



**Artigos Originais**

## **Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação**

*Perceptions of nursing students about the process of health / illness during graduation*

**Josefa Renagila Nunes De Lima<sup>1</sup>**

**Andrezza Karine Araújo de Medeiros Pereira<sup>2</sup>**

**Ellany Gurgel Cosme do Nascimento<sup>3</sup>**

**João Carlos Alchieri<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Enfermeira, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), RN – Brasil

<sup>2</sup>Professora Auxiliar III, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), RN – Brasil

<sup>3</sup>Professora Assistente IV, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), RN – Brasil

<sup>4</sup>Professor Associado, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), RN – Brasil

**RESUMO** - A Universidade provoca mudanças nos hábitos de vida dos acadêmicos, influenciando o processo saúde-doença, realidade observada em todos os cursos de nível superior e alguns casos intensificados devido, ao tamanho da carga-horária e outras peculiaridades. Diante desta premissa procuramos identificar a influência da dinâmica do Curso de Enfermagem do CAMEAM/UERN sobre o processo saúde/doença dos acadêmicos e identificar as principais manifestações do processo saúde-doença dos alunos durante a formação. Estudo exploratório/descritivo com abordagem qualitativa utilizou para coleta de dados entrevista semiestruturada com 69 acadêmicos, no período de Junho a Agosto de 2011. As falas foram analisadas mediante a técnica de análise de conteúdo de Bardin. Como resultados constatou-se que o curso absorve a maior parte do tempo dos entrevistados, deixando os mesmos sem convívio familiar e social, reduzindo ainda atividades esportivas e de lazer. A alimentação passa a acontecer, em sua maioria, na própria Universidade e nem sempre é adequada. A sobrecarga de atividades acadêmicas traz ainda para este aluno excesso de preocupação. Para os entrevistados, tudo isso tem determinado o aparecimento de distúrbios gastrointestinais, ansiedade, alterações no sono, estresse, gripes e cefaleias. Conclui-se com o estudo que a rotina da Universidade e mais especificamente do Curso de Enfermagem traz mudanças no modo de vida dos acadêmicos, que se refletem na qualidade de vida e saúde dos mesmos. Tais mudanças se materializam em momentos de fortalecimento e momentos de desgaste no processo saúde-doença dos alunos.

**Palavras-chave:** Programas de Graduação em Enfermagem; Educação em Enfermagem; Saúde de Grupos Específicos.

**ABSTRACT** - The university causes changes in lifestyle of academics, influencing the disease process, the reality observed in all upper-level courses and some cases intensified, because the size of the load-time and other peculiarities. Given this premise we sought to identify the influence of the dynamics of Nursing's CAMEAM / UERN on the health / disease process of academic and identify the main manifestations of the disease process of the students during training. Exploratory study / descriptive qualitative approach was used for data collection semistructured interviews with 69 academics in the period June to August 2011. The speeches were analyzed by the technique of content analysis of Bardin. As a result it was found that the course absorbs most of the time the respondents, leaving them without social and family life, reducing even sports and leisure. The power starts to happen, mostly at the university itself and is not always appropriate. The overhead of academic activities for this student also brings excessive worry. For the interviewees, all this has given the appearance of gastrointestinal disorders, anxiety, sleep disorders, stress, colds and headaches. It concludes with the study routine of the university and more specifically of Nursing brings change in lifestyle of academics that are reflected in the quality of life and health of ourselves. Such changes materialize in moments of strength and moments of wear on the disease process of the students.

**Keywords:** Graduate Programs in Nursing; Nursing Education; Health of Specific Groups.

### **1. INTRODUÇÃO**

No ambiente acadêmico, os estudantes universitários passam por momentos de mudanças, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. O ambiente contribui para a edificação do conhecimento e ao mesmo tempo serve de base para experiência de formação profissional, entretanto pode desencadear distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse

**Autor correspondente**

**Ellany Gurgel Cosme do Nascimento**

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

CEP: 59600-000 - Pau dos Ferros, RN - Brasil

Telefone: (84) 33512560

Email: [ellanygurgel@hotmail.com](mailto:ellanygurgel@hotmail.com)

Artigo encaminhado: 22/01/2013

Aceito para publicação: 27/10/2013

acadêmico nos estudantes. Conhece-se que em determinadas ocasiões, as pressões biopsicossociais podem desencadear desequilíbrios na homeostase do indivíduo, prejudicando seu desempenho nas mais variadas circunstâncias<sup>1</sup>.

O desejo das pessoas em ingressarem no espaço universitário, a fim de concretizar o sonho de prepararem-se para uma profissão e assim tornarem-se competitivos e inserirem-se no mercado de trabalho representa um momento de alegria e alívio, no entanto gera também certo desamparo em lidar com a perda das referências anteriores<sup>2</sup>.

Ao adentrarem na Universidade os acadêmicos ficam diante de uma nova realidade de vida. Ao saírem do ensino médio deixam seus grupos de amizade de origem, deixam seus ambientes familiares e ainda ficam diante de um novo contexto de ensino onde o aluno passa a ser responsável diretamente pela sua aprendizagem<sup>2</sup>. Tudo isso requer adaptação por parte deste acadêmico, proporcionando-lhes momentos de satisfação, fortalecimento, maturidade diante das novas responsabilidades, mas também mudanças nas suas rotinas de vida que se concretizam em alguns momentos de desgaste, interferindo diretamente na saúde dos mesmos. Esse novo espaço de formação proporciona novas formas no modo de viver, de pensar, de refletir, de agir, e conseqüentemente nos “modos de andar a vida”<sup>3</sup> destes acadêmicos, trazendo, por conseguinte, mudanças para o processo saúde-doença deste grupo.

O modelo de formação do aluno proposto pela Universidade é outro fator a ser considerado, sabe-se que “o projeto atual de Universidade sinaliza para uma dimensão holística e sistêmica de ser humano, que leva em consideração a multidimensionalidade da natureza do homem”. Todavia se observa um processo de formação do estudante universitário ainda muito influenciado pelas técnicas e pouco humanizado. Onde pode ser notada “uma ênfase da dimensão intelectual ou cognitiva, em detrimento quase que total das dimensões emocional e social que integram a totalidade da pessoa humana”<sup>4</sup>.

Desse modo muitas das questões pessoais como os fatores emocionais e o próprio modo de viver do aluno sofrem alteração ao adentrar na Universidade, uma vez que, o foco do aluno passa a ser nas atividades propostas pela Universidade<sup>4</sup>.

Deve-se atentar para o ensino centrado na pessoa, considerando a competência técnica e racional do aluno, mas também sua totalidade, entendendo-o como alguém que possui atributos pessoais e que

experimenta diversos sentimentos durante suas ações profissionais e acadêmicas<sup>5</sup>.

Assim o ingresso no ensino superior é uma transição que traz potenciais repercussões para o desenvolvimento psicológico dos jovens estudantes. Em primeiro lugar, ele representa muitas vezes a primeira tentativa importante de implementar um senso de identidade autônomo, tentativa esta traduzida por meio da escolha profissional (ou tentativa de escolha), que é uma tarefa típica do desenvolvimento na passagem da adolescência para a vida adulta<sup>2</sup>.

Além dos problemas pessoais e sociais, o acadêmico passa a enfrentar a pressão existente na Universidade. Ele vem de um ensino mecanicista cheio de respostas prontas e pouco reflexivo e de repente se vê diante de um universo pensante. Nesse instante este universo desencadeia uma demanda de desconfortos, adaptações e complicações que se refletem na sua qualidade de vida e na sua saúde. De repente, a alegria de ingressar na Universidade é acompanhada pelo anseio de melhores oportunidades, mas também pelo medo dos acadêmicos de enfrentarem os desafios que aos poucos vão se apresentando na academia. Além disso, o estudante tem o convívio familiar e social diminuído, a distância dos amigos e muitas atividades que desenvolviam passam a não mais desenvolver<sup>6</sup>. O aluno, então, passa a desenvolver, em alguns momentos, transtornos de ansiedade e o estresse aumenta<sup>1</sup>.

O ingresso na Universidade provoca assim alterações na vida dos acadêmicos: a nova forma de organização curricular, as várias disciplinas, as atividades de pesquisa, ou seja, as exigências advindas do mundo universitário provocam nos alunos em alguns momentos, sentimentos contraditórios, ora de satisfação com a oportunidade de aprendizado e crescimento, ora de frustração, como afirma Schleich<sup>6</sup> as frustrações são em relação ao curso, carga horária elevada, falta de prática profissional, dificuldade no relacionamento com alguns professores e a falta de didática destes, além da organização da Universidade como burocracia, transporte e moradia. Os componentes da instituição como sua comunidade, sua estrutura e elementos organizacionais, podem facilitar ou não esse processo<sup>7</sup>.

Na medida em que este aluno deixa de ser calouro e passa a ser veterano, as responsabilidades vão aumentando, as demandas acadêmicas vão exigindo mais, somadas à preocupação com as aulas práticas, os estágios, a formatura e com o ingresso no mercado de trabalho. Outro fator a se considerar é relativo às

metodologias ativas das disciplinas, que levam o aluno a fazer pesquisas, muitas leituras, construir textos e elaborar um raciocínio no momento das discussões, tudo isto se reflete em mudanças para a vida dos acadêmicos que podem gerar momentos de fortalecimento ou desgaste<sup>1</sup>.

Mesmo diante das dificuldades enfrentadas pelos alunos ao ingressarem no ensino superior, com o passar dos anos esses acabam por adaptarem-se as novas rotinas impostas pela academia, tendo muitas vezes seu estresse e sua pressão psicológica, amenizados, muito embora saibamos que um final de curso é sempre recheado de ansiedades, estresse e preocupações que podem gerar no aluno situações hora de saúde e hora de doença. Os estudantes ao longo do tempo se adaptam de forma a conseguir melhores hábitos de estudo, competência para a gestão de tempo e utilização de recursos de aprendizagem mais otimizados que os alunos do primeiro ano<sup>7</sup>.

Toda essa nova realidade ocasiona momentos de adaptações por parte deste aluno, que precisa muitas vezes reorganizar toda a sua vida, a Universidade é um ambiente distinto do escolar, nela a monitoração e o interesse da instituição pelo estudante é notadamente diminuído. Isto faz com que o envolvimento do estudante com sua formação dependa muito mais dele do que do ambiente universitário<sup>2</sup>. Agora o acadêmico precisa ter mais responsabilidade com o seu estudo e com a sua aprendizagem, necessitando assim de uma readaptação que para alguns é enfrentada com muitas dificuldades.

Com base nestas reflexões, o presente estudo teve como eixo de investigação identificar a percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. O momento foi oportuno para a discussão da temática, uma vez que permitiu refletir e evidenciar como o processo de formação modifica a rotina de vida dos alunos e conseqüentemente a saúde dos mesmos, possibilitando assim uma reflexão e um repensar de mudanças possíveis e necessárias rumo à concretização da melhoria da qualidade de vida dos sujeitos envolvidos. Investigação oportuna haja vista que no Brasil, estudos qualitativos sobre a influência da vida universitária no processo saúde-doença dos acadêmicos ainda são poucos, realidade evidenciada no momento de busca por referencial acerca da temática nas principais bases de dados indexadas.

Frente à necessidade de compreendermos melhor a temática estudada temos como objetivos identificar a influência da dinâmica do Curso de Enfermagem do

CAMEAM/UERN sobre o processo saúde/doença dos acadêmicos e identificar as principais manifestações do processo saúde-doença dos alunos durante a formação.

## 2. PERCURSO METODOLÓGICO

Estudo do tipo exploratório/descritivo com abordagem qualitativa. Realizado no Curso de Enfermagem (CEN) do Campus Avançado “Professora Maria Elisa de Albuquerque Maia” (CAMEAM), da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Foi utilizada uma entrevista semiestruturada com questões abertas, as entrevistas ocorreram no período de Junho a Agosto de 2011. Os participantes do estudo foram recrutados por meio de convites em sala de aula. Os acadêmicos que se disponibilizaram de forma voluntária a participar da pesquisa logo após o convite, foram convidados individualmente para uma sala de aula vazia e foi confirmado o interesse em participar da pesquisa e aplicado os critérios de inclusão e exclusão. Nos casos onde o sujeito não pode participar no momento em que foi feito o convite, foi realizado um agendamento da entrevista conforme disponibilidade dos voluntários.

Do universo de 104 alunos matriculados no curso de enfermagem do CAMEAM/UERN, 69 se enquadraram nos critérios de inclusão e aceitaram voluntariamente participar da pesquisa. Critérios de inclusão elencados: alunos do curso de graduação em Enfermagem do CAMEAM regularmente matriculados, ingressantes através do PSV (Processo Seletivo de Vestibular) e pertencentes a todos os períodos exceto os ingressantes do 1º período. Como critérios de exclusão: alunos desniveledos do curso de graduação em Enfermagem e alunos ingressantes processo seletivo de vagas não iniciais.

Os sujeitos que fizeram parte da pesquisa foram 69 acadêmicos do curso de graduação em enfermagem do CEN/CAMEAM, dentre os quais 51 do sexo feminino, 18 do masculino, 65 pertencentes ao estado civil solteiro e 04 ao estado civil casado. Pertenciam a uma faixa etária entre 18 e 40 anos. Os participantes da pesquisa distribuíam-se no CEN da seguinte forma: 20 cursavam o 2º período, 19 o 4º período, 16 o 6º período e 13 cursavam o 8º período, tendo assim uma amostra composta por acadêmicos do primeiro, segundo, terceiro e quarto ano do curso. O curso de enfermagem do CAMEAM tem duração de quatro anos e meio.

Antes de iniciarem as entrevistas os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e logo em seguida os dados foram

coletados com uso de minigravador digital e armazenados. As gravações das entrevistas se deram mediante prévia autorização dos sujeitos pesquisados. Posteriormente, as falas foram literalmente transcritas com o auxílio do Software *Digital Voice Editor 3®* para o Office Word® no microcomputador e analisadas a partir do método da análise de conteúdos de Bardin, de onde emergiram quatro categorias de análise.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN e aprovado no dia 13 de Maio de 2011, pelo Parecer nº 017/2011-CEP/UERN.

### 3. RESULTADO

De acordo com as falas dos acadêmicos, elaboramos as categorias de análise em motivos que proporcionam satisfação aos alunos ao vivenciarem o curso de enfermagem, motivos que proporcionam desconforto aos alunos ao vivenciarem o curso, dinâmica do curso proporciona alterações no processo saúde-doença dos alunos e o ingresso no curso de enfermagem proporciona alterações nos hábitos de vida dos acadêmicos.

#### 3.1. Categoria 1: Satisfação dos alunos ao vivenciarem a graduação

Percebemos que muitos estão satisfeitos com a aprendizagem proporcionada pelo curso:

Conhecer novas pessoas, professores legais, e principalmente o aprendizado. Porque é muito interessante, eu ainda estou no segundo período, mas sei de tanta coisa que antes de fazer faculdade eu não sabia e acho que nunca saberia se não estivesse aqui dentro. É muito conteúdo que você vê. Então tem muita coisa que você aprende em pouco tempo. Tem que se dedicar. (Acadêmico C2)

Alguns acadêmicos relataram que a maior satisfação do curso é a turma. A criação de vínculos com novas pessoas proporcionou grande contentamento, o ciclo de amizade foi ampliado. Esta ampliação do ciclo social é importante, já que muitos acadêmicos tiveram que sair de suas cidades e da casa dos pais, tendo que abrir mão do grupo de amizade fortalecidas no ensino médio e agora buscam um apoio social neste novo ambiente de estudo.

As amizades. O meu ciclo de amizade aumentou bastante. (Acadêmico G4)

A turma mesmo. Você conviver com a mesma turma por quatro anos e meio cria grandes vínculos de amizade. (Acadêmico A8)

Outro motivo que causa satisfação nos acadêmicos é o fato dos professores serem qualificados e interagirem com os discentes também fora de sala de aula:

A questão de identificação com os professores, porque acho que o corpo docente daqui é muito bem qualificado, são profissionais muito bons pra saúde, me identifiquei bastante, eles têm muito conhecimento, e nos fornecem bastante conhecimento. E a própria identificação com o curso porque eu vi que é aquilo que eu realmente quero. (Acadêmico M4)

Além disso, houve relatos de que a visão ampliada que o CEN/CAMEAM proporciona, oferece satisfação:

Acho que a questão do modo de pensar. Acho que qualquer curso, independente de ser Enfermagem, você se prepara para trabalhar com pessoas, e muda muito a forma de você pensar e entender o outro como um conjunto. Então a satisfação vem daquilo que você constrói. Eu acho que amplia o olhar. (Acadêmico O4)

#### 3.2. Categoria 2: Desconforto dos alunos ao vivenciarem a graduação

Entre os desconfortos gerados no decorrer de sua formação, encontramos uma resposta repetidamente acerca da sobrecarga de atividades e estudos, causando, dentre outras coisas, o afastamento dos amigos e a falta de tempo para outras atividades, até mesmo para estar com a família.

A sobrecarga, porque o curso é integral, não só integral em sala de aula, mas também fora. Porque a gente tem que estudar tanto na Universidade, como também fora. E a falta de prática. (Acadêmico J6)

Contribui para tal a estrutura precária do Campus também citado como motivo de desconforto:

O espaço, a pouca quantidade de livros na biblioteca. A gente tem agora nossas salas, mas ainda não tem como utilizá-las, e a noite fica difícil porque outros estão usando. A tarde faz muito calor, e causa um desconforto físico. (Acadêmico P2)

Dentro da vida acadêmica, as rotinas administrativas também são motivos de dissabores

para os alunos como o fato de procurarem o departamento e não ter profissionais pra atendê-los:

Eu acho que principalmente a desvalorização por parte do departamento, os horários de atendimento, às vezes a gente precisa de informações e lá não ta aberto. A questão dos laboratórios, às vezes a gente quer estudar num horário extra e não tem quem fique com a gente. Colocam monitores que não tem tempo de nos acompanhar. (Acadêmico C2)

Os processos avaliativos foram criticados. Alguns entrevistados declararam que os mesmos são muito extensos para o pouco tempo que tem pra responder. Além disso, na opinião dos alunos, as avaliações são repetitivas. A maioria apresenta crise de ansiedade diante das avaliações:

As provas, às vezes, você sabe totalmente o conteúdo, mas na hora fica nervoso, esquece alguma coisinha, por causa disso não obtém um bom êxito e acaba mal. (Acadêmico D2).  
A quantidade de trabalhos que a gente tem aqui, que é desnecessário. É uma forma de trabalho muito repetitiva. Estressante, são artigos muito grandes, as provas são extremamente estressantes. [...] Acho que o desconforto da faculdade é isso, essa quantidade de trabalhos desnecessários, até sem sentido. Digamos, sem importância, porque tem coisa que a gente já fez no primeiro, no segundo, terceiro e a gente continua vendo, fazendo os mesmos trabalhos, as mesmas coisas, e acaba por estressar, enfadar e impede que a gente estude coisas novas. (Acadêmica A6)

Outro motivo de desconforto tem sido a pouca ida ao serviço de saúde, ou pouca prática:

A falta de prática, por mais que a gente tenha discutido isso em praticamente todos os períodos, a gente sempre escuta muito professor dizer que é a coisa mais fácil, que quando chega lá você vai aprender, mas sempre fica aquela insatisfação e aquele medo de realizar certos procedimentos, que a Universidade não proporcionou. Às vezes nem é tanto culpa da Universidade, porque a gente vai para o serviço, e quando chega lá não tem nada para ser feito. Aí também tem a carga teórica muito grande, acaba deixando muita gente na classe e indo pouco ao serviço. (Acadêmico I6)

As poucas aulas práticas em laboratórios, hospital, ESF, a falta de material na biblioteca, o uso, muitas vezes dos três turnos para aula, a carga de trabalho deixam

o aluno estressado e abatido para prosseguir com suas atividades acadêmicas. (Acadêmico M8).

### 3.3. Categoria 3: Alterações no processo saúde-doença dos alunos

Elencamos nessa categoria as manifestações do processo saúde-doença e a articulação com a dinâmica do curso. Sendo a principal manifestação os distúrbios gastrointestinais, sobretudo gastrite, cuja causa é a alimentação inadequada e o nervosismo.

Como o curso é diurno e às vezes pega a noite, o único tempo que a gente tem para estudar é a madrugada. Então a gente não dorme, a gente se estressa, não se alimenta direito. Quase todo mundo está desenvolvendo agora já no segundo período gastrite nervosa. Todo fim de semana a maioria das pessoas estão doentes porque não aguentam a semana toda acordada, e sem se alimentar direito. (Acadêmico K2)

A gente se alimenta muito ruim. Principalmente no Curso de Enfermagem, porque a gente tem que ficar de manhã, de tarde e de noite aqui na Universidade. E a gente acaba se limitando muito aos alimentos da cantina, e não tem tanta coisa nutritiva, a gente acaba comendo muita besteira. E isso acaba influenciando no aparecimento de várias doenças, principalmente gripes, febre. E às vezes a gente fica sem dormir e isso acaba influenciando muito, o sistema imunológico fica desgastado, principalmente em época de prova. Isso acaba também dificultando a nossa orientação. (Acadêmico B4)

Uma das alterações relatadas pelos alunos é quanto aos hábitos alimentares e distúrbios do sono, mudança no horário da alimentação assim como a qualidade dos alimentos. Devido à carga-horária do curso e à ausência de um local adequado para alimentarem-se de forma saudável, os estudantes ficam com deficiência em seus hábitos alimentares. A grande maioria acaba ingerindo alimentos de preparo rápido, como frituras, salgados, doces, sanduíches, refrigerantes, etc.

Estas alterações nos hábitos alimentares dos discentes acarretam ainda alterações como perda de peso e constipação. Os alunos associam tais manifestações à falta de tempo para uma alimentação correta, bem como a falta de espaço que ofereça uma alimentação saudável.

Depois que entrei em enfermagem, eu tenho uma facilidade maior pra emagrecer, eu até posso comer relativamente bem, mas perco muito peso. Fora as minhas enxaquecas, que devido a muita coisa, muitos trabalhos, eu tenho crises de enxaqueca fortes. E a irritabilidade e estresse. Por ser integral e pela grande quantidade de trabalhos. No meu processo saúde-doença veio mais doença do que saúde. (Acadêmico K6)

Além da ansiedade que eu desenvolvi, eu tive também problemas de constipação, eu já tinha, mas se agravou bastante com a faculdade. Fora isso, as dores de cabeça, praticamente todas as semanas. A perda de peso, que pra gente conseguir ter o peso ideal, a gente tem que ter uma boa alimentação, mas pela rotina você acaba perdendo o próprio apetite. Tem momentos que eu perco muito peso e outros que eu ganho muito peso. Quando eu como exageradamente pela ansiedade, e que quando eu estou em processos depressivos eu como menos. Então fico nessa oscilação que me prejudica muito, pra manter, eu tenho que está me sobre-carregando, pra tirar tempo pra fazer uma caminhada, academia, só que a gente fica (Acadêmico L6).

Estresse. Fico muito estressado a ponto de perder o controle e ter que tomar remédios. Insônia, não cheguei a ter depressão, mas andei perto. (Acadêmico H4)

O estresse que é bastante. Eu fico muito nervosa com as coisas da faculdade. A pele fica horrível devido ao estresse. Dá muita ansiedade. Cansaço físico, psicológico. Minha saúde é abalada. (Acadêmico E6)

### 3.4. Categoria 4: Alterações nos hábitos de vida dos acadêmicos

Os estudantes relataram que mudaram completamente suas rotinas, passando a maior parte de seu tempo na instituição, assim falta tempo para o convívio social e familiar, além de atividades diárias, esporte, lazer, cultura, alimentação e higiene.

A gente se afasta um pouco dos amigos, da família, devido ter que estudar, devido ter que dormir para poder ir para faculdade. (Acadêmico A4)

Minha vida social está bastante abalada, eu não tenho mais tempo para a família, para amigos como eu tinha antes, consequentemente estou afastada deles e isso contribui ainda para meu estado de introspecção. (Acadêmico B6)

Eu sempre gostei muito de praticar esportes, com o tempo na faculdade, isso ficou bem restrito. E algumas vezes, em alguns períodos eu nem conseguia praticar. A questão também da alimentação, que a pessoa assim com o tempo, vai comendo coisas que não deveria. Não tem uma alimentação adequada. Aí também tem a questão da vida social, fora da faculdade, que fica bastante comprometida por causa da sobrecarga de atividades (Acadêmico A8).

Todavia os relatos dos estudantes também apontaram mudanças positivas em suas vidas. Determinados estudantes tornaram-se mais responsáveis, construíram novos conhecimentos e passaram a se cuidar melhor e cuidar dos parentes e amigos.

O conhecimento adquirido no curso foi imprescindível para adquirir uma postura mais profissional, e mudanças de modo de vida, que poderiam ser consideradas erradas ou, ao menos, inadequadas para um profissional que promove saúde e que também deseja adquirir saúde em sua vida. Portanto, mudanças alimentares, valorização das atividades diárias, da busca por saúde, por hábitos saudáveis de vida. (Acadêmico M8)

Não foram somente mudanças negativas, a gente aprende a se programar melhor, a estudar melhor. De certa forma a sociedade espera da gente que a gente tome outra postura. E a gente aprende aqui a ter outra postura. A ter uma postura de enfermeiro mesmo. Uma postura mais humanizada, a gente aprende a enxergar o outro não pelo que foi, mas pelo que é agora. (Acadêmico P6)

## 4. DISCUSSÃO

Os ingressantes universitários, em sua grande maioria buscam uma formação profissional para adquirirem empregos, para tanto precisam da aquisição de conhecimentos. Constata-se assim que o Curso de Enfermagem é capaz de gerar conhecimentos, não só para conseguirem uma inserção no mercado de trabalho, mas também para que os mesmos possam intervir socialmente e transformar a realidade existente. Consta também que “a entrada no ensino superior corresponde ao primeiro projeto de vida profissional de muitos jovens, porém pode ser gerador de crises e de desafios pessoais”<sup>2</sup>.

A criação de vínculos no ambiente universitário é fator positivo na vida do acadêmico; os laços de amizade ajudam o aluno a permanecer no curso e se adequar às mudanças que a faculdade traz para sua vida, contribuindo assim para a adaptação do acadêmico à vida universitária.

A Universidade traz consigo muitas mudanças na vida do acadêmico, “durante toda a graduação, é requisitada aos estudantes uma maior autonomia para participação nas atividades curriculares e extracurriculares, como palestras, cursos, congressos e outros<sup>8</sup>”. E a boa relação com os professores contribui para uma melhor adequação ao curso pelos estudantes, para uma melhor adaptação, bem como ameniza as pressões que a faculdade exerce nos universitários. É de suma importância essa interação entre professor e aluno, para que a aprendizagem ocorra como uma troca de conhecimentos, onde ambos possam estar aprendendo.

Os relatos demonstram a visão dos alunos sobre a enfermagem enquanto prática social. Desse modo, reconhecem a importância do curso despertar o senso crítico e ampliar os olhares, de modo a ultrapassar o olhar reducionista sobre o usuário, buscando compreendê-lo inserido em um contexto social que irá gerar problemas e necessidades de vida e saúde particulares.

Ao longo deste estudo observa-se referências sobre a extensa carga-horária do curso, levando o acadêmico de enfermagem a passar muito tempo na Universidade, isso muda suas formas de andar a vida e atrapalha o desenvolvimento das atividades da vida diária (alimentação, higiene, atividade física, sono). “Os períodos acadêmicos, as atividades são distribuídas ao longo da semana nos dois turnos (manhã e tarde), pois não há no curso um turno único para cursar as disciplinas, o que os alunos apontam como situação estressora durante o curso<sup>1</sup>.”

Desse modo, percebemos que a diferença encontrada pelos alunos no ensino superior, com as várias disciplinas, muitos trabalhos, artigos, pesquisas e leituras que precisam ser feitas extra sala de aula, geram em alguns momentos estresse e medo em não conseguir conciliar tantas atividades. Aliada ao fato do curso ter aulas pela manhã e à tarde, termina por modificar toda a rotina, causando muitas vezes desgastes físicos e psicológicos. O estudo de oliveira; Mininel e Felli, também evidenciou que os estudantes de enfermagem com suas rotinas acadêmicas cheias de atividades e responsabilidades, terminam apresentando sintomas que “caracterizam o estresse negativo, resultante da falha dos mecanismos de

adaptação a situações estressantes, o que resulta em perda da qualidade de vida, alteração nos padrões de sono, aparecimento de dores e irritabilidade geral<sup>9</sup>.”

As falas transcorrem sempre acerca das tensões que antecedem as avaliações, nervosismo, medo de ser julgado pelo professor, medo de não corresponder às expectativas esperadas ou de esquecer o conteúdo.

Isso também ocorre no estudo de Esperidião, onde este afirma que “o processo de formação acadêmica não tem privilegiado aspectos que possibilitem o fortalecimento emocional dos futuros profissionais de saúde, num nítido movimento de desconsideração dos agravos produzidos pelas situações ansiogênicas as quais os alunos estão continuamente expostos<sup>5</sup>”.

As manifestações no processo saúde-doença dos acadêmicos mais comuns são ansiedade, com sintomas de náuseas, dores no estômago, afetando a qualidade de vida do acadêmico e conseqüentemente a sua saúde. Em sua pesquisa sobre o estresse no cotidiano acadêmico, Monteiro, Freitas e Ribeiro<sup>1</sup> afirmam que “pressões geradoras de estresse são vivenciadas em diversas oportunidades tanto na vida pessoal, social, profissional e, não menos diferente, durante a trajetória acadêmica”. Percebemos então que as rotinas da academia terminam por propiciar ao aluno situações extremas, que lhes causam perturbações e ansiedade.

Percebe-se que os alunos sentem-se insatisfeitos e incomodados com as poucas atividades práticas desenvolvidas no serviço de saúde, gerando para os mesmos, ansiedade e preocupação, que somados aos eventos expostos acima, materializam-se em determinados momentos em desgastes para a saúde dos mesmos.

Nervosismo, ansiedade, insônia, náuseas são manifestações muito presentes nos estudantes, principalmente na véspera das avaliações. Disso, constatamos que as situações vivenciadas na Universidade também são geradoras de valores e contra valores, e alguns desses contra valores podem se materializar em dissabores. A realidade social a que estão expostos os acadêmicos, com as características que lhes são peculiares, se materializam na vida deste grupo, gerando transtornos de saúde que ocorrem em nível de indivíduo<sup>10</sup>.

Os alunos inseridos na Universidade com um curso integral, de carga-horária extensa e com uma estrutura precária do CAMEAM, tendo que conciliar várias disciplinas, eles acabam vivenciando mudanças que conseqüentemente contribuem para suas formas de saúde e adoecimento, experimentando ora

momentos de satisfação, ora de desconforto que interferem diretamente em seu processo saúde-doença e nas atividades da vida diária.

A vida social a qual estão expostos o grupo social dos acadêmicos, gera expressões particulares de manifestações do processo saúde-doença nos indivíduos que os compõem, expressões essas que, segundo os próprios alunos se materializam em doenças como gastrite, ansiedade, enxaquecas, cefaleias, distúrbios do sono, estresse entre outras, que merecem ser consideradas, para que sejam traçadas as formas de enfrentamento.

Essas mudanças nos hábitos de vida e o afastamento dos familiares são discutidos por Teixeira<sup>2</sup> como sendo muito presentes na vida dos universitários. Isso muitas vezes influencia negativamente o processo saúde-doença dos mesmos e os tornam mais suscetíveis aos transtornos emocionais. O apoio das pessoas próximas se faz muito importante, para que sejam amenizadas as pressões geradas na Universidade.

A Universidade como lugar de ensino e aprendizagem auto responsável promove choque de mudanças na vida de muitos jovens que se afastam de casa e mudam amplamente seus hábitos devido ao afastamento do ambiente familiar. Muitos hábitos novos são adquiridos e reforçados nessa fase refletindo-se em um estilo de vida relacionado à saúde que esses jovens podem levar para o resto de suas vidas ou neles permanecer por tempo suficiente para afetar a sua saúde<sup>11</sup>.

Outro fator evidenciado pelos alunos como causador de insatisfação foi o tempo reduzido para a prática de exercícios físicos, que se consolidam em alterações nos seus processos saúde-doença. O estudo realizado por Santos evidencia que a participação em atividades físicas diminui, sobretudo quando o indivíduo se insere na Universidade, uma vez que usa seu tempo livre para desenvolver estudos e tarefas acadêmicas<sup>11</sup>.

Sabemos que “a falta de atividade física entre os universitários, apesar do seu conhecimento acadêmico sobre sua importância e necessidade, parece ser uma constante nessa população, mesmo entre estudantes das áreas da saúde<sup>9</sup>”. Tudo isso influencia negativamente seu processo saúde/adoecimento.

O estudo de Almeida também constatou que a Universidade provoca novos e complexos desafios em diferentes áreas da vida do estudante, tais como sair de casa, separar-se da família, gerir novos papéis e

responsabilidades assim como responder de uma forma eficaz as tarefas colocadas pela academia<sup>12</sup>.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ingresso do acadêmico na Universidade traz diversas modificações para a vida dos alunos; são novas disciplinas, novas metodologias, muitos trabalhos, aliados ao distanciamento da família, busca de novos apoios sociais, dentre outros. Em se tratando do local de estudo desta pesquisa, o mesmo exige de seus alunos dedicação e tempo, por ser um curso em tempo integral e as disciplinas ofertadas tem carga-horária extensa. Necessitam de abdicar de atividades outrora desenvolvidas como a prática de esportes, o lazer, convívio familiar e social.

A dinâmica da academia gera em alguns momentos situações de estresse e ansiedade que interferem na saúde dos acadêmicos, gerando ainda modificações nos hábitos de vida dos alunos, como mudanças na alimentação, no padrão do sono e na prática de atividades físicas que também irão determinar o aparecimento de novos problemas de saúde, gerando assim novas necessidades de enfrentamento.

A rotina universitária traz modificações que ora causam satisfação, ora causam desconforto. Tais mudanças causam alterações no processo saúde-doença, que se materializam no aparecimento de alguns sinais e sintomas individuais e biológicos, como alterações no sono, constipação, problemas gástricos, enxaquecas, cefaleias, estresse, ansiedade, dentre outros que puderam ser visualizados nos relatos dos sujeitos participantes desse estudo.

É importante poder visualizar que os estudantes se beneficiam na faculdade, adquirem novos conhecimentos, ganham responsabilidades, amadurecem e preparam-se pra sair da faculdade e intervir na sociedade. Assim percebemos, ao longo de nossas discussões, que a vivência na graduação leva a momentos de satisfação, crescimento e prazer, assim como a momentos de desgaste, sofrimento e alterações na saúde. Alguns alunos se adaptam melhor à rotina da Universidade, enquanto outros enfrentam esta adaptação com mais sofrimento e dificuldade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Esc Anna Nery R Enferm 2007; 11(1): 66-72
2. Igue EA, Bariani CD, Milanesi PVB. Vivência acadêmica e expectativas de universitários. PsicoUsf 2008; 13(2) 155-164.



3. Queiroz VM, Salum MJL. Reconstruindo A Intervenção De Enfermagem Em Saúde Coletiva Face Á Vigilância Á Saúde. In: 48º Congresso Brasileiro De Enfermagem, São Paulo. 1996.
4. Saraiva AM, Quixadá, LM. Realização, sofrimento, saúde e adoecimento: algumas reflexões sobre o estudante e sua trajetória universitária. Fortaleza: 1-7. <http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/988-07082010-135554.pdf>. Acessado em 09 ago 2013.
5. Esperidião E, Munari DB. Holismo só na teoria: a trama de sentimentos do acadêmico de enfermagem sobre sua formação. Rev Esc Enferm USP 2004; 38(3):332-40.
6. Schleich ALR. (Dissertação). Integração À Educação Superior E Satisfação Acadêmica De Estudantes Ingressantes e Concluintes: Um Estudo Sobre Relações. Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP. 2006.
7. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Projeto Político Pedagógico. Curso De Enfermagem. Pau dos Ferros: UERN; 2008.
8. Breilh J. Reprodução social e investigação em saúde coletiva. Construção do pensamento e debate. In: Costa DC, Epidemiologia: Teoria e Objeto. São Paulo: Hucitec/Abrasco; 1990.
9. Santos AAA, et al. A Relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. Psicol. Esc. Educ. 2011; 15(2): 283-90.
10. Santos JFS, Alves VS. Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos acadêmicos da unicentro, Campus Irati/PR. Revista Digital 2009; 13(129). <http://www.efdeportes.com/efd129/perfil-do-estilo-de-vida-relacionado-a-saude-dos-academicos.htm>. Acessado em 15 ago 2013.
11. Oliveira BM, Mininel VA, Felli VEA. Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. Rev Bras Enfermagem 2011; 64(1): 130-5.
12. Almeida LS, Soares AP. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. Em Mercuri E, Polydoro SAJ (Orgs.). Estudante universitário: características e experiências de formação. Taubaté: Cabral; 2003.