

ADOECIMENTO MENTAL DE GRADUANDOS CONCLUINTES DE ENFERMAGEM: MITO OU REALIDADE DETERMINADA E EVITÁVEL?

MENTAL ILLNESS AMONG GRADUATING NURSING STUDENTS: MYTH OR A DETERMINED AND AVOIDABLE REALITY?

 <https://doi.org/10.63330/armv2n1-011>

Submetido em: 05/02/2026 e Publicado em: 10/02/2026

Teresa Cristina Ferreira da Silva

Enfermeira Mestre em Saúde Coletiva/Epidemiologia pela Universidade Federal do Espírito Santo - UFES

Instituto Capixaba de Ensino Pesquisa e Inovação em Saúde - ICEPI/Docente da Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA

E-mail: cristina.ferreira@professor.fafia.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2722-0364>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3732328291847030>

Filipe de Matos Vargas Gomes

Bacharelado em Enfermagem

Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA

E-mail: Filipe.mila2606@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-1956-0596>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4947881709459814>

Creuza Silva Prata

Bacharelada em Enfermagem

Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA

E-mail: creuzasilva2022@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5323-5831>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7957832903110986>

José Marcos Nunes Benevenute

Enfermeiro Mestre em Administração pela Fucape Business School

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo – IFES Alegre/Docente da

Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA

E-mail: marcosenfermeiro@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4081-5135>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2525135040376544>

Débora da Silva Costa Louzada

Bacharelada em Enfermagem

Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA

E-mail: deborasilvacostalouzada@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-0605-2177>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1432618675012116>



Tatiana Macedo Costa

Bacharelada em Enfermagem
Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA
E-mail: tatianamacedocosta21@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2050-0275>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2893804819526951>

Maria Paula Serafim Vimercati

Bacharelada em Enfermagem
Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA
E-mail: mariapserafim16@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-8548-2639>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2456942642498410>

Vanessa Suhett Fernandes Freitas

Enfermeira, Pós-graduanda pela Universidade Federal do Espírito Santo – UFES
E-mail: vanessasuhettfe1912@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-4820-9651>
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8048195499632361>

Layara Gomes Rodrigues

Enfermeira Pós-graduanda pela Universidade Federal do Espírito Santo – UFES
E-mail: layaragr@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8172-5609>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7411160967963525>

Thiago Rezende Rodrigues Bravo

Enfermeiro Pós-graduado pelo Instituto Capixaba de Ensino Pesquisa e Inovação em Saúde – ICEPI/Docente da Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Alegre – FAFIA
E-mail: thiagobravo.enf@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4673-9826>
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3433906656455940>

RESUMO

O adoecimento mental na graduação em Enfermagem, particularmente entre os estudantes concluintes, transcende o mito e se estabelece como uma realidade determinada por complexas vulnerabilidades acadêmicas, sociodemográficas e psicossociais. Este estudo, uma revisão integrativa da literatura, teve como objetivo primordial analisar as evidências científicas acerca dos fatores determinantes para o sofrimento psíquico de graduandos concluintes do bacharelado em enfermagem. A metodologia adotada seguiu rigorosamente as seis etapas de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), com busca na base de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), abrangendo publicações entre 2016 e 2025. Após um criterioso processo de seleção, 11 artigos compuseram a amostra final, revelando um quadro preocupante. Os achados consolidam que uma parcela expressiva de acadêmicos relata sintomas em níveis graves ou extremamente graves de ansiedade (42,4%), depressão (35,6%) e estresse (36,9%). O estresse não apenas está presente, mas se intensifica progressivamente com o avanço no curso, sendo



significativamente maior nos semestres finais (6º ao 10º). Os principais fatores determinantes identificados são a dificuldade no Gerenciamento do Tempo, frequentemente o domínio mais estressor, as pressões inerentes à Realização das Atividades Práticas e a Formação Profissional (medo de erro, responsabilidade e incerteza no mercado de trabalho). Variáveis sociodemográficas como o sexo feminino, o custo dos estudos e a baixa renda também contribuem significativamente para a elevação do estresse. Conclui-se que a vulnerabilidade psicossocial e acadêmica é acentuada nos graduandos concluintes, exigindo uma urgente reflexão institucional e a implementação de políticas de apoio que assegurem uma transição mais saudável para o exercício profissional.

Palavras-chave: Enfermagem; Estresse psicológico; Estudante de enfermagem; Saúde mental; Transtornos mentais.

ABSTRACT

Mental illness during the Nursing undergraduate course, particularly among graduating students, moves beyond myth to establish itself as a reality determined by complex academic, sociodemographic, and psychosocial vulnerabilities. This Integrative Literature Review (ILR) primarily aimed to analyze scientific evidence regarding the determinant factors for mental suffering in graduating bachelor of nursing students. The methodology strictly followed the six steps of an ILR, searching the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) database for publications spanning 2016 to 2025. The final sample comprised 11 articles, revealing alarming findings. The consolidated results show that a significant portion of academics reports severe or extremely severe symptoms of anxiety (42.4%), depression (35.6%), and stress (36.9%). Stress is not merely present but progressively intensifies as the course advances, becoming significantly higher in the final semesters (6th to 10th). Key determinant factors identified include Time Management difficulty, often cited as the most significant stress domain, pressures inherent to the Performance of Practical Activities and Professional Training (fear of errors, responsibility, and market uncertainty). Sociodemographic variables such as female gender, cost of studies, and low income also significantly contribute to increased stress levels. It is concluded that psychosocial and academic vulnerability is acute among graduating students, necessitating an urgent institutional reflection and the implementation of support policies to ensure a healthier transition into professional practice.

Keywords: Nursing; Psychological stress; Nursing student; Mental health; Mental disorders.



1 INTRODUÇÃO

O adoecimento mental tem se consolidado como uma preocupação global crescente, acompanhando o aumento expressivo das desordens psíquicas em diversas populações (Costa *et al.*, 2022). Entre essas desordens, o estresse destaca-se como a manifestação mais frequente, caracterizando-se por experiências de tensão e irritação decorrentes de estímulos físicos ou psicológicos e podendo evoluir para quadros mais complexos, como depressão e distúrbios gastrointestinais (Cestari *et al.*, 2017).

No contexto da formação no ensino superior, a área da saúde, especialmente a graduação em Enfermagem, é reconhecida como potencialmente estressogênica (Costa *et al.*, 2022), expondo os estudantes a elevados níveis de estresse (Ribeiro *et al.*, 2020) devido à maior proximidade e permanência junto a pacientes e seus problemas de saúde (Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020). Tais situações desafiadoras podem ameaçar o bem-estar e a saúde dos discentes, prejudicando seu desempenho acadêmico e assistencial (Ribeiro *et al.*, 2020).

A relevância deste tema é ratificada pela alta prevalência de sintomas de adoecimento mental, visto que uma parcela expressiva de acadêmicos de enfermagem relatou sintomas graves ou extremamente graves de ansiedade (42,4%), depressão (35,6%) e estresse (36,9%), em pesquisa realizada em Minas Gerais (Almeida *et al.*, 2025).

Para Mendes e De Martino (2020), ante a elevada vulnerabilidade psicossocial e acadêmica dos graduandos concluintes de Enfermagem, torna-se imperativo estudar os fatores determinantes que contribuem para esse cenário de adoecimento mental, de modo a subsidiar o planejamento de ações preventivas e de apoio institucional que visem à promoção de uma vida acadêmica mais saudável e melhor preparo para o futuro exercício profissional do Enfermeiro.

Diante da elevada e crescente vulnerabilidade psicossocial e acadêmica dos graduandos, especialmente aqueles em vias de conclusão, torna-se imperativo desvendar os fatores que determinam essa realidade de adoecimento mental. Assim, o que em hipótese poderia ser interpretado como um mito ou uma fatalidade inerente à formação em saúde revela-se cada vez mais como uma condição influenciada por determinantes identificáveis e, portanto, passível de prevenção por meio de ações estratégicas e institucionais (Mendes; De Martino, 2020).

De tal modo, este estudo buscou como objetivo primordial analisar as evidências científicas acerca dos fatores que determinam o adoecimento mental de graduandos concluintes do bacharelado em Enfermagem, de modo a subsidiar o planejamento de ações preventivas e de apoio institucional, favorecendo uma vida acadêmica mais saudável e um melhor preparo para o exercício profissional do Enfermeiro.

Para guiar a investigação, a análise concentrou-se em fatores academicamente críticos nesta fase da formação, incluindo o gerenciamento da carga horária excessiva, a pressão das avaliações, o impacto da



responsabilidade profissional e o medo de cometer erros na prática, as dinâmicas de relacionamento interpessoal com colegas e equipes de saúde, e as expectativas pessoais frente à inserção no mercado de trabalho, tal como apontaram as produções científicas (Mendes; De Martino, 2020; Ribeiro *et al.*, 2020; Mussi *et al.*, 2019; Costa *et al.*, 2017; Vasconcelos *et al.*, 2020).

2 METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa teórica exploratória, descritiva, de natureza qualitativa, desenvolvida pelo estudo bibliográfico, do tipo revisão integrativa da literatura (RIL). Essa abordagem metodológica é decisiva por permitir a síntese rigorosa de resultados de pesquisas prévias sobre um tema específico, conferindo confiabilidade e solidez às conclusões geradas (Gil, 2019) Na Enfermagem, a RIL é uma ferramenta de destaque, protagonizando o desenvolvimento da Prática Baseada em Evidência (PBE) (Dantas *et al.*, 2021).

Para garantir o rigor do método, o estudo foi guiado pela questão norteadora, delimitada pela estratégia do acrônimo PICo qualitativo, especialmente indicada para revisões integrativas e estudos qualitativos (Stern; Jordan; McArthur, 2014). Nessa estrutura, considerou-se como população (P), os graduandos do curso de Enfermagem, como fenômeno de interesse (I), os fatores determinantes do adoecimento mental, e como contexto (Co), o período final da graduação, caracterizado pelas vivências teórico-práticas intensificadas, conforme esquematizado no quadro 1.

Quadro 1 – Questão norteadora segundo estratégia PICo

ACRÔNIMO	COMPONENTE	DESCRIÇÃO NA PERGUNTA
P	População	Graduandos de enfermagem
I	Fenômeno de interesse	Determinantes para o adoecimento mental e manifestação dos sintomas de sofrimento psíquico
Co	Contexto	Formação acadêmica em fase de conclusão

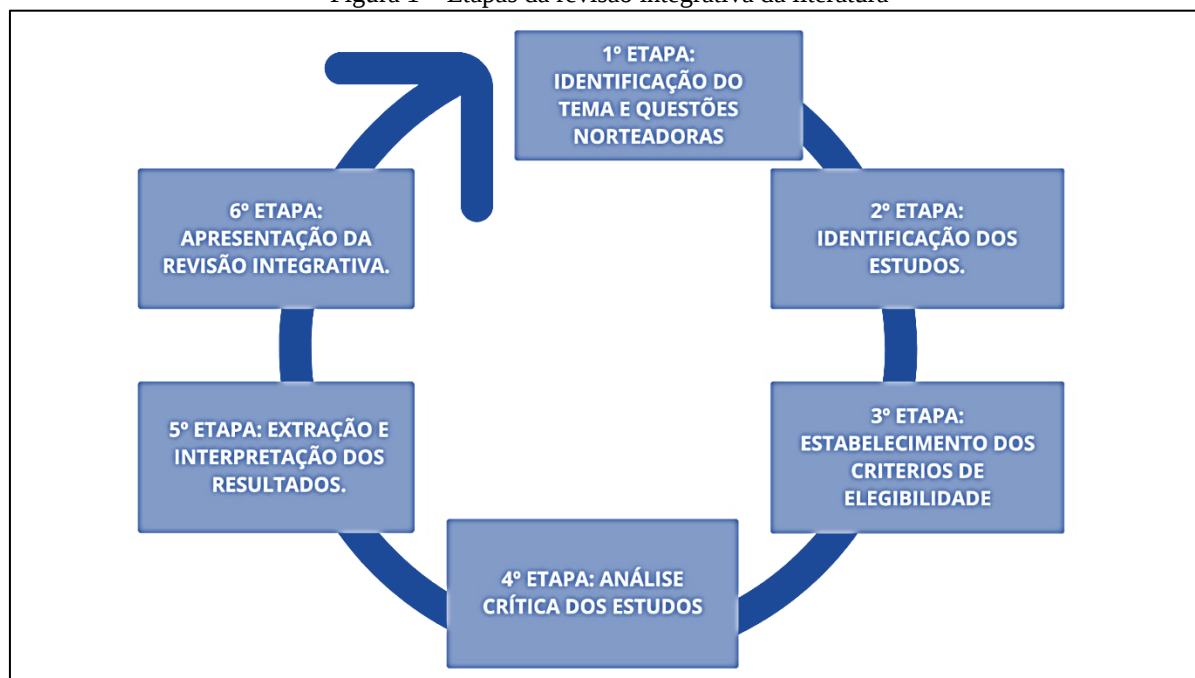
Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Assim, formulou-se a seguinte questão norteadora: Quais são os fatores determinantes para o adoecimento mental que repercutem em manifestação de sintomas de ansiedade, depressão e ou estresse, em graduandos de enfermagem concluintes?

O percurso metodológico seguiu as etapas propostas por Dantas e Colaboradores (2021), para a revisão integrativa, compreendendo a definição do tema e formulação da pergunta norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão para identificação dos estudos; estabelecimento dos critérios de seleção para elegibilidade; análise crítica com a categorização dos estudos; análise e interpretação dos resultados; e apresentação da síntese final, conforme a figura 1 demonstra.



Figura 1 – Etapas da revisão integrativa da literatura



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

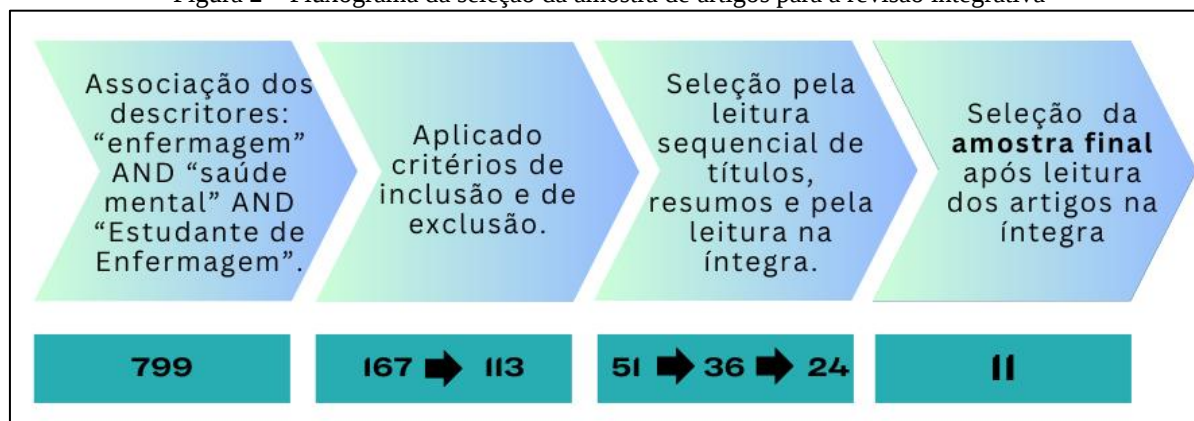
A busca pelos estudos foi realizada em novembro de 2025, na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), devido à relevância de seus periódicos para a Enfermagem e para as Ciências da Saúde, abrangendo o recorte temporal de 2016 a 2025. Empregaram-se os descritores presentes no DeCS/MeSH, “Estudante de Enfermagem”, “Saúde Mental” e “Enfermagem”, combinados por meio do operador booleano AND, resultando na estratégia final: “enfermagem” AND “saúde mental” AND “estudante de enfermagem”, visando minimizar os possíveis vieses no processo de elaboração da revisão integrativa e garantindo rigor ao processo de seleção dos artigos.

Foram adotados como critérios de inclusão artigos disponíveis na íntegra, publicados de 2016 a 2025, redigidos em português, espanhol ou inglês. Excluíram-se artigos repetidos, além de editoriais, teses, dissertações e monografias. Excluíram-se artigos que não abordavam a temática central e os repetidos, além de editoriais, teses, dissertações e monografias.

Em um processo de triagem sequencial com leitura de títulos, resumos e, finalmente, leitura na íntegra dos textos potencialmente elegíveis, identificou-se 11 artigos que atenderam integralmente aos critérios de inclusão e exclusão, compondo o corpo final desta revisão. O fluxograma do processo de seleção está representado na figura 2.



Figura 2 – Fluxograma da seleção da amostra de artigos para a revisão integrativa



Fonte: elaborado pelos autores, 2025.

Os dados extraídos dos artigos foram organizados em um quadro sinóptico, descritivo contendo informações sobre título, autores, ano de publicação, objetivo, delineamento metodológico, principais achados e conclusões.

A análise qualitativa foi conduzida com base na Análise de Conteúdo Temática proposta por Minayo (2014), envolvendo as etapas de pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. A partir dessa sistematização, emergiram categorias que permitiram compreender de forma ampliada os determinantes do adoecimento mental entre graduandos concluintes de Enfermagem. As palavras-chave dos estudos foram submetidas a uma análise de frequência para geração de imagem gráfica tipo nuvem de palavras.

Os resultados foram apresentados de maneira descritiva e analítica, articulando os achados dos estudos selecionados e possibilitando uma compreensão integrada das evidências disponíveis sobre o tema. Tanto o texto quanto os recursos gráficos utilizados visaram garantir clareza metodológica, rigor científico e acessibilidade ao leitor.

3 RESULTADOS

Para aprimorar a compreensão e o rigor metodológico, o Quadro 2 apresenta o mapeamento das características de cada publicação, incluindo o autor, ano e nome da revista, título do artigo, tipo de estudo e nível de evidência científica (NE), objetivo do estudo e os principais resultados.



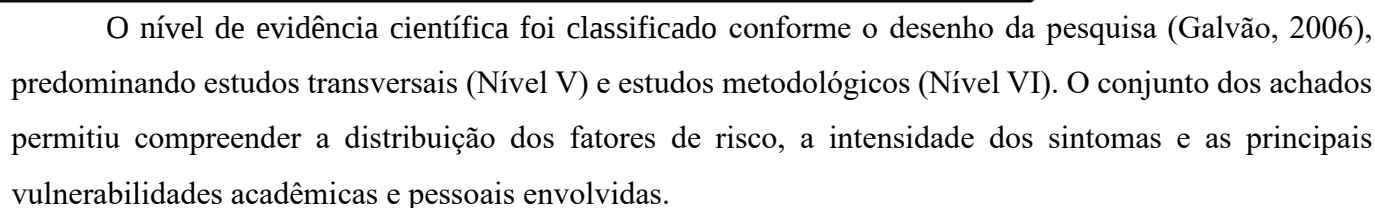
Quadro 2 – Quadro sinóptico dos artigos da revisão integrativa

AMOSTRA DE PUBLICAÇÕES SELECIONADAS				
Autor, ano Revista	Título	Tipo de Pesquisa NE	Objetivo	Principais resultados
Cestari <i>et al.</i> , 2017. Acta Paul Enferm.	Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas	Pesquisa analítica. NE: V	Analisar a associação entre a presença de estresse em estudantes de enfermagem e vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas.	Mulheres, estudantes com companheiro e aqueles no último ano da faculdade tiveram maiores chances de apresentar estresse.
Costa <i>et al.</i> , 2017. Rev. Latino-Am. Enfermagem	Versão reduzida do “instrumento de avaliação de estresse em estudantes de enfermagem” na realidade brasileira	Estudo metodológico NE: VI	Validar uma versão reduzida do Instrumento de avaliação de estresse em estudantes de enfermagem, na realidade brasileira.	O estresse esteve mais associado a mulheres, estudantes com companheiro e aqueles que cursavam o último ano, com 64% de prevalência total.
Mussi <i>et al.</i> , 2019. Rev Esc Enferm USP	Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso	Estudo transversal. NE: V	Comparar os níveis de estresse em estudantes de enfermagem do primeiro e do último ano.	Estresse mais elevado entre estudantes do último ano em Atividades Práticas, Comunicação Profissional, Ambiente e Educação Profissional.
Mendes; De Martino, 2020. Rev Esc Enferm USP	Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem	Estudo transversal. NE: V	Identificar os fatores de estresse do ambiente universitário e as repercussões na qualidade do sono e de vida dos alunos em seu último ano de graduação em enfermagem.	Gerenciamento do Tempo foi o fator com maior potencial de estresse, associado à má qualidade do sono e alterações na qualidade de vida.
Vasconcelos <i>et al.</i> , 2020. Rev Esc Enferm USP	Fatores preditivos da síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública	Estudo transversal. NE: V	Identificar a prevalência e analisar a existência de fatores preditivos da síndrome de burnout em estudantes de enfermagem de uma unidade universitária pública.	Prevalência de 20% de burnout. Preditores: 2º e 3º anos do curso, uso de medicação e intenção de abandonar o curso.
Ribeiro <i>et al.</i> , 2020. Rev. Latino-Am. Enfer	Nível de estresse entre universitários de enfermagem relacionado à fase de formação e fatores sociodemográficos	Estudo transversal. NE: V	Identificar o nível de estresse entre universitários de Enfermagem e	Mulheres em fase avançada (6º aos 10º semestres) e com baixa condição econômica apresentaram maior nível de estresse.



			os fatores sociodemográficos e acadêmicos associados; comparar o nível de estresse entre universitários segundo a fase de formação no curso.	
Paula; Gouveia; Lima, 2020. Rev Bras Enferm.	Tradução e adaptação transcultural do <i>Student Nurse Stress Index</i> para o Brasil	Estudo metodológico de tradução e adaptação transcultural. NE: VI	Adaptar transculturalmente o <i>Student Nurse Stress Index</i> para a realidade brasileira.	Destaque para estressores: quantidade de matéria, avaliações/notas, competição, falta de tempo livre, medo de reprovação e responsabilidade.
Costa <i>et al.</i> , 2022. Rev Esc Enferm USP.	Atenção plena disposicional, regulação emocional e estresse percebido em estudantes de enfermagem	Estudo transversal. NE: V	Correlacionar atenção plena disposicional, regulação emocional e estresse percebido em estudantes de enfermagem e verificar fatores associados.	O acompanhamento psicológico/psiquiátrico e uso de substâncias psicoativas foram associados à diminuição da atenção plena disposicional.
Zeladita-Huaman <i>et al.</i> , 2023. Rev. Latino-Am. Enfermagem	Variáveis tecnológicas preditoras do estresse acadêmico em estudantes de Enfermagem em tempos de COVID-19	Estudo transversal. NE: V	analisar quais variáveis tecnológicas, derivadas do uso de dispositivos eletrônicos, predizem o estresse acadêmico e suas dimensões em estudantes de enfermagem.	87,6% dos participantes com alto estresse acadêmico; associado ao tempo de uso e brilho da tela, idade e sexo.
Osorio-Spuler <i>et al.</i> , 2023. Rev Esc Enferm USP	Fadiga emocional em estudantes de enfermagem. Estudo multicêntrico	Estudo transversal. NE: V	Conhecer a exaustão emocional em estudantes de enfermagem de quatro universidades.	Nível médio de exaustão emocional em todos os alunos. Maior exaustão em mulheres, dependentes, trabalhadores e em quem repetiu disciplina.
Almeida <i>et al.</i> , 2025. Rev Gaúcha Enferm.	Sintomas depressivos, ansiedade e estresse e o uso de plantas medicinais por acadêmicos de enfermagem	Estudo transversal. NE: V	Verificar a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse por acadêmicos de enfermagem relacionados ao uso de plantas medicinais.	Sintomas de depressão, ansiedade e estresse mais presentes nos períodos iniciais (1º ao 5º), embora o estresse tenha diferença significativa apenas por período cursado.

Fonte: elaborado pelos autores, 2025. *NE - Nível de Evidência



Quadro 3 – Palavras-chave empregadas nos artigos selecionados para a revisão integrativa
✓ Enfermagem; Estudantes de Enfermagem; Estresse Psicológico; Psicometria.
✓ Estresse; Estresse psicológico; Educação em enfermagem; Estudantes de enfermagem/psicologia; Inquéritos e Questionários.
✓ Estudantes de Enfermagem; Estresse Psicológico; Fatores de Risco.
✓ Estudantes de Enfermagem; Estresse Psicológico; Sono; Qualidade de Vida.
✓ Estudantes de Enfermagem; Educação em Enfermagem; Estresse Psicológico; Saúde Mental.
✓ Estresse Psicológico; Estresse Fisiológico; Estudantes de Enfermagem; Bacharelado em Enfermagem; Enfermagem; Saúde.
✓ Estresse Psicológico; Estresse Ocupacional; Estudantes de Enfermagem; Inquéritos e Questionários; Traduções.
✓ Educação, Enfermagem; Atenção Plena; Regulação Emocional; Estresse Psicológico; Cognitivo Neurociência.
✓ Estudantes de Enfermagem; Estudo Multicêntrico; Estresse Psicológico; Educação em Enfermagem.
✓ Estresse Psicológico; Computadores; Grupos Etários; Estudantes de Enfermagem; Educação à Distância; Infecções por Coronavírus.
✓ Plantas Medicinais; Estudantes de Enfermagem; Depressão; Ansiedade; Estresse Psicológico.

Todos os termos supracitados foram reunidos e submetidos ao aplicativo gratuito Vennage para gerar uma representação gráfica, sintetizando os principais achados da revisão (figura 3).

A análise da nuvem de palavras-chave reforça a centralidade inegável do fenômeno estudado. Os termos "estresse" e "psicológico" surgem em destaque, sublinhando que o foco da pesquisa não é apenas a carga de trabalho, mas a reação emocional e mental a esse peso. A forte presença de "estudantes de



enfermagem" e "educação" demarca o contexto acadêmico como o palco principal dessas vulnerabilidades. Por fim, o realce de termos como "questionários" e "inquéritos" atesta que a comunidade científica tem dedicado esforços consideráveis na construção e validação de instrumentos específicos para medir e quantificar a intensidade desse sofrimento. Essa convergência de palavras-chave confirma a pertinência e a relevância da questão norteadora do presente estudo.

A análise dos 11 artigos selecionados permitiu a identificação de duas categorias temáticas centrais denominadas como: (1) determinantes para o adoecimento mental de estudantes de Enfermagem e (2) manifestações dos sintomas de sofrimento psíquico.

4 DISCUSSÃO

A jornada acadêmica no curso de Enfermagem, especialmente em seus períodos finais, envolve não apenas o desenvolvimento de competências técnicas e científicas, mas também uma elevada carga emocional que incide diretamente sobre a saúde mental dos estudantes. A literatura analisada demonstra de forma consistente que o adoecimento psíquico não constitui fenômeno isolado ou acidental, mas sim uma resposta previsível frente à convergência de múltiplos estressores que atravessam a formação profissional (Cestari *et al.*, 2017).

4.1 DETERMINANTES PARA O ADOECIMENTO MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

O adoecimento mental em graduandos de Enfermagem é um fenômeno multideterminado (Cestari *et al.*, 2017), resultante da interação complexa de fatores acadêmicos, clínicos e sociodemográficos. Os fatores estressores acadêmicos incluem a sobrecarga de atividades teóricas, o nível de exigência nas avaliações e a dificuldade do conteúdo (Costa *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020). Já as situações relacionadas à prática clínica são intensas, envolvendo a insegurança e o medo de cometer erros durante a assistência (Ribeiro *et al.*, 2017), a exposição ao sofrimento e à morte (Costa *et al.*, 2017; Vasconcelos *et al.*, 2020), a inexperience no campo assistencial (Costa *et al.*, 2017), e as dificuldades de comunicação e relacionamento com outros profissionais de saúde (Ribeiro *et al.*, 2020).

A intensidade do estresse pode aumentar gradativamente com o avanço da graduação (Cestari *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020), e estudos demonstram que alunos em fases mais avançadas, como os concluintes, vivenciam maior tendência a níveis mais elevados de estresse, especialmente nos domínios de realização das atividades práticas, comunicação profissional, ambiente e formação profissional (Cestari *et al.*, 2017; Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020).

O fim da formação traz consigo o medo da futura inserção no mercado de trabalho e a preocupação com a responsabilidade profissional (Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020). Contudo, é fundamental



avancar na identificação e síntese dos fatores determinantes que especificamente culminam na manifestação de ansiedade, depressão e estresse nesta população em transição.

Nesta perspectiva, crescem os estudos que têm se dedicado a mapear os fatores que predis põem o adoecimento mental em acadêmicos de enfermagem, sobretudo nos períodos finais, onde a prevalência de estresse tende a ser maior em comparação com os ingressantes (Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020).

Pela complexidade desses estressores que, em fases avançadas do curso podem incluir a carga horária excessiva e a dificuldade na gestão do tempo, sendo este o domínio com maior potencialidade para o estresse (Mendes; De Martino, 2020; Cestari *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020; Paula; Gouveia; Lima, 2020; Costa *et al.*, 2017); as exigências acadêmicas, como a sobrecarga de atividades teóricas, a pressão por avaliações e notas (Osorio-Spuler *et al.*, 2023; Costa *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020; Paula; Gouveia; Lima, 2020; Vasconcelos *et al.*, 2020); o contato com a realidade da profissão, manifestado pelo medo de cometer erros (Costa *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020), pela exposição ao sofrimento e à morte (Costa *et al.*, 2017; Vasconcelos *et al.*, 2020), e pela percepção da responsabilidade profissional (Costa *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020).

Adicionalmente, destacam-se os relacionamentos interpessoais tensos com a equipe de saúde (Costa *et al.*, 2017; Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020) e a falta de recursos e o impacto das expectativas pessoais e profissionais, incluindo a preocupação com a inserção no mercado de trabalho (Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020) e a insuficiência da renda (Ribeiro *et al.*, 2020).

Por fim, problemas de saúde física como a má qualidade do sono e a insônia também estão fortemente associados ao estresse (Mendes; De Martino, 2020; Costa *et al.*, 2022).

Assim, contrariando a intuição de que a experiência traria alívio, a literatura demonstra que o estresse tende a aumentar gradativamente com o avanço da graduação. Estudantes em fases avançadas, como os que cursam do sexto período ao décimo, ou no último ano do curso apresentam maiores níveis de estresse em comparação aos ingressantes (Cestari *et al.*, 2017). Desta forma, é possível inferir que essa exacerbação se manifesta de forma significativa em domínios diretamente ligados à prática profissional e à transição de papéis, tais como:

- Realização das Atividades Práticas: O maior nível de estresse é constatado nos concluintes, justificado pela exposição mais intensa em campo clínico, pela exigência de competências complexas e pela maior responsabilidade assumida, mesmo com experiência prévia (Mussi *et al.*, 2019).
- Comunicação Profissional: Estudantes do último ano demonstram maior nível de estresse nesse domínio, associado à maior permanência em campo prático e à necessidade de interação constante com a equipe de saúde, onde a inexperiência e a sensibilidade a conflitos são fontes de tensão (Ribeiro *et al.*, 2020).



- **Formação Profissional:** O medo de não ter o conhecimento adequado, a preocupação com a futura inserção no mercado de trabalho e o peso da responsabilidade profissional elevam os níveis de estresse nos concluintes (Mussi *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2020; Cestari *et al.*, 2017).
- **Ambiente:** As dificuldades logísticas, como a distância entre a faculdade, o local de moradia e os campos de estágio, e o desgaste com o transporte público, tornam-se estressores mais proeminentes à medida que a carga horária prática aumenta (Ribeiro *et al.*, 2020; Costa *et al.*, 2017; Mussi *et al.*, 2019).

Sobre o peso do gerenciamento e sobrecarga, a complexidade do curso impõe uma carga horária vasta e extensas atividades extraclasse. O Gerenciamento do Tempo emerge consistentemente como um fator de altíssima potencialidade para o estresse. A dificuldade em conciliar as exigências acadêmicas, as responsabilidades familiares e a vida pessoal (lazer, descanso) sobrecarrega o estudante, sendo este um dos maiores preditores de estresse (Mendes; De Martino, 2020; Mussi *et al.*, 2019; Paula; Gouveia; Lima, 2020; Cestari *et al.*, 2017; Osorio-Spuler *et al.*, 2023).

Pode-se dizer que quanto as vulnerabilidades acadêmicas e clínicas intrínsecas, desde o início, mas exacerbadas no final, as exigências curriculares são implacáveis, compreendendo a sobrecarga de atividades teóricas, a dificuldade inerente ao conteúdo programático e a pressão por notas e avaliações.

No campo clínico, a imersão na realidade da profissão é um catalisador de ansiedade. O medo de cometer erros durante a assistência, o confronto com o sofrimento e a morte, e a percepção da responsabilidade profissional antes mesmo de se tornarem enfermeiros são estressores inerentes à prática. Soma-se a isso a tensão nos relacionamentos interpessoais com a equipe de saúde, muitas vezes influenciada pela inexperiência e pela sensibilidade em lidar com conflitos no ambiente assistencial (Cestari *et al.*, 2017; Costa *et al.*, 2017; Mussi *et al.*, 2019; Vasconcelos *et al.*, 2020).

Não é difícil entender que os fatores sociodemográficos e financeiros presentes como estressores estão inclusos nas características pessoais que interagem com as exigências acadêmicas, modulando o risco de adoecimento.

No entanto, para Zeladita-Huaman e seus colaboradores (2020), além das vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas tradicionais, as variáveis tecnológicas podem emergir como preditores críticos do adoecimento mental, o que foram ainda, exacerbados pela pandemia de COVID-19 e pela transição compulsória para o formato remoto. Ressalta-se o estresse percebido, intrinsecamente ligado às metodologias docentes adotadas no ambiente virtual, as quais exercem um impacto direto e significativo nos níveis de fadiga emocional dos graduandos. Neste ponto, corrobora a tese de que fases marcadas por grandes transições e novas responsabilidades metodológicas são as mais críticas para o esgotamento físico e psicológico.



O sexo feminino apresenta consistentemente maiores chances de estresse. Isso está relacionado à sobrecarga de responsabilidades múltiplas, na universidade, trabalho, cuidado com o lar e a família, que eleva a produção hormonal de estresse. Além disso, a baixa condição econômica, a renda familiar insuficiente e a necessidade de custeio dos estudos (ou de trabalhar e estudar concomitantemente) aumentam significativamente o nível de estresse (Osorio-Spuler *et al.*, 2023; Cestari *et al.*, 2017; Ribeiro *et al.*, 2020; Paula; Gouveia; Lima, 2020).

4.2 MANIFESTAÇÃO DOS SINTOMAS DE SOFRIMENTO PSÍQUICO

O somatório dos determinantes de estresse culmina em manifestações concretas de sofrimento psíquico que comprometem a saúde e a formação dos futuros enfermeiros. Sendo assim, a manifestação mais evidente do alto índice de sintomas psicológicos é a alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Em estudos recentes, o nível de estresse global médio/alto foi reportado por 58,7% dos universitários, com taxas de alto estresse acadêmico atingindo 87,6% em contextos de ensino a distância. A intensidade desses sintomas é crítica, com grande parte dos acadêmicos relatando níveis graves ou extremamente graves de ansiedade (42,4%), depressão (35,6%) e estresse (36,9%) (Ribeiro *et al.*, 2020; Almeida *et al.*, 2025).

Uma manifestação aguda do estresse crônico é a Síndrome de Burnout, cuja prevalência em acadêmicos de Enfermagem de universidades públicas foi verificada em 20%. O fator mais preditivo e emocionalmente marcante dessa síndrome é o pensamento de desistir do curso. Outros preditores incluem o uso de medicamentos (muitas vezes buscando inibir os sintomas por automedicação) e a presença de Burnout nos anos intermediários (2º e 3º) (Vasconcelos *et al.*, 2020).

O estresse não é apenas psicológico; ele se materializa em consequências físicas diretas. O domínio gerenciamento do Tempo, o de maior potencial estressor, demonstrou uma correlação forte com a má qualidade do sono (aumento do escore PSQI) e a diminuição da qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e ambiental. Estudantes com insônia apresentaram pior qualidade de vida para o domínio físico e maior exposição aos domínios de estresse (Mendes; De Martino, 2020).

Para as respostas comportamentais e de enfrentamento, diante da sobrecarga, os estudantes buscam formas de alívio, nem sempre saudáveis. O estresse e a atenção plena diminuída estão associados ao uso frequente de bebidas alcoólicas ou substâncias psicoativas. Curiosamente, a busca por alívio também se manifesta no uso amplo e empírico de plantas medicinais, como camomila e capim-cidreira, para efeitos calmantes ou relaxantes e ansiedade, sendo que aqueles que as utilizavam já possuíam médias mais altas de depressão, ansiedade e estresse, sugerindo que o uso é uma resposta ao sofrimento já instalado (Costa *et al.*, 2022; Almeida *et al.*, 2025).



A favor de nosso conhecimento, o panorama do adoecimento mental é claro e configura uma cascata de reações previsíveis aos múltiplos estressores acadêmicos e sociodemográficos.

5 CONCLUSÃO

A investigação das evidências científicas confirma que a resposta ao título deste artigo só pode ser a declaração indiscutível de que o adoecimento mental de graduandos concluintes de Enfermagem é uma realidade determinada e evitável, não um mito.

A complexidade inerente ao curso de Enfermagem expõe os estudantes a múltiplos fatores estressores que se intensificam de maneira significativa à medida que a formação avança. Os resultados alinham-se perfeitamente com o objetivo desta revisão, identificando que os maiores determinantes para o sofrimento psíquico na fase de conclusão residem no gerenciamento do tempo, para mitigar a sobrecarga, como também, o determinante, reconhecido nas exigências da prática clínica, geradoras do medo de erro, da exposição à morte e da responsabilidade profissional, e finalmente, os determinantes advindos da comunicação profissional.

As vulnerabilidades se acentuam pela influência sociodemográfica, como o gênero feminino, com a maior propensão ao estresse devido à sobrecarga de papéis, e a instabilidade econômica, devido à baixa renda e custeio dos estudos. Esse quadro culmina em manifestações severas de ansiedade, depressão e estresse, com consequências diretas na qualidade de vida e no sono.

Fica evidente a significativa vulnerabilidade psicossocial e acadêmica dos graduandos concluintes de Enfermagem, o que impõe uma responsabilidade ética e institucional irrenunciável. É imperativo que as Instituições de Ensino Superior (IES) e os gestores de Enfermagem promovam uma reflexão profunda sobre as estruturas curriculares e os ambientes de prática, planejando e implementando estratégias de apoio que sejam focadas em habilidades de enfrentamento e regulação emocional, direcionadas para o manejo do tempo e a organização das atividades acadêmicas, além daquelas voltadas para o acolhimento e suporte psicopedagógico, principalmente para os grupos mais vulneráveis, compreendendo as mulheres, estudantes de baixa renda e aqueles em semestres avançados.

Transformar esta realidade determinada exige que a IES atue como um porto seguro e um agente promotor de saúde, garantindo que os futuros enfermeiros, aqueles que cuidarão da saúde das pessoas, sejam cuidados e preparados com o devido equilíbrio emocional para o exercício pleno, seguro e eficiente da profissão de Enfermeiro.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. C. de; SOUZA, R. V. de; SANTOS, G. S. dos; BARROS, J. A.; NICOLUSSI, A. C. Sintomas depressivos, ansiedade e estresse e o uso de plantas medicinais por acadêmicos de enfermagem.



Rev Gaucha Enferm., Porto Alegre-RS, v. 46, n. e20240244, 2025. Doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2025.20240244.pt>

CESTARI, V. R. F.; BARBOSA, I. V.; FLORÊNCIO, R. S.; PESSOA, V. L. M. de P.; MOREIRA, T. M. M. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 190-196, 2017. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201700029>

COSTA, A. L. S.; SILVA, R. M. da; MUSSI, F. C.; SERRANO, P. M.; GRAZIANO, E. da S.; BATISTA, K. de M. Versão reduzida do “instrumento de avaliação de estresse em estudantes de enfermagem” na realidade brasileira. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.**, Ribeirão Preto-SP, v. 25, n. e2976, 2017. Doi: 10.1590/1518-8345.2071.2976

COSTA, D. A. V. da; KOGIEN, M.; HARTWIG, S. V.; FERREIRA, G. E.; GUIMARÃES, M. K. de O. R.; RIBEIRO, M. R. R. *Dispositional mindfulness, emotional regulation and perceived stress among nursing students*. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 56, n. e20220086, 2022. Doi: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086en>

DANTAS, H. L. L.; COSTA, C. R. B.; COSTA, L. M. C.; LÚCIO, I. M. L.; COMASSETTO, I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Rev Recien**, São Paulo, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2021. Doi: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.334-345>

GALVÃO, C. M. Níveis de Evidência. **Acta Paul Enferm.**, v. 19, n. 2, p. 5, 2006.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MENDES, S. S.; DE MARTINO, M. M. F. *Stress factors of nursing students in their final year*. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 54, n. e03593, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018053903593>

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**. 10.ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MUSSI, F. C.; PIRES, C. G. S.; CARNEIRO, L. S.; COSTA, A. L. S.; RIBEIRO, F. M. S. S.; SANTOS, A. F. *Comparison of stress in freshman and senior nursing students*. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 53, n. e03431, 2019. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017023503431>

OSORIO-SPULER, X.; ILLESCA-PRETTY, M.; GONZALEZ-OSORIO, L.; MASOT, O.; FUENTES-PUMAROLA, C.; REVERTÉ-VILLARROYA, S.; ORTEGA, L.; RASCÓN-HERNÁN, C. Emotional exhaustion in nursing students. **A multicenter study**. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 57, n. e20220319, 2023. Doi: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0319en>

PAULA, A. B. R.; GOUVEIA, M. T. de O.; LIMA, F. F. F. *Transcultural Adaptation of the Student Nurse Stress Index to Brazil*. **Rev Bras Enferm.**, Brasília-DF, v. 73 (Supl 1), n. e20190426, 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0426>

RIBEIRO, F. M. S. e S.; MUSSI, F. C.; PIRES, C. G. da S.; SILVA, R. M. da; MACEDO, T. T. S. de; SANTOS, C. A. de S. T. *Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors*. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, São Paulo, v. 28, n. e3209, 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3036.3209>



STERN, C.; JORDAN, Z.; MCARTHUR, A. Developing the review question and inclusion criteria: The first steps in conducting a systematic review. **AJN American Journal of Nursing**, v. 114, n. 4, p. 53-56, 2014.

VASCONCELOS, E. M. de; TRINDADE, C. O.; BARBOSA, L. R.; DE MARTINO, M. M. F. Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 54, n. e03564, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X201804400356>

VENNGAGE. Aplicativo. Disponível em: <https://infograph.venngage.com/templates>. Acesso em: 27nov. 2025.

ZELADITA-HUAMAN, J. A.; HUYHUA-GUTIERREZ, S. C.; CASTILLO-PARRA, H.; ZEGARRA-CHAPOÑAN, R.; TEJADA-MUÑOZ, S.; DÍAZ-MANCHAY, R. J. *Technological variables predictors of academic stress in nursing students in times of COVID-19*. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.**, São Paulo, v. 31, n. e3852, 2023. Doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6386.3852>