

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ETEC SYLVIO DE MATTOS CARVALHO

Curso de Técnico em Enfermagem

**Claudio Vilflides Antônio
Ivoneide de Souza
Letícia Guimarães de Oliveira
Mirian Rubya Amorim dos Santos
Renata dos Santos Bueno
Sabrina de Almeida
Valdirene perla Marcello**

**Estratégias de *Coping* de Profissionais de Enfermagem em
ambientes de Urgência e Emergência.**

**Matão, SP
2025**

Claudio Vilflides Antônio

Ivoneide de Souza

Letícia Guimarães de Oliveira

Mirian Rubya Amorim dos Santos

Renata dos Santos Bueno

Sabrina de Almeida

Valdirene perla Marcello

Estratégias de *Coping* de Profissionais de Enfermagem em ambientes de Urgência e Emergência.

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica Estadual Sylvio de Mattos Carvalho, orientado pelo Prof. Thiago Eduardo de França, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

**Matão, SP
2025**

RESUMO

O estresse ocupacional representa uma crescente preocupação na saúde, especialmente entre os profissionais de enfermagem atuantes em serviços de urgência e emergência, onde a sobrecarga física e a pressão emocional elevam o risco de adoecimento, como a síndrome de *burnout*. Diante deste cenário, o estudo objetivou identificar e analisar as estratégias de *coping* adotadas por esses profissionais. Trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa, transversal, descritiva e exploratória, realizada no Hospital Carlos Fernando Malzoni, no município de Matão/SP. A amostra foi composta por 23 colaboradores da enfermagem (auxiliares, técnicos e enfermeiros), e os dados foram coletados por meio de um questionário eletrônico, utilizando-se a Escala de Estratégias de Enfrentamento do Estresse. Os resultados evidenciaram a predominância do enfrentamento ativo e voltado para a resolução de problemas, com alta frequência de respostas para "Analisar a situação para melhor compreender" (95,7%) e "Refletir nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema" (86,9%). Foi notada, também, uma baixa incidência de estratégias de esquiva e negação, indicando uma postura mais adaptativa. No entanto, o uso de suporte social para a partilha emocional (56,5%) demonstrou a necessidade de regulação da intensa carga afetiva. Concluiu-se que o grupo investigado apresenta um perfil de *coping* funcional, proativo e adaptativo, o que atua como forte fator de proteção contra o adoecimento psicológico em um ambiente de alta pressão. Recomenda-se que as instituições reforcem este perfil adaptativo e criem espaços formais de apoio psicossocial para processamento da carga emocional residual.

Palavras-chave: *Coping*. Enfermagem. Estresse Ocupacional. Urgência e Emergência. *Burnout*.

ABSTRACT

Occupational stress represents a growing concern in healthcare, especially among nursing professionals working in urgency and emergency services, where physical overload and emotional pressure significantly increase the risk of psychological illness, such as burnout syndrome. Given this challenging scenario, this study aimed to identify and analyze the stress coping strategies adopted by these professionals. This was a quantitative, cross-sectional, descriptive, and exploratory study, carried out at Hospital Carlos Fernando Malzoni, in Matão/SP, Brazil. The sample consisted of 23 nursing collaborators (nursing assistants, technicians, and nurses), and data were collected through an electronic questionnaire using the Stress Coping Strategies Scale. The results demonstrated a clear predominance of active and problem-focused coping, with high frequency of responses for "I analyze the situation to better understand" (95.7%) and "I reflect on the strategies I can use to better solve the problem" (86.9%). A notable finding was the low incidence of avoidance and denial strategies, which suggests a more mature and adaptive coping posture. However, the frequent use of social support for emotional sharing (56.5%) demonstrated the persistent need to regulate the intense affective load of the work. It was concluded that the investigated group presents a functional, proactive, and highly adaptive coping profile, acting as a strong protective factor against psychological illness in a high-pressure environment. It is recommended

that institutions reinforce this adaptive profile through training and implement formal, safe spaces for psychosocial support to process the residual emotional load.

Keywords: *Coping. Nursing. Occupational Stress. Urgency and Emergency. Burnout.*

1 INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é uma preocupação crescente entre os profissionais de enfermagem, em especial aqueles que atuam em contextos de urgência e emergência, onde a pressão emocional e a sobrecarga física são particularmente intensas. Para os enfermeiros, essas condições de trabalho frequentemente resultam em sérios desafios psicológicos, como o esgotamento emocional e a síndrome de *burnout*, que comprometem tanto a saúde mental dos profissionais quanto a qualidade da assistência prestada aos pacientes (Sousa et al., 2020; Crispim et al., 2022). Nesse contexto de alta demanda e tensão, a gestão do estresse torna-se um fator crucial para a manutenção do bem-estar desses profissionais e para a qualidade do atendimento médico.

Neste cenário, as estratégias de enfrentamento, ou *coping*, desempenham um papel essencial na mitigação dos efeitos adversos do estresse. O *coping* pode ser definido como o conjunto de respostas comportamentais e cognitivas que os indivíduos utilizam para lidar com situações estressantes, com o objetivo de reduzir seus impactos negativos (Lazarus & Folkman, 1984). Essas estratégias variam de abordagens mais adaptativas, como o uso de apoio social e técnicas de reorganização emocional, até respostas disfuncionais, que podem exacerbar o estresse e gerar consequências psicológicas mais graves. A escolha de estratégias de *coping* adequadas é determinante para preservar a saúde mental dos trabalhadores e garantir a eficácia do atendimento nas unidades de urgência e emergência.

A literatura recente reforça a importância de compreender como os profissionais de enfermagem, especialmente aqueles inseridos em serviços de emergência, lidam com o estresse e as estratégias de enfrentamento que adotam. Estudos indicam que a ausência de estratégias eficazes de *coping* pode levar ao adoecimento psicológico dos trabalhadores, além de afetar negativamente a qualidade do cuidado prestado (Damiani; Carvalho, 2021). Nesse sentido, torna-se fundamental investigar as estratégias mais frequentemente utilizadas e avaliar como

elas contribuem para a redução do estresse e para a promoção do bem-estar psicológico desses profissionais.

Diante da relevância do tema, o objetivo deste estudo é identificar as principais estratégias de enfrentamento do estresse adotadas pelos profissionais de enfermagem que atuam em serviços de urgência e emergência, analisando sua eficácia na mitigação do estresse e na promoção do bem-estar psicológico. Além disso, busca-se propor recomendações que possam contribuir para a prevenção de transtornos mentais e para a melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho desses profissionais. A crescente preocupação com o bem-estar desses trabalhadores e os impactos do estresse na qualidade da assistência prestada tornam este estudo relevante tanto para a área da saúde quanto para a gestão de recursos humanos no setor.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, transversal, descritiva e exploratória.

A pesquisa quantitativa é um método científico que se baseia em dados numéricos e técnicas estatísticas para a coleta, análise e interpretação de informações, com o objetivo de quantificar verificações e identificar padrões ou relações entre preferências. Com ênfase na obtenção de dados mensuráveis, esse tipo de pesquisa utiliza questionários, testes padronizados e análises estatísticas, garantindo a objetividade e a possibilidade de generalização dos resultados para uma população mais ampla. As principais características incluem objetividade, generalização, uso de estatísticas e instrumentos estruturados. Embora apresente vantagens em termos de precisão, uma pesquisa quantitativa pode não captar nuances subjetivas, sendo frequentemente complementada pela pesquisa qualitativa (Gil, 2002).

Pesquisa descritiva é uma metodologia científica cujo objetivo principal é descrever, de forma detalhada e clara, as características de um indivíduo, grupo ou situação. Por outro lado, uma pesquisa exploratória é um tipo de pesquisa qualitativa que visa obter uma compreensão inicial sobre um fenômeno ou problema. Essa abordagem é utilizada para explorar novas ideias, identificar padrões e formular

hipóteses para investigações futuras, sendo especialmente adequada quando há escassez de informações sobre o tema (Gil, 2002).

A pesquisa descritiva é um tipo de estudo científico que se concentra em descrever características, comportamentos ou preferências de uma população. Essa metodologia foca mais no "quê" do que no "porquê" do que está sendo investigado, ou seja, seu objetivo principal é delinear as características e comportamentos de um determinado grupo, sem se aprofundar nas razões subjacentes às características observadas. Uma das características que distingue a pesquisa descritiva é sua abordagem quantitativa, que busca coletar dados passíveis de medição e análise estatística, proporcionando uma visão clara sobre o grupo ou características em questão (Gil, 2002)

O estudo foi realizado no Hospital Carlos Fernando Malzoni, localizado no município de Matão, São Paulo. Os participantes da pesquisa foram 23 colaboradores da área da saúde, incluindo auxiliares de enfermagem, técnicos de enfermagem e enfermeiros.

A coleta de dados ocorreu no mês de agosto de 2025, por meio de um questionário eletrônico (*Google Forms*) que continha perguntas estruturadas sobre questões sociodemográficas e o *stress*, com base na Escala de ETC-R (Nunes *et al*, ANO). O questionário foi enviado aos profissionais de saúde via WhatsApp, com a autorização da direção da Instituição. Após a leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os profissionais foram direcionados às perguntas. Os dados foram organizados em gráficos e tabelas, facilitando a visualização e interpretação das informações, e, em seguida, foram analisados por meio de estatística descritiva.

3. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 23 profissionais de enfermagem atuantes em ambientes de urgência e emergência. A análise dos dados sociodemográficos revelou um grupo predominantemente feminino (95,7%), com apenas 4,3% de participantes do sexo masculino, refletindo a histórica feminização da profissão de enfermagem. Em relação à faixa etária, observou-se uma distribuição heterogênea, variando entre

19 e mais de 49 anos, com maior concentração entre 31 e 34 anos (13%), seguida pelas faixas de 26, 37 e 42 anos (8,7%).

Quanto à raça/cor autodeclarada, 52,2% dos respondentes identificaram-se como brancos, 30,4% como pardos, 13% como pretos, e 4,3% como amarelos, não havendo registros de participantes indígenas. No que se refere à categoria profissional, a maioria é composta por técnicos de enfermagem (60,9%), seguidos por auxiliares de enfermagem (21,7%) e enfermeiros(as) (17,4%), o que demonstra o predomínio de profissionais de nível médio no contexto estudado.

Em relação ao período de trabalho, 52,2% dos participantes atuavam no turno da manhã, 39,1% no período noturno, e 8,7% no período da tarde. No que diz respeito à carga horária, a maioria (82,6%) cumpre regime de 12x36 horas, seguido de 13% com carga de 6 horas e 4,3% de 8 horas diárias. Observou-se também que a ampla maioria dos profissionais (95,7%) não exerce dupla jornada, o que pode estar relacionado à elevada exigência física e emocional inerente ao trabalho em urgência e emergência.

Quanto ao tempo de atuação na área, houve grande variação, com predominância de profissionais com 15 anos de experiência (14,3%), seguidos por aqueles com 8 e 10 anos (9,5%). Essa diversidade de tempo de serviço indica a presença de trabalhadores em diferentes fases da trajetória profissional, desde recém-ingressos até indivíduos com ampla vivência no campo emergencial.

Para avaliar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de enfermagem atuantes em serviços de urgência e emergência, aplicou-se a Escala de Estratégias de Enfrentamento do Estresse (ETC-R). Esse instrumento é composto por 17 itens que investigam diferentes formas de lidar com situações estressoras, abrangendo dimensões como o enfrentamento ativo, o suporte social, a reavaliação positiva e a esquivia. As respostas foram classificadas em quatro categorias — *nunca*, *raramente*, *frequentemente* e *muito frequentemente* —, permitindo identificar a frequência com que determinadas estratégias são utilizadas pelos participantes. A seguir, a Tabela 1 apresenta a distribuição das respostas obtidas entre os 23 profissionais que compuseram a amostra do estudo.

Tabela 1 – Distribuição das respostas dos profissionais de enfermagem segundo a Escala ETC-R (n = 23)

Item da ETC-R	Nunca	Raramente	Frequentemente	Muito frequentemente
Enfrento a situação	1 (4,3%)	9 (39,1%)	11 (47,8%)	2 (8,7%)
Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer	8 (34,8%)	5 (21,7%)	7 (30,4%)	4 (17,4%)
Tento não pensar nos problemas	3 (13,0%)	9 (39,1%)	6 (26,1%)	5 (21,7%)
Evito encontrar-me com pessoas	8 (34,8%)	12 (52,2%)	2 (8,7%)	1 (4,3%)
Mudo a minha forma de viver	10 (43,5%)	9 (39,1%)	3 (13,0%)	1 (4,3%)
Analiso a situação para melhor compreender	0 (0%)	2 (8,7%)	14 (60,9%)	8 (34,8%)
Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto	2 (8,7%)	8 (34,8%)	11 (47,8%)	2 (8,7%)
Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar	0 (0%)	2 (8,7%)	14 (60,9%)	7 (30,4%)
Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades	11 (47,8%)	8 (34,8%)	4 (17,4%)	0 (0%)
Resisto ao desejo de agir, até que a situação me permita	2 (8,7%)	12 (52,2%)	7 (30,4%)	3 (13,0%)
Reajo como se o problema não existisse	11 (47,8%)	5 (21,7%)	4 (17,4%)	3 (13,0%)
Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a	2 (8,7%)	11 (47,8%)	7 (30,4%)	3 (13,0%)

minha ansiedade				
Afasto-me dos outros	9 (39,1%)	9 (39,1%)	5 (21,7%)	0 (0%)
Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema	1 (4,3%)	7 (30,4%)	10 (43,5%)	5 (21,7%)
Digo a mim próprio que este problema não tem importância	6 (26,1%)	11 (47,8%)	6 (26,1%)	1 (4,3%)
Centro-me em outras atividades para me distrair	2 (8,7%)	11 (47,8%)	9 (39,1%)	1 (4,3%)
Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema	0 (0%)	4 (17,4%)	15 (65,2%)	5 (21,7%)

Fonte: os autores, 2025

A análise dos dados obtidos pela Escala ETC-R evidenciou que os profissionais de enfermagem de urgência e emergência utilizam predominantemente estratégias de enfrentamento ativo, voltadas à resolução de problemas e à adaptação frente às demandas do trabalho. Observou-se maior frequência nas respostas “frequentemente” e “muito frequentemente” para itens como “*Análise a situação para melhor compreender*” (60,9% e 34,8%), “*Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema*” (65,2% e 21,7%) e “*Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para alcançá-lo*” (60,9% e 30,4%). Esses achados sugerem que a maioria dos participantes recorre a estratégias cognitivas e racionais de enfrentamento, demonstrando capacidade de reflexão e tomada de decisão diante de situações críticas.

Por outro lado, as estratégias de esquiva e evitação apresentaram menores frequências, como evidenciado nos itens “*Reajo como se o problema não existisse*” e “*Evito encontrar-me com pessoas*”, ambos concentrando respostas nas categorias “nunca” e “raramente”. Esse padrão indica menor tendência à negação ou afastamento dos problemas, o que reflete uma postura mais adaptativa e madura no manejo do estresse ocupacional. Ainda assim, observa-se a presença pontual de

respostas relacionadas à evitação emocional (“*Tento não pensar nos problemas*” e “*Centro-me em outras atividades para me distrair*”), o que pode representar um mecanismo temporário de autopreservação em contextos de sobrecarga.

De forma geral, os resultados apontaram que o grupo investigado mantém um equilíbrio entre o enfrentamento direto das situações estressoras e o uso moderado de estratégias de regulação emocional, o que sugere boa capacidade de resiliência e de adaptação às exigências do ambiente de urgência e emergência.

4. DISCUSSÃO

A enfermagem é uma profissão reconhecida globalmente por sua exposição a estressores ocupacionais intrínsecos e extrínsecos, que variam desde a sobrecarga de trabalho e escassez de recursos até o contato constante com a dor, o sofrimento e a morte. O acúmulo e a cronicidade desses fatores representam um risco substancial para a saúde mental dos trabalhadores. A literatura tem consistentemente apontado que o estresse e o esgotamento profissional estão intrinsecamente relacionados ao aumento do adoecimento psicológico dos profissionais da equipe de enfermagem (Sousa *et al.*, 2020). Essa vulnerabilidade é confirmada pela revisão de Silva *et al.* (2021), que detalha as diversas manifestações do adoecimento de trabalhadores de enfermagem, reforçando a urgência em compreender os mecanismos de proteção, como as estratégias de enfrentamento (*coping*).

Neste contexto, os dados apresentados (Tabela 1) revelam que a amostra de profissionais de enfermagem emprega majoritariamente estratégias consideradas adaptativas e focadas no problema no manejo das suas tensões diárias. Quase a totalidade dos participantes reporta Frequentemente ou Muito frequentemente “Analisar a situação para compreender” (95,7%), o que indica uma abordagem cognitiva ativa frente aos desafios. Essa prevalência do enfrentamento focado na cognição e na ação é um achado crucial, pois sugere uma maturidade profissional e uma tentativa deliberada de identificar, planejar e modificar a fonte do estresse, em vez de apenas reagir emocionalmente a ele.

A coerência entre a análise e a ação é destacada pela alta frequência de respostas para os itens “Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar” (91,3% Frequentemente/Muito frequentemente) e “Reflito nas estratégias

que poderei utilizar para melhor resolver o problema" (86,9% Frequentemente/Muito frequentemente). Tal proatividade é essencial em ambientes de alta demanda e complexidade, como as unidades de emergência, onde a tomada de decisão rápida e eficaz é vital. Os resultados corroboram os achados de Crispim *et al.* (2022), que também identificaram que enfermeiros emergencistas tendem a mobilizar estratégias de enfrentamento ativas e direcionadas, dada a natureza do seu trabalho que exige ação imediata e planejamento estratégico contínuo para a gestão de crises.

Além da ação direta, a aceitação cognitiva aparece como um pilar de resiliência. A estratégia "Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema" foi reportada por 65,2% dos profissionais como sendo Frequentemente ou Muito frequentemente utilizada. Esta aceitação não é passiva, mas sim um passo prévio fundamental para o engajamento na resolução.

4. 1 O Contraste entre a Ação e a Evitação Emocional

Em contraste com a predominância de táticas ativas, a análise das estratégias de evitação e negação revela um perfil significativamente mais saudável e menos propenso ao adoecimento psicológico (Sousa *et al.*, 2020). Itens como "Reajo como se o problema não existisse" e "Mudo a minha forma de viver" foram classificados como Nunca ou Raramente por, respectivamente, 69,5% e 82,6% dos participantes. A baixa incidência de negação e fuga, juntamente com a rejeição ao "Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades" (82,6% Nunca/Raramente), sugere que esses profissionais mantêm a sensibilidade emocional e evitam o desligamento afetivo, um sintoma central do *burnout* (Damiani; Carvalho, 2021). Essa capacidade de sentir e agir, sem se evadir, é um indicador de um alto nível de *resiliência*.

Não obstante, a amostra demonstra o uso de estratégias focadas na emoção como ferramentas de alívio da tensão residual. A necessidade de "partilhar com os que me são próximos o que sinto" foi reportada Frequentemente/Muito frequentemente por 56,5% dos participantes. O suporte social, neste sentido, não se manifesta primariamente como a busca por ajuda para *resolver* o problema ("Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade" é Raramente para 47,8%), mas sim para *aliviar* e *validar* o sofrimento emocional inerente ao trabalho. Essa distinção é importante: o problema é resolvido internamente ou no ambiente de trabalho, mas a emoção gerada por ele é processada através da rede de apoio.

Similarmente, o uso da distração, como "Centro-me em outras atividades para me distrair" (47,8% Frequentemente/Muito frequentemente), embora possa ser classificado como evitação em um contexto puramente teórico, pode funcionar como uma pausa psicológica necessária para a recuperação e manutenção da energia em um trabalho altamente desgastante. Crispim *et al.* (2022), ao analisarem o contexto emergencista, destacam que a alta carga de estresse físico e mental exige mecanismos que permitam a recuperação homeostática do indivíduo.

Conclui-se que o perfil de enfrentamento dos profissionais de enfermagem aqui analisados é predominantemente funcional e proativo. A alta frequência de estratégias focadas na solução do problema e a baixa frequência de estratégias de evitação são fatores protetores que ajudam a mitigar a relação direta entre as altas demandas do trabalho e o adoecimento (Sousa *et al.*, 2020; Damiani; Carvalho, 2021). No entanto, o uso complementar de estratégias emocionais (partilha, distração) evidencia a intensidade do estresse percebido. Recomenda-se, portanto, que as instituições de saúde invistam em políticas organizacionais que, além de reduzir os estressores ambientais, reforcem o perfil adaptativo encontrado, oferecendo treinamento e espaços formais para o desenvolvimento da análise crítica e do planejamento, em linha com a importância do rigor na abordagem de problemas, conforme a metodologia de pesquisa (Gil, 2002).

5. CONCLUSÃO

O presente estudo atingiu seu objetivo ao identificar e analisar as estratégias de enfrentamento do estresse (*coping*) adotadas pelos profissionais de enfermagem atuantes em serviços de urgência e emergência. A análise dos dados obtidos pela Escala ETC-R revelou que o grupo investigado demonstra um perfil de enfrentamento predominantemente funcional, ativo e voltado para a resolução de problemas. Esta postura é evidenciada pela alta frequência de uso de estratégias cognitivas, como a análise detalhada da situação e o planejamento de ações, o que demonstra maturidade profissional e capacidade de reflexão perante situações críticas. Tal inclinação para a ação proativa é um forte indicador de resiliência e contribui significativamente para a manutenção do bem-estar desses trabalhadores em um ambiente de alta pressão.

Adicionalmente, os resultados sublinham um importante fator de proteção: a baixa incidência de estratégias de esquiva e negação. A minimização da fuga e o distanciamento afetivo, demonstrada pela rejeição ao "não sentir nada quando chegam as dificuldades", sugerem que os profissionais mantêm a integridade emocional e evitam o desligamento, que é um sintoma central do *burnout*. No entanto, a alta demanda de suporte social para a partilha emocional, mesmo entre um grupo com *coping* ativo, sinaliza que, embora os problemas sejam resolvidos, a carga emocional e o sofrimento residual são intensos. Este equilíbrio entre o enfrentamento direto e a necessidade de regulação emocional reflete a complexidade do trabalho em urgência e emergência e a constante tensão a que esses profissionais estão submetidos.

Conclui-se que os profissionais de enfermagem da amostra possuem um repertório de *coping* altamente adaptativo, o que mitiga os riscos de adoecimento psicológico em um campo reconhecidamente estressor. No entanto, para otimizar a saúde ocupacional, recomenda-se que as instituições de saúde invistam em políticas organizacionais com foco duplo: o reforço do perfil adaptativo por meio de treinamento em liderança, análise crítica e planejamento; e a criação de espaços formais e seguros de apoio psicossocial, que validem e processem a carga emocional da equipe, transformando o suporte social informal em um mecanismo institucionalizado de prevenção. Por fim, devido à natureza descritiva e ao tamanho da amostra (N=23), o estudo possui limitações de generalização, sugerindo-se a realização de pesquisas futuras com delineamento mais robusto e maior abrangência para aprofundar a compreensão sobre o tema.

REFERÊNCIAS

CRISPIM, C. G. et al. Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional na ótica de enfermeiros emergencistas. **Global Clinical Research**, v. 2, n. 1, e1-4, 2022.

Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/5243>. Acesso em: 25 jul. 2025. DOI: 10.5935/2763-8847.20220014.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer, 1984.

NUNES, O.; HIPÓLITO, J.; BRITES, R.; PIRES, M. **Escala de Estratégias de Enfrentamento do Estresse (ETC-R)**. MANUAL TÉCNICO DE UTILIZAÇÃO. Centro de Investigação em Psicologia - Universidade Autónoma de Lisboa, 2014.

<https://repositorio.grupoautonoma.pt/server/api/core/bitstreams/810910b4-e954-4e47-b206-5864d1d7ff0a/content>

DAMIANI; CARVALHO, 2021. O adoecimento de trabalhadores de enfermagem: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 184-190, 2021. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1601/pt-BR/o-adoecimento-de-trabalhadores-de-enfermagem--uma-revisao-de-literatura>. Acesso em: 25 jul. 2025.

SOUSA, P. H. S. F. et al. Fatores relacionados ao adoecimento psicológico dos profissionais da equipe de enfermagem. **Journal of Health Connections**, v. 9, n. 2, p. 27-44, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/ZhxbCcyrcFntvMrJDcMVTMJ/?lang=pt>. Acesso em: 25 jul. 2025.