar, a la luz de la literatura científica reciente, los principales efectos del estrés académico en la formación de estudiantes de enfermería, así como identificar estrategias de afrontamiento y promoción del bienestar en el contexto universitario. Se trata de una revisión narrativa de la literatura con búsqueda sistematizada, de carácter descriptivo y exploratorio. La recolección de datos se realizó en las bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed y Google Académico, seleccionándose 15 estudios científicos publicados entre los años 2019 y 2025. Los hallazgos evidenciaron que el estrés académico está relacionado con factores académicos, emocionales, sociales e institucionales, incluyendo sobrecarga de actividades, exigencias prácticas, presión por el rendimiento y vulnerabilidades sociodemográficas. Los estudios analizados sugieren asociación entre altos niveles de estrés, sufrimiento psíquico, ansiedad, agotamiento emocional y perjuicios en el rendimiento académico y en el proceso de aprendizaje. Además, estrategias como mindfulness, afrontamiento centrado en el problema, autocuidado y prácticas de promoción de la salud mostraron resultados prometedores en la reducción del sufrimiento psíquico y en el fortalecimiento de la adaptación académica. Se concluye que el estrés académico puede repercutir negativamente en la formación en enfermería, reforzando la necesidad de estrategias institucionales dirigidas a la promoción de la salud mental y a la construcción de ambientes formativos más saludables.

Palabras clave: Estrés Psicológico; Estudiantes de Enfermería; Educación en Enfermería.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

1. INTRODUÇÃO

O estresse é definido como um processo natural e necessário do organismo em reação ao perigo, estando sempre ativo e causando alterações físicas e emocionais. Logo, sempre que uma ameaça que impede o bem-estar do indivíduo é percebida pelo organismo, e o enfrentamento é ineficaz, há um processo de exaustão, levando ao sofrimento (Raulino *et al*., 2021).

A formação acadêmica em enfermagem é reconhecida por sua complexidade e exigência, uma vez que envolve não apenas a aquisição de conhecimentos teóricos, mas também o desenvolvimento de habilidades práticas e emocionais necessárias ao cuidado em saúde (Costa; Mouzinho, 2026).

Nesse contexto, estudantes de enfermagem estão frequentemente expostos a situações que demandam alto nível de responsabilidade, contato com o sofrimento humano e intensa carga horária, fatores que contribuem para o surgimento do estresse durante a graduação. O ambiente acadêmico, aliado às atividades teórico-práticas e às exigências da formação profissional, constitui importante fonte de tensão psicológica para esses estudantes (Lourenson; Marius; Almeida, 2024).

O estresse acadêmico, quando persistente, pode impactar diretamente o desempenho e o processo de aprendizagem dos estudantes de enfermagem. Níveis elevados de estresse e ansiedade estão associados à redução do rendimento acadêmico, dificuldades de concentração e maior propensão ao esgotamento emocional. Além disso, a sobrecarga de atividades, a pressão por resultados e a necessidade de conciliar estudos com outras responsabilidades configuram fatores que intensificam esse quadro, comprometendo não apenas a formação acadêmica, mas também o bem-estar dos estudantes (Silveira *et al*., 2024).

Outro aspecto relevante refere-se às repercussões do estresse na saúde mental desses acadêmicos. Estudos demonstram elevada prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout entre estudantes de enfermagem, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade, como períodos de estágio e situações de crise sanitária. Tais condições podem interferir negativamente na qualidade da formação, na tomada de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

decisões e na construção da identidade profissional, elementos essenciais para o exercício seguro e qualificado da enfermagem (Silva *et al*., 2024).

Além disso, o estresse prolongado pode comprometer habilidades fundamentais ao futuro profissional, como empatia, comunicação e raciocínio clínico. Evidências apontam que estudantes submetidos a elevados níveis de estresse apresentam maior dificuldade em lidar com situações práticas e desenvolver competências emocionais necessárias ao cuidado humanizado. Por outro lado, intervenções voltadas à redução do estresse, como técnicas de relaxamento e estratégias de enfrentamento, têm demonstrado resultados promissores na promoção da saúde mental e na melhora do desempenho acadêmico (Costa; Lopes, 2024).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível compreender os impactos do estresse na formação acadêmica de estudantes de enfermagem, a fim de subsidiar a implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à construção de ambientes formativos mais saudáveis. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, à luz da literatura científica recente, os principais efeitos do estresse sobre o processo formativo desses estudantes, bem como identificar estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar no contexto universitário.

Embora frequentemente utilizados de forma associada na literatura, os conceitos de estresse acadêmico, ansiedade, sofrimento psíquico e burnout não são equivalentes. O estresse acadêmico refere-se às respostas físicas e emocionais desencadeadas pelas demandas e pressões relacionadas ao ambiente universitário. A ansiedade caracteriza-se por sentimentos persistentes de preocupação, tensão e antecipação negativa diante de situações percebidas como ameaçadoras. Já o burnout corresponde a um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal decorrente da exposição prolongada a situações estressoras. O sofrimento psíquico, por sua vez, representa um conceito mais amplo, envolvendo manifestações emocionais e psicológicas que podem comprometer o bem-estar e o funcionamento acadêmico e social dos estudantes.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura com busca sistematizada, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida com o objetivo de analisar os impactos do estresse acadêmico na formação de estudantes de enfermagem. A escolha desse método permitiu a integração e discussão crítica de evidências científicas relacionadas à temática, possibilitando uma compreensão ampliada dos fatores associados ao estresse, suas repercussões na saúde mental e no processo de aprendizagem, bem como das estratégias de enfrentamento descritas na literatura (Silva, 2024).

A coleta dos dados ocorreu por meio de buscas em bases amplamente reconhecidas nas áreas da saúde e da saúde pública, entre elas, a Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Google Acadêmico. Para a realização das buscas, foram empregados os descritores “Estresse Psicológico”, “Estudantes de Enfermagem” e “Educação em Enfermagem” combinados com o operador booleano *AND*.

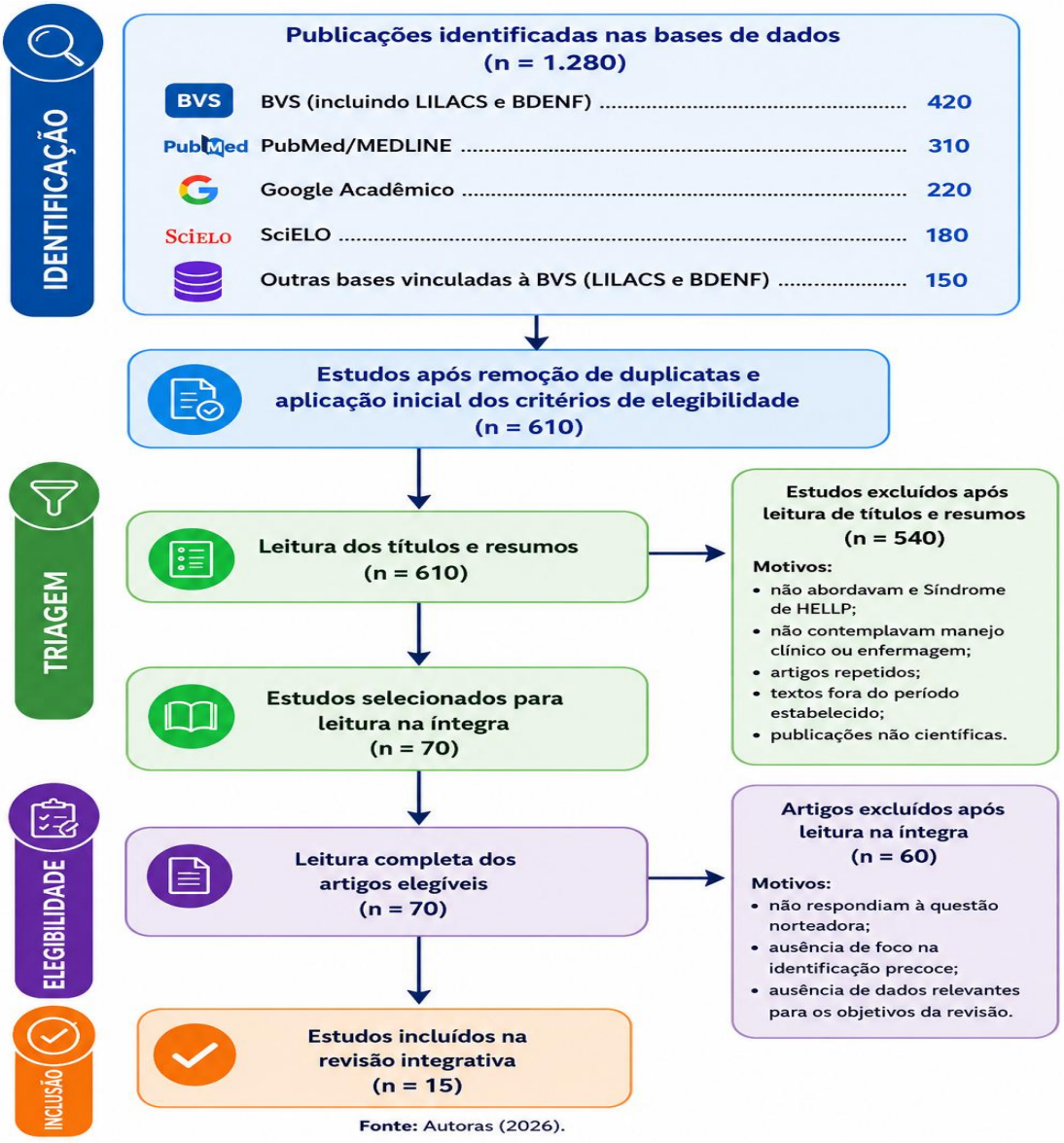
Foram incluídas publicações divulgadas entre os anos de 2019 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente o estresse acadêmico em estudantes de enfermagem. Consideraram-se elegíveis estudos originais, revisões de literatura, revisões integrativas, estudos longitudinais, ensaios clínicos e documentos técnicos relacionados à temática. Também foram incluídos textos disponíveis na íntegra, com acesso gratuito e relevância científica compatível com os objetivos da pesquisa.

Foram excluídas publicações anteriores ao ano de 2019, estudos redigidos em idiomas diferentes do português e inglês, artigos duplicados nas bases consultadas, produções sem disponibilidade de texto completo e publicações que não abordassem diretamente o estresse acadêmico em estudantes de enfermagem. Também foram desconsiderados editoriais, cartas ao editor, resumos simples, anais de eventos e materiais sem rigor científico compatível com os objetivos da pesquisa.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: Autoras (2026).

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas sucessivas, incluindo leitura dos títulos, resumos e textos completos, considerando os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Após a triagem e remoção dos estudos duplicados, os estudos considerados pertinentes foram incluídos na análise final.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

Os dados foram examinados a partir de uma leitura inicial de reconhecimento, seguida por etapas seletivas e analíticas dos materiais considerados elegíveis, com posterior extração e sistematização das informações obtidas.

Em seguida, aplicou-se a análise temática de conteúdo, com codificação dos achados e organização por núcleos de sentido convergentes, possibilitando a elaboração de categorias descritivo-analíticas relacionadas aos determinantes do estresse acadêmico, suas repercussões na saúde mental e no desempenho acadêmico, bem como às estratégias de enfrentamento identificadas na literatura. Ao término da etapa de seleção, 15 estudos compuseram o corpus final desta revisão, conforme ilustrado na Figura 1.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados possibilitou a organização dos achados em categorias temáticas relacionadas aos principais determinantes e repercussões do estresse acadêmico na formação em enfermagem. Inicialmente, discutem-se os fatores acadêmico-curriculares, clínico-assistenciais e sociodemográficos associados ao desencadeamento e intensificação do estresse durante a graduação, considerando aspectos como carga horária, estágios supervisionados, pressão por desempenho, vulnerabilidades sociais e exigências emocionais do cuidado em saúde.

Em seguida, abordam-se as repercussões do estresse sobre a saúde mental e o processo de aprendizagem, destacando impactos emocionais, cognitivos e acadêmicos relacionados à ansiedade, sofrimento psíquico, exaustão emocional e redução do rendimento acadêmico. Por fim, são apresentadas as principais estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar identificadas na literatura, contemplando estratégias individuais, práticas de autorregulação emocional e o papel das instituições de ensino na construção de ambientes formativos mais saudáveis e acolhedores.

O Quadro 1 apresenta a caracterização dos estudos selecionados para compor esta revisão narrativa, considerando autoria, ano de publicação, título, periódico, desenho metodológico, principais resultados, nível de evidência e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

limitações. A análise dos estudos foi realizada de forma descritiva e analítica, buscando identificar os principais fatores associados ao estresse acadêmico em estudantes de enfermagem, suas repercussões na saúde mental e no processo de aprendizagem, bem como as estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar descritas na literatura científica.

Quadro 1– Caracterização dos estudos incluídos na revisão narrativa sobre estresse acadêmico em estudantes de enfermagem

Autor/Ano	**Título**	**Periódico**	**Desenho metodológico**	**Principais resultados**	**Nível de evidência**	**Limitações**
Fonseca *et al.* (2019)	Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Estudo transversal	Relacionou sintomas depressivos e fatores de estresse à piora do desempenho acadêmico.	Moderado	Publicação anterior ao recorte temporal principal da revisão.
Donato *et al.* (2020)	Efetividade de uma intervenção baseada em mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem	SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas	Ensaio clínico	Observou redução dos níveis de estresse percebido e melhora da qualidade de vida após intervenção baseada em mindfulness.	Forte	Necessidade de acompanhamento em longo prazo.
Menegatti *et al.* (2020)	Estresse e estratégias de coping utilizadas por residentes de enfermagem	REME – Revista Mineira de Enfermagem	Estudo transversal	Evidenciou que estratégias de coping focadas no problema associaram-se a menores níveis de estresse.	Moderado	Realizado com residentes e não exclusivamente graduandos.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

Ribeiro *et al.* (2020)	Nível de estresse entre universitários de enfermagem relacionado à fase de formação	Revista Latino-Americana de Enfermagem	Estudo transversal	Identificou maiores níveis de estresse em estudantes das fases clínicas da graduação, associados às atividades práticas e estágios supervisionados.	Moderado	Não permite estabelecer relações causais devido ao delineamento transversal.
Andrade *et al.* (2021)	Impactos causados pelo estresse no cotidiano dos acadêmicos de enfermagem	Revista Faculdade ITOP	Estudo descritivo	Demonstrou que a sobrecarga acadêmica e os estágios contribuem para desgaste físico e emocional dos estudantes.	Moderado	Não permite estabelecer causalidade.
Raulino et al. (2021)	Nível de estresse percebido em estudantes de enfermagem em uma universidade pública do Brasil	Revista Mineira de Enfermagem	Estudo transversal	Identificou níveis moderados e elevados de estresse relacionados às demandas acadêmicas e emocionais da graduação.	Moderado	Restrito a uma instituição pública.
Albuquerque & Turrini (2022)	Efeitos das essências florais no estresse de estudantes de enfermagem	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Ensaio clínico randomizado triplo-cego	Demonstrou melhora parcial dos níveis de estresse, embora sem diferenças significativas em relação ao placebo.	Moderado	Resultados inconclusivos quanto à efetividade clínica.
Silva *et al*. (2022)	Manejo do estresse em estudantes de enfermagem	Revista Recien	Estudo descritivo	Identificou que práticas de autocuidado e atividade física atuam como fatores protetores	Moderado	Baseado em autorrelato dos participantes.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

				contra o estresse.		
Sousa *et al.* (2023)	Nível de estresse e fatores contribuintes percebidos por acadêmicos de enfermagem	Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online	Estudo transversal	Evidenciou associação entre estresse percebido e fatores como sexo, filhos, horas de sono, satisfação com o curso e hábitos de estudo.	Moderado	Amostra reduzida e realizada em uma única instituição.
Annak *et al.* (2025)	Fatores de estresse e estratégias de enfrentamento em estudantes de enfermagem durante a prática clínica	Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online	Estudo transversal	Identificou o cuidado ao paciente e a relação com docentes/equipe como principais fatores estressores.	Moderado	Dados obtidos em contexto específico de prática clínica.
Costa & Lopes (2024)	Estresse e ansiedade em estudantes de enfermagem: efeito de um programa baseado em técnicas de relaxamento	Revista de Enfermagem Referência	Estudo experimental	Evidenciou melhora dos indicadores emocionais após técnicas de relaxamento.	Moderado	Necessidade de maior número de participantes.
Lourenson, Marius e Almeida (2024)	Análise do estresse do estudante de enfermagem em sua rotina acadêmica	Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba	Estudo descritivo	Destacou a influência da rotina acadêmica intensa no sofrimento psicológico dos estudantes.	Moderado	Limitação geográfica da amostra.
Silva *et al.* (2024)	Transtorno mental comum entre estudantes de	Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde	Estudo transversal	Evidenciou elevada frequência de sofrimento psíquico, ansiedade e	Moderado	Contexto pandêmico pode limitar generalização.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

	enfermagem durante a pandemia de Covid-19			exaustão emocional em estudantes de enfermagem.		
Silveira *et al.* (2024)	Ansiedade e estresse como fatores que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem	Revista Eletrônica Acervo Enfermagem	Estudo transversal	Demonstrou associação entre ansiedade, estresse e redução do desempenho acadêmico.	Moderado	Amostra específica e transversal.
Soares et al. (2024)	Pressão sobre desempenho acadêmico e afetividade negativa em graduandos de enfermagem	Ciência, Cuidado e Saúde	Estudo transversal	Identificou relação entre pressão acadêmica, ansiedade, sintomas depressivos e sofrimento psíquico.	Moderado	Não permite avaliação longitudinal dos sintomas.

Fonte: Autoras (2026)

Os estudos incluídos nesta revisão foram publicados entre os anos de 2019 e 2025, com predominância de estudos transversais, descritivos e ensaios clínicos, evidenciando diversidade metodológica nas investigações relacionadas ao estresse acadêmico em estudantes de enfermagem. Observou-se maior concentração de publicações voltadas à identificação dos fatores desencadeantes do estresse, às repercussões sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico, bem como às estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes ao longo da formação universitária.

Em relação aos estudos analisados, identificaram-se estudos transversais, descritivos, experimentais e ensaios clínicos randomizados, demonstrando heterogeneidade metodológica entre as produções analisadas. Quanto aos principais estudos, verificou-se consenso entre os estudos acerca da influência das demandas acadêmicas, estágios supervisionados, pressão por desempenho, vulnerabilidades sociais e sobrecarga emocional no aumento dos níveis de estresse,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

ansiedade, sofrimento psíquico e exaustão emocional entre os estudantes de enfermagem.

Além disso, os estudos evidenciaram que fatores institucionais e pedagógicos, como organização curricular, carga horária excessiva, exigências práticas e ausência de suporte emocional adequado, podem potencializar o sofrimento psíquico e comprometer o processo de aprendizagem e a qualidade de vida acadêmica. Em contrapartida, intervenções voltadas ao *mindfulness*, *coping* focado no problema, práticas de autocuidado e promoção da saúde apresentaram resultados potencialmente favoráveis na redução dos níveis de estresse e na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes.

Para melhor organização e compreensão dos achados, os resultados foram estruturados em três eixos temáticos principais: (1) estresse acadêmico e seus determinantes no cotidiano dos estudantes de enfermagem; (2) repercussões do estresse na saúde mental e no processo de aprendizagem; e (3) estratégias de enfrentamento e promoção de bem-estar na formação em enfermagem.

A discussão a seguir integra e compara criticamente os estudos analisados, evidenciando convergências, divergências e lacunas existentes na literatura acerca do estresse acadêmico na formação em enfermagem. Além disso, busca-se compreender como fatores acadêmicos, emocionais, sociais e institucionais influenciam o desenvolvimento do sofrimento psíquico entre estudantes de enfermagem. Também são discutidas as implicações desses achados para o fortalecimento de estratégias de apoio psicopedagógico, promoção da saúde mental e construção de ambientes formativos mais saudáveis no ensino superior.

4.1 Estresse acadêmico e seus determinantes no cotidiano dos estudantes de enfermagem

O estresse acadêmico entre estudantes de enfermagem configura-se como um fenômeno multifatorial, influenciado por fatores acadêmicos, emocionais, sociais e institucionais que permeiam o processo de formação profissional. Os estudos analisados convergem ao demonstrar que a graduação em enfermagem apresenta características específicas que favorecem o desenvolvimento do sofrimento

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

psíquico, especialmente em virtude da elevada carga horária, das exigências teórico-práticas, da inserção precoce em cenários clínicos e da constante exposição ao sofrimento humano.

Nesse contexto, Ribeiro *et al.* (2020) identificaram que estudantes em fases mais avançadas do curso apresentaram níveis mais elevados de estresse, particularmente durante períodos de estágio supervisionado e atividades práticas. Esses achados dialogam com Andrade *et al.* (2021), ao evidenciarem que a sobrecarga acadêmica, associada às demandas curriculares e avaliativas, pode contribuir diretamente para o desgaste emocional e físico dos estudantes.

Tal realidade demonstra que a transição entre teoria e prática representa um importante fator estressor na formação em enfermagem, sobretudo diante do medo de cometer erros, da pressão por desempenho e das responsabilidades relacionadas ao cuidado em saúde.

Além dos fatores acadêmicos, os estudos também apontam a influência de determinantes sociodemográficos sobre os níveis de estresse percebido. Sousa *et al.* (2023) observaram associação entre o estresse acadêmico e variáveis como sexo, presença de filhos, satisfação com o curso, hábitos de estudo e horas de sono. De maneira semelhante, Ribeiro *et al.* (2020) destacaram que estudantes do sexo feminino e aqueles em condições de maior vulnerabilidade socioeconômica apresentaram maior predisposição ao sofrimento psíquico.

Esses estudos sugerem que o estresse acadêmico não está relacionado exclusivamente às exigências universitárias, mas também às desigualdades sociais, à dupla jornada de trabalho e às responsabilidades familiares vivenciadas durante a formação acadêmica.

Os impactos emocionais decorrentes desse contexto também foram evidenciados por Soares *et al.* (2024) e Costa e Mouzinho (2026), que identificaram relação entre pressão por desempenho acadêmico, ansiedade, sintomas depressivos e afetividade negativa em graduandos de enfermagem. Da mesma forma, alguns estudos apontaram que ambientes acadêmicos excessivamente competitivos e emocionalmente desgastantes podem favorecer o desenvolvimento

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

de sofrimento psíquico persistente, comprometendo não apenas o rendimento acadêmico, mas também a qualidade de vida e a permanência estudantil.

Embora parte dos estudos incluídos apresente delineamento transversal, limitando inferências causais, observa-se convergência na literatura quanto à influência dos fatores acadêmicos, sociais e emocionais sobre o desenvolvimento do estresse em estudantes de enfermagem.

Nesse sentido, observa-se a necessidade de fortalecimento de estratégias institucionais voltadas ao apoio psicopedagógico, reorganização curricular, promoção da saúde mental e construção de ambientes formativos mais acolhedores, especialmente durante os períodos de prática clínica e estágio supervisionado.

4.2 Repercussões do estresse na saúde mental e no processo de aprendizagem

A presença do estresse no ambiente acadêmico tem sido descrita na literatura como um fator capaz de produzir importantes repercussões emocionais, cognitivas e acadêmicas entre estudantes de enfermagem. A exposição contínua às demandas da formação universitária, especialmente em cursos da área da saúde, pode favorecer o desenvolvimento de sintomas ansiosos, sofrimento psíquico, exaustão emocional e dificuldades relacionadas ao processo de aprendizagem (Chaves; Mouzinho, 2026).

Os estudos analisados sugerem que elevados níveis de estresse estão frequentemente associados à pior qualidade do sono, redução da capacidade de concentração, diminuição do rendimento acadêmico e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos. Nesse contexto, Matos *et al.* (2024) identificaram relação entre burnout estudantil, alterações do sono e prejuízos no desempenho acadêmico, sugerindo que o sofrimento emocional pode interferir negativamente na aprendizagem e no engajamento universitário.

De maneira semelhante, Silva *et al.* (2024) observaram elevada frequência de sofrimento psíquico entre estudantes de enfermagem, especialmente durante períodos de maior sobrecarga emocional e acadêmica. Esses achados dialogam com Soares et al. (2024), que evidenciaram associação entre pressão por desempenho acadêmico, ansiedade e afetividade negativa. Dessa forma, reforça-se

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

que o ambiente universitário pode atuar como importante desencadeador de desgaste emocional persistente.

Alguns estudos também apontam que contextos de crise, como o período pandêmico analisado por Zaman *et al.* (2020), contribuíram para intensificar sintomas de ansiedade, insegurança emocional e alterações comportamentais entre estudantes universitários. Embora esse estudo não tenha sido realizado exclusivamente com estudantes de enfermagem, seus achados permitem compreender como situações de instabilidade social e acadêmica podem potencializar o sofrimento psíquico no ensino superior.

Além das repercussões emocionais, os estudos sugerem que o estresse acadêmico pode comprometer funções cognitivas essenciais ao processo de aprendizagem, como atenção, memória, tomada de decisão e capacidade de concentração. Tais repercussões tornam-se particularmente preocupantes na formação em enfermagem, considerando que o desempenho acadêmico e prático está diretamente relacionado à construção de competências clínicas, raciocínio crítico e segurança do cuidado (Viana Junior; Mouzinho, 2026).

Apesar das limitações metodológicas presentes em parte dos estudos incluídos, especialmente em delineamentos transversais, observa-se convergência na literatura quanto à relação entre estresse acadêmico e prejuízos à saúde mental e ao desempenho universitário. Dessa forma, a literatura reforça a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do sofrimento psíquico e fortalecimento do suporte psicopedagógico durante a formação em enfermagem.

4.3 Estratégias de enfrentamento e promoção de bem-estar na formação em enfermagem

Os estudos analisados sugerem que diferentes estratégias de enfrentamento têm sido utilizadas no contexto da formação em enfermagem com o objetivo de reduzir os impactos do estresse acadêmico sobre a saúde mental e o desempenho dos estudantes. As intervenções identificadas na literatura incluem práticas estruturadas de autorregulação emocional, estratégias de *coping* focadas no

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

problema, promoção do autocuidado e ações institucionais voltadas ao suporte psicopedagógico.

Entre as intervenções que apresentaram resultados mais favoráveis, destacam-se os programas baseados em *mindfulness*. Donato *et al.* (2020), em ensaio clínico realizado com estudantes de graduação e pós-graduação em enfermagem, observaram redução dos níveis de estresse percebido e melhora de indicadores relacionados ao bem-estar emocional após a participação em encontros sistematizados de atenção plena. Os autores sugerem que práticas de *mindfulness* podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e enfrentamento do sofrimento psíquico durante a formação acadêmica.

Em relação às práticas integrativas, Albuquerque e Turrini (2022) investigaram os efeitos das essências florais sobre o estresse em estudantes de enfermagem. Embora os autores tenham identificado melhora parcial dos indicadores emocionais, não foram observadas diferenças significativas em comparação ao grupo placebo, evidenciando que os resultados ainda permanecem inconclusivos quanto à efetividade clínica dessa intervenção. Dessa forma, tais práticas devem ser interpretadas com cautela, sendo necessárias novas investigações com delineamentos metodológicos mais robustos.

Outros estudos destacaram a importância das estratégias de *coping* focadas no problema como estratégias potencialmente protetoras diante das demandas acadêmicas e emocionais da graduação. Menegatti *et al.* (2020) observaram que estudantes que adotavam estratégias relacionadas ao planejamento, organização do tempo e resolução ativa das dificuldades apresentaram menores níveis de estresse em comparação àqueles que utilizavam estratégias evitativas. Esses estudos são reforçados por Silva *et al.* (2022), ao evidenciarem que práticas de autocuidado, atividade física e promoção da saúde podem contribuir para redução do sofrimento psíquico e melhora da qualidade de vida acadêmica.

Além das estratégias individuais, os estudos analisados também apontam a relevância do suporte institucional na prevenção do sofrimento psíquico entre estudantes de enfermagem. Annak *et al.* (2025) identificaram que os principais fatores estressores estavam relacionados ao cuidado direto ao paciente, às

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

exigências da prática clínica e à relação com professores e equipes assistenciais, indicando que o ambiente formativo exerce influência significativa sobre o bem-estar emocional dos estudantes. Nesse contexto, torna-se fundamental que as instituições de ensino desenvolvam estratégias de acolhimento, apoio psicopedagógico, reorganização curricular e promoção da saúde mental, especialmente durante os períodos de estágio supervisionado e atividades práticas.

Embora os estudos analisados apresentem heterogeneidade metodológica e limitações relacionadas aos delineamentos utilizados, observa-se relativa convergência quanto à importância das estratégias de enfrentamento para redução do sofrimento psíquico e fortalecimento da adaptação acadêmica. No entanto, os achados ainda devem ser interpretados de forma cautelosa, considerando a necessidade de novos estudos longitudinais e experimentais que permitam avaliar com maior robustez a efetividade dessas intervenções na formação em enfermagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências analisadas ao longo desta revisão narrativa permitiram compreender que o estresse acadêmico constitui um fenômeno multifatorial frequentemente presente no contexto da formação em enfermagem, estando relacionado a fatores acadêmicos, emocionais, sociais e institucionais que permeiam o cotidiano universitário.

Os estudos incluídos sugerem que aspectos como sobrecarga de atividades, exigências teórico-práticas, inserção em cenários clínicos, pressão por desempenho e vulnerabilidades sociodemográficas podem contribuir para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade, sofrimento psíquico e exaustão emocional entre os estudantes. Além disso, observa-se que o estresse acadêmico pode repercutir negativamente sobre a saúde mental, o processo de aprendizagem e a qualidade de vida dos estudantes de enfermagem, especialmente quando associado à ausência de suporte emocional e institucional adequado.

Nesse contexto, evidencia-se a necessidade de fortalecimento de estratégias institucionais voltadas ao acolhimento psicopedagógico, promoção do bem-estar psicológico e da saúde mental, bem como à construção de ambientes formativos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

mais saudáveis, especialmente durante os períodos de estágio supervisionado e atividades práticas.

Em relação às estratégias de enfrentamento, os estudos analisados sugerem que intervenções estruturadas, como programas baseados em *mindfulness*, práticas de autocuidado e estratégias de *coping* focadas no problema, podem contribuir para a redução do sofrimento psíquico e fortalecimento da adaptação acadêmica. No entanto, parte das evidências ainda apresenta limitações metodológicas, demonstrando a necessidade de investigações futuras com delineamentos mais robustos, especialmente estudos longitudinais e experimentais que permitam avaliar com maior consistência a efetividade dessas intervenções.

Por fim, destaca-se que esta revisão apresenta limitações inerentes ao caráter narrativo do estudo, especialmente quanto à heterogeneidade metodológica das publicações incluídas e à impossibilidade de generalizações absolutas. Ainda assim, os resultados apresentados contribuem para ampliar a compreensão acerca do estresse acadêmico na formação em enfermagem, além de reforçar a importância do desenvolvimento de estratégias institucionais e pedagógicas voltadas à promoção do bem-estar e da saúde mental no ensino superior.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. M. N. F.; TURRINI, R. N. T. Efeitos das essências florais no estresse de estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado triplo-cego. **Revista da Escola de Enfermagem da USP,** São Paulo, v. 56, p. 1-9, 2022.

ANNAK, K. et al. Fatores de estresse e estratégias de enfrentamento em estudantes de enfermagem durante a prática clínica. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, 2025.

ANDRADE, A. P. et al. Impactos causados pelo estresse no cotidiano dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Faculdade ITOP**, Palmas, v. 1, n. 1, 2021.

CHAVES, A. V.; MOUZINHO, L. S. N. O trabalho de profissionais da Atenção Primária à Saúde no apoio a usuários com transtornos mentais em municípios do interior do Maranhão. **REMUNOM**, v. 13, n. 6, p. 1-21, 2026. DOI: 10.66104/njn3nw97.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

COSTA, J. D.; LOPES, R. C. C. Estresse e ansiedade em estudantes de enfermagem: efeito de um programa baseado em técnicas de relaxamento. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 6, n. 3, p. 1-8, 2024.

COSTA, W. B.; MOUZINHO, L. S. N. O enfermeiro no atendimento a profissionais de enfermagem com diagnósticos de ansiedade. **REMUNOM**, v. 13, n. 6, p. 1-19, 2026. DOI: 10.66104/kchs9074.

DONATO, E. C. da S. G. et al. Efetividade de uma intervenção baseada em mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-9, 2020.

FONSECA, J. R. F. et al. Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 53, 2019.

LOURENSON, I.; MARIUS, G. G.; ALMEIDA, J. M. de. Análise do estresse do estudante de enfermagem em sua rotina acadêmica. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 26, n. 12, p. 1-10, 2024.

MENEGATTI, M. S. et al. Estresse e estratégias de coping utilizadas por residentes de enfermagem***. REME – Revista Mineira de Enfermagem***, v. 24, p. 1-7, 2020.

RAULINO, M. E. F. G. et al. Nível de estresse percebido em estudantes de enfermagem em uma universidade pública do Brasil. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 25, n. 1, p. 1-8, 2021.

RIBEIRO, R. M. et al. Nível de estresse entre universitários de enfermagem relacionado à fase de formação. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 28, e3209, 2020.

SILVA, A. P. et al. Manejo do estresse em estudantes de enfermagem. **Revista Recien,** São Paulo, v. 12, n. 37, p. 1-10, 2022.

SILVA, M. de P. et al. Transtorno mental comum entre estudantes de enfermagem durante a pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 26, n. 1, p. 1-11, 2024.

SILVA, R. L. da. Revisão de literatura narrativa. In: TESSER, R. B.; LIMA, F. M.; BENUTE, G. R. G. (org.). **Metodologia de Pesquisa**. São Paulo: Setor de Publicações – Centro Universitário São Camilo, 2024. p. 202-211.

SILVEIRA, R. B. F. da et al. Ansiedade e estresse como fatores que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 24, n. 9, p. 1-7, 2024.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/03/2026 - **Accepted:** 26/05/2026
Vol: 13.11
DOI: 10.66104/ybzh3y77
Pages: 1-20

SOARES, M. H.; MACHADO, F. P.; ALBANO, V. Pressão sobre o desempenho acadêmico e a afetividade negativa em graduandos de enfermagem***. Ciência, Cuidado e Saúde***, v. 23, 2024.

SOUSA, G. S. et al. Nível de estresse e fatores contribuintes percebidos por acadêmicos de enfermagem. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 15, 2023.

VIANA JUNIOR, C. M. A.; MOUZINHO, L. S. N. O papel do enfermeiro no suporte à figura paterna de crianças com Transtorno do Espectro Autista. **REMUNOM**, v. 13, n. 6, p. 1-22, 2026. DOI: 10.66104/aezxs981.