

ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SÓCIOEMOCIONAIS FOCADAS NO ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Igor da Silva do Amaral¹
Francielle Larissa Santos Paixão²
Lenilson Santos da Trindade³

Direito



**cadernos de
graduação**
ciências humanas e sociais

ISSN IMPRESSO 1980-1785
ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

O meio acadêmico se mostra um ambiente crítico, visto que apresenta vários fatores considerados estressantes. O estresse tem sido salientado de maneira significativa entre os estudantes de Enfermagem. Na literatura científica nacional, são observados poucos estudos com essa abordagem ou com métodos que se adaptem à realidade vivida pelos discentes de enfermagem. Dessa forma, este artigo tem como objetivo proposto o levantamento dos fatores desencadeantes do estresse entre acadêmicos de enfermagem e propor estratégias para o desenvolvimento de competências focadas no enfrentamento do estresse entre estudantes de enfermagem. Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa na perspectiva de propor ações de modelagem instrucional, por meio da pesquisa virtual em bancos de dados científicos como Lilacs, Medline, Scielo. Pelos resultados atingidos, foi proposto planejamento sobre a necessidade de desenvolver meios confortáveis para conduzir os estudantes a vivenciar uma formação acadêmica mais saudável, favorecendo a redução de fatores estressores.

PALAVRAS-CHAVE

Estresse Ocupacional. Estudantes de Enfermagem. Estresse Psicológico.

ABSTRACT

The academic environment proves to be a critical environment, since it presents several factors considered stressful. Stress has been highlighted in a significant way among nursing students. In the national scientific literature, few studies are observed with this approach or with methods that adapt to the reality experienced by nursing students. Thus, this article aims to propose a survey of the factors that trigger stress among nursing students and propose strategies for the development of skills focused on coping with stress among nursing students. An integrative literature review was carried out in order to propose instructional modeling actions, through virtual research in scientific databases such as Lilacs, Medline, Scielo. Due to the results achieved, planning was proposed on the need to develop comfortable means to lead students to experience a healthier academic formation, favoring the reduction of stressors.

KEYWORDS

Occupational stress. Nursing students. Psychological stress.

1 INTRODUÇÃO

A corrida por produtividade e lucratividade, a fluidez do tempo e das relações interpessoais inerentes a sociedade contemporânea culminaram num processo epidemiológico de estresse na vida cotidiana. Essa busca frenética por um lugar e uma posição melhor no mercado denuncia a existência de um descompasso entre a evolução dos modelos de gestão e as políticas de gestão em saúde e segurança (REIS *et al.*, 2010).

De acordo com Mello Filho e Moreira (1992) o estresse é “um conjunto de mecanismos de que o organismo lança mão em reação aos agentes do estresse, representando a forma como cada pessoa avalia e lida com estas agressões”. Sabe-se que todo processo em que o sujeito é exposto a novas situações e com necessidade de desenvolver ou adquirir habilidades implica submetê-lo à vivência de maior ou menor intensidade de estresse (COSTA, 2007).

Fatores associados à vida acadêmica, como as questões institucionais e interpessoais. Em estudo de Araújo, Almeida e Piauí (2003) direcionado à realidade dos estudantes de enfermagem, destacam-se como desencadeadores de alterações psicossociais variantes como a consolidação do pensamento formal, construção de um projeto de vida que inclua a perspectiva vocacional, construção da identidade e de um sentimento de controle da vida.

A exigência e rigor dos professores e as suas avaliações, carga horária, a dicotomia entre a teoria e a prática, até a identificação com o curso. O estudante de enfermagem encontra-se imerso no processo que se caracteriza pela possibilidade de participar dessa experiência que pode ser ameaçadora ou desafiante e, particularmente, importante por estar relacionada à sua formação profissional (BENAVENTE *et al.*, 2011).

Frente à incipiente produção acadêmica acerca dos fatores determinantes e as consequências do estresse em estudantes de enfermagem, um movimento na direção do aumento do volume da literatura acerca deste tema vem tomando corpo. Nesse sentido cumpre aferir e abrir caminhos terapêuticos para os distúrbios psicossomáticos e fisiológicos gestados no correr da graduação de enfermagem, na medida em que podem afetar a qualidade de vida, a formação e o futuro profissional do discente de enfermagem.

O referido artigo tem como objetivo proposto o levantamento dos fatores desencadeantes do estresse entre acadêmicos de enfermagem e propor estratégias para o desenvolvimento de competências focadas no enfrentamento do estresse entre estudantes de enfermagem; Analisar os fatores de predisposição ao estresse e as suas implicações na formação profissional dos estudantes de enfermagem; Aprofundar a discussão sobre os sintomas psicossociais e fisiológicos que acometem os estudantes de enfermagem; Contribuir para a inserção do conceito de saúde como completo bem estar físico, mental e social no interior das práticas de ensino aprendizagem do curso de enfermagem.

2 METODOLOGIA

O referido estudo é uma pesquisa-ação, tendo como etapa inicial a realização de uma revisão integrativa. Para a produção da presente revisão integrativa as seguintes etapas foram percorridas: definição da questão norteadora, objetivos da pesquisa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, busca na literatura; análise e categorização dos estudos, apresentação e discussão dos resultados. Para guiar a pesquisa, formulou-se a seguinte questão: Alta demanda de atividades acadêmicas no curso de graduação em enfermagem são fatores que elevam a predisposição de alteração do nível de estresse?

Realizou-se buscas das publicações nas seguintes bases de dados científicos: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System online* (Medline) e na biblioteca eletrônica *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Os cruzamentos utilizados foram "Estresse Ocupacional"; "Estudante de Enfermagem"; e "Estresse Psicológico", e como operador booleano "and".

Os critérios de inclusão foram: pesquisas que abordassem o estresse do estudante de enfermagem, publicadas em português em formato de artigos. Foram selecionados 10 estudos em português, para compreender a estas questões levantadas, publicadas entre os anos de 1989 e 2019. Como critérios de exclusão: trabalhos que não apresentassem resumos na íntegra nas bases de dados e na biblioteca pesquisadas, artigos publicados em inglês e espanhol.

3 RESULTADOS

A primeira coluna representa os autores dos artigos, teses utilizadas para elaboração do referido artigo. Na segunda coluna encontra-se o ano de publicação de cada artigo utilizado no estudo, desde o ano de 2003 até o ano de 2018. A terceira coluna

compreende o tipo de estudo de cada artigo, onde fica evidenciado que dos selecionados, três são de abordagem quantitativa, três pesquisas de revisão integrativa, um com abordagem descritiva, um com abordagem analítica, um estudo qualitativo e um transversal. Na coluna quatro, nos mostra o quantitativo de amostra, de acordo com o tipo de pesquisa. As estratégias de enfrentamento propostas pelos autores (QUADRO 1).

Quadro 1 – Caracterização das publicações selecionadas segundo autores, ano de publicação, tipo de pesquisa, amostra e estratégias de enfrentamento

Autores	Ano	Tipo de pesquisa	Amostra	Estratégias de enfrentamento
<i>Ariño et al.</i>	2018	Pesquisa descritiva	640	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamentos que minimizam o impacto estressor; • Comportamentos que busquem minimizar o impacto do estresse.
<i>Preto et al.</i>	2018	Pesquisa quantitativa	136	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio psicológico; • Atividades sociais e de lazer.
<i>Souza et al.</i>	2018	Pesquisa qualitativa	37	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio instrucional; • Apoio emocional; • Apoio informal no ambiente de trabalho.
<i>Hirsch et al.</i>	2018	Pesquisa quantitativa	146	<ul style="list-style-type: none"> • Experiências; • Valores; • Cultura.
<i>Kestenberg et al.</i>	2017	Pesquisa transversal	190	<ul style="list-style-type: none"> • Resiliência.
<i>Cestari et al.</i>	2017	Pesquisa analítica	455	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção da saúde; • Qualidade de vida.
<i>Mota et al.</i>	2016	Pesquisa quantitativa	151	<ul style="list-style-type: none"> • Sessões de relaxamento; • Terapia comunitária integrativa; • Espaços para atividade física orientada.
<i>Bublitz et al.</i>	2012	Revisão integrativa	36	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte social.
<i>Benavente et al.</i>	2011	Revisão integrativa	13	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de intervenção
<i>Margis et al.</i>	2003	Revisão integrativa		<ul style="list-style-type: none"> • Componentes cognitivos; • Componentes comportamentais; • Componentes fisiológicos.

Fonte: Autores

4 DISCUSSÕES

Na atualidade, várias pesquisas vêm sendo feitas sobre o estresse, pois desenvolve risco para o equilíbrio do ser humano. Sucede uma inquietação com a saúde dos trabalhadores para que os danos sejam evitados e segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) há um favorecimento da saúde física e mental quando o trabalho se adapta às condições do trabalhador e quando os riscos para a sua saúde estão sob controle (CARVALHO, 2004).

O início do curso é marcado pelo processo de adaptação ao cotidiano do ensino superior e há exposição a novas situações, que podem ser fontes geradoras de estresse. Já os últimos períodos do curso, marcado pela transição do período acadêmico para a vida profissional, gera tensão e ansiedade, pois envolve decisões pessoais importantes e pode ter consequências biopsicossociais, caso sua capacidade de enfrentamento não seja proporcional às demandas. Estado de indisposição e depressão pode ser encontrado nesse momento final do curso (COSTA *et al.*, 2018).

O estresse é entendido como desenvolvimento a uma resposta de evento ameaçador que possui etapas de avaliações realizadas pelo ser humano, para que selecione as melhores maneiras de lidar com o estresse de forma mais eficaz. Cada indivíduo irá lidar com o estresse, baseando-se em suas experiências, seus valores e sua cultura (HIRSCH *et al.*, 2018).

As respostas apresentadas na defensiva do estresse, podem ser classificadas como biológicas, emocionais ou comportamentais. Todas as reações apresentam conexão significativa, não podendo individualizar, pois as reações são proporcionais às exposições aos fatores estressores (RAMOS *et al.*, 2007).

Estímulos considerados automáticos, como fuga ou luta, caracterizadas por sintomas como sudorese, tremores, debilidade física, taquicardia. As respostas comportamentais são estratégias para encarar a ameaça, podendo ser classificadas como enfrentamento, esquivamento ou passividade (BENAVENTE *et al.*, 2011).

Com as respostas emocionais, o indivíduo analisa se o evento é alarmante ou não, e a sua relevância. Caso julgue como alarmante, pode haver reações emocionais de pânico, angústia, solidão e abandono, tristeza, desmotivação, frustração, impotência e revolta. A intensidade dos sintomas é variável de acordo com a importância para o evento em questão (MARGIS *et al.*, 2003).

Dos fatores causadores de estresse ao longo do curso de graduação em enfermagem, foram identificados: carga horária excessiva, avaliações frequentes, problemas com professores inibidores e/ou exigentes, os contextos da prática, as diferenças entre o que aprendem na teoria e a realidade com que se defrontam, entre outros. Além disso, é sugerido ao acadêmico que participe de outras atividades: grupos de pesquisa, projetos de extensão, monitoria, eventos, além da realização de cursos de atualização, o que aumenta os níveis de estresse devido a uma sobrecarga de carga-horária.

Cabe ressaltar também que, ao lidar com os limites humanos, alguns dos acadêmicos apresentam dificuldades e desenvolvem sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas durante a formação profissional, o que favorece a diminuição

do seu rendimento acadêmico e interfere na qualidade da assistência de enfermagem prestada durante os estágios. Inicia-se, assim, uma situação na qual a instabilidade emocional pode influenciar na avaliação das demandas curriculares e levar estes graduandos a considerar o processo de formação estressante (BUBLITZ *et al.*, 2012).

Desse modo, estratégias de enfrentamento do estresse surgem como uma busca na tentativa de adaptação do comportamento do indivíduo às situações vivenciadas, reduzindo a ansiedade e restaurando a homeostase com menor dano possível à sua qualidade de vida.

O meio universitário expõe o acadêmico a situações diárias que demandam adaptações e estas podem ser avaliadas como estressoras. O aluno que inicia a graduação se depara com um ambiente novo, muitas vezes, diferente e distante do contexto de vida e de suas expectativas, o que exige adaptação (BUBLITZ *et al.*, 2012).

A predisposição ao estresse pode ser determinada pela particularidade de cada indivíduo, onde é levada em consideração a personalidade, autoestima, resistência orgânica. Assim, a causa geradora do estresse pode ser recebida de forma diferente por duas pessoas, assim, refletindo a capacidade de adaptação de cada indivíduo (COSTA *et al.*, 2006).

Diante das evidências, os estudantes da graduação em enfermagem têm a possibilidade de virem a adoecer, pelo gasto de energia envolvido para lidarem com os diversos estressores do processo de formação. No tocante à profissão, a importância do cuidado de enfermagem tem sido demonstrada para todas as situações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde.

Estratégias de enfrentamento são estratégias empregadas pelo indivíduo, de ordem cognitiva, comportamental ou emocional, para controlar situações de estresse e manter a integridade mental e física. Sendo assim, são maneiras que o indivíduo lida com o estresse, minimizando os efeitos dos estressores no organismo, visando ao bem-estar físico e emocional (SOUZA; SILVA; COSTA, 2018).

As estratégias de enfrentamento são separadas em duas categorias: enfrentamento focado na emoção e enfrentamento focado no problema. O primeiro consiste no controle das emoções pelo indivíduo, desencadeadas com o evento estressante, por exemplo, discutir sobre os sentimentos com alguém. Já o segundo é a procura de resolução para o problema que causa o estresse, por exemplo, buscar orientação para resolver um problema. As estratégias podem ser usadas conjuntamente para combater o estresse.

Os acadêmicos de enfermagem desenvolvem manifestações fisiopsicológicas de estresse em maior proporção que os de outras áreas de graduação (BENAVENTE *et al.*, 2011). Assim sendo, é de suma importância averiguar o surgimento e desencadeadores de estresse, para que possam ser traçadas estratégias de enfrentamento, com o objetivo de proporcionar melhoria na qualidade de vida desses estudantes. Os discentes capacitados para utilizar estratégias de intervenção usufruirão melhor a etapa acadêmica e aplicarão a experiência na futura vida profissional (MOTA *et al.*, 2016).

Diante de uma situação estressora, o indivíduo realiza uma avaliação do que aconteceu a fim de realizar uma estratégia de enfrentamento que será mais efetiva

para superá-la. Essas estratégias de enfrentamento, para Lazarus e Folkman (1984), são definidas como esforços cognitivos e comportamentais, utilizadas pelos indivíduos com intuito de lidar com as demandas, surgidas em situações de estresse. Os autores consideram o *coping* associado a um estímulo em que o organismo tenta se adaptar (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

O termo *coping* vem do inglês e significa lutar, competir, enfrentar. Esse tem sido relacionado à estratégia de enfrentamento frente às situações estressantes em que o indivíduo se encontra. Lembrando que cada indivíduo é afetado de maneira diferente e situações de estresse em que alguns são mais susceptíveis às suas consequências, enquanto outros resistentes. Alguns buscam numa forma de enfrentar o problema, por exemplo, procurando apoio social, evitando pensar, negar o problema, ou distraem-se com outras coisas entre várias estratégias (ANTONIAZZI *et al.*, 1998).

Coping é denominado como estratégia que o indivíduo utiliza para formar ou lidar com os estressores. Se o *coping* for efetivo, os fatores de estresse serão superados; se o for ineficaz, instalar-se-á a crise e dar-se-á continuidade ao processo de estresse, sendo necessária a reavaliação do estressor. A segunda avaliação acontece nos centros cognitivos de avaliação e de análise do acontecimento, determinando as medidas de enfrentamento e controle do estresse, retroalimentando a primeira avaliação (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Esse processo envolve avaliações e reavaliações contínuas do *coping*, altera o encontro do indivíduo com o meio ambiente, cuja resposta frente a um estressor depende do significado pessoal atribuído à situação. Medeiros e Peniche (2006) chamam a atenção para as situações em que o indivíduo realmente pensa ou sente, dizendo que esse processo não é estático, ou seja, ele pode-se modificar conforme avaliação e reavaliação da situação estressante. Cada indivíduo escolhe sua estratégia ou utiliza recursos internos ou externos, conciliando-a, procurando controlar-se ou adaptar-se aos eventos, identificando-os como estressante. Se estas estratégias não forem efetivas para amenizar ou eliminar o estressor, ele pode entrar em um estado de exaustão, não permitindo seu retorno à homeostase e o estressor se mantém.

Diante de tantas situações estressantes que fazem parte do cotidiano, é necessário ter muita resiliência para equilibrar as emoções e não sofrer com o problema. A palavra resiliência vem, a partir da origem etimológica, do latim *resiliens*, significa saltar para trás, voltar, ser impelido, recuar, encolher-se, romper. Pela origem inglesa, resiliente é a ideia de elasticidade, a capacidade rápida de recuperação. Yunes (2003) definiu com dois raciocínios só termo no dicionário da língua inglesa: o primeiro refere-se à volta rapidamente para o seu estado de saúde ou espírito depois de passar por uma doença, dificuldades como uma habilidade; o segundo é a habilidade de retornar a sua forma original, ter flexibilidade.

O conceito de resiliência é atribuído à física na busca de estudar o impacto que um ponto sofre e não se deforma. Esse termo se aplica tanto a materiais quanto a pessoa. Trata-se de um termo relativamente novo no campo das ciências humanas, e vem sendo discutido nos últimos trinta anos pela psicologia, iniciada pelo Psiquiatra Rutter. Ainda não se tem uma definição precisa, como na física e na engenharia

(POLETTO; KOLLER, 2006). Na psicologia, a resiliência pode ser entendida como uma habilidade de voltar ao seu estado usual de saúde rapidamente ou de espírito após vivenciar doenças ou dificuldades.

Na área da saúde, o conceito de resiliência pode ser compreendido como a capacidade de o ser humano ou família não adoecer, mesmos quando exposto a situações que são de risco à sua saúde e ao seu desenvolvimento. Sendo assim, é a capacidade de não reproduzir, na vida adulta e por meio das gerações, os problemas e os conflitos vivenciados em etapas anteriores do seu ciclo vital (SILVA, 2007).

O conceito resiliência, na prática dos profissionais de saúde, é muito importante quando se relaciona com famílias que, ao longo de sua existência, enfrentam adversidades de toda ordem, pois colocam os profissionais, no mínimo, em duas correntes de pensamento: de um lado, a tradicional, em que se dá suporte a um modelo assistencial centrado na doença, nos sintomas, nas limitações e nos prognósticos nebulosos. De outro lado, o trabalho com uma abordagem centrada nas forças da família, enfatizando os seres humanos, mesmo que as condições que os cercam sejam adversas. A resiliência representa uma forma de conceber mudança nos rumos profissionais, capaz de promover um campo de pesquisa quanto no cotidiano da teoria e da prática profissional (SILVA *et al.*, 2007).

Salienta-se a necessidade de atenção aos docentes e a criação de projetos para prevenção e terapias, onde possa haver a possibilidade de reflexão e o encontro de mecanismos saudáveis para suas angústias, aprendendo a usufruir o conhecimento adquirido no seu desempenho futuro.

Então, é possível compreender que as crenças que se constrói, cultivadas ao longo da vida, relacionadas com a leitura que o corpo faz no momento da adversidade devem estar ligadas à intensidade e à direção de impulsos nervosos que acontecem em nosso corpo. Assim, quanto mais harmonia houver entre os pensamentos, crenças e as reações que acontecem no corpo, maior será a possibilidade de manter a resiliência e o equilíbrio que é saudável entre as nossas reações físicas e a expressão da mente.

Assim, é imprescindível oferecer aos acadêmicos melhores condições de combate ao estresse, sendo indispensável à participação direta dos docentes e da instituição na elaboração ou execução de estratégias para que esse propósito seja alcançado. É recomendado, a partir do presente artigo, a implementação de instrumento de tecnologia leve do cuidado, onde apresentam baixo custo e alto poder de resolubilidade, como referências sobre o estresse, como prevenir e controlar, sessões de relaxamento, terapia comunitária integrativa, espaços para atividade física orientada por profissionais capacitados.

5 CONCLUSÃO

Concluiu-se que diante do levantamento de pesquisas, estudantes de enfermagem vivenciam o sentimento de estresse.

É muito importante identificar as causas desse estresse, para evitar que o profissional de enfermagem, que é um sujeito que se preocupa com o cuidado com a vida de outro já saia da formação com problemas que afetam a sua própria qualidade

de vida, diante disso torna-se extremamente relevante a identificação do agente estressor ao acadêmico de enfermagem.

Recomenda-se às instituições formadoras refletir para estes resultados, uma vez que os futuros profissionais entrarão no mercado de trabalho com sintomatologia de estresse, o que pode gerar impactos pessoais, redução da qualidade de assistência à clientela e desistência da profissão.

REFERÊNCIAS

- ANTONIAZZI, A. S.; DELL`AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. **Estudos de psicologia**, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998.
- ARAUJO, B. R.; ALMEIDA, L. S.; PIAUÍ, M. C. Transição e Adaptação acadêmica dos estudantes às escolas de enfermagem. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, v. 5, n.1, p. 56-64, 2003.
- BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paul Enferm.**, v. 24, n. 4, p. 571-576, 2011.
- BUBLITZ, Susan *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. **Rev Enferm.** UFSM, v. 2, n. 3, p. 530-538, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/3485/pdf>. Acesso em: 15 maio 2020.
- CARVALHO, D. V. *et al.* Enfermagem em setor fechado: estresse ocupacional. **REME Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 8, n. 2, p. 290-294, 2004.
- COSTA, Christefany Régia Braz *et al.* Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 3, p. 475-482, set./dez. 2018.
- COSTA, S. A. L. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 11, n. 4, p. 414-419, 2007.
- COSTA, E. S.; LEAL, I. P. Estratégias de *coping* em estudantes do Ensino Superior. **Aná Psicológica**, v. 24, n. 2, p. 189-199, 2006.
- HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 27, n. 1, p. 1-11, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v27n1/0104-0707-tce-27-01-e0370014.pdf>. Acesso em: 14 maio 2020.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Stress, appraisal, & coping. Nova York: Springer; 1984.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil:** saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas, SP: Papyrus, 1996.

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev psiquiatria**, RS, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MEDEIROS, V. C. C.; PENICHE, A. C. G. A influência da ansiedade nas estratégias de enfrentamento utilizadas no período pré-operatório. **Rev Esc Enferm.**, USP, v. 40, n. 1, p. 86-92, 2006.

MOTA, Nayanne Ingrid Farias *et al.* Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, v. 12, n. 3, p. 163-170, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 18 maio 2020.

POLETTI, M.; KOLLER, S. H. Resiliência: uma perspectiva conceitual e histórica. *In:* DELL'AGLIO, D. D.; S.; KOLLER, H. M. A. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 671-687, 2015. 686 p.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R. Nível de estresse e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Revista Psicológica**, 2008. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>. Acesso em: 10 maio 2020.

REIS, A. L. P.; FERNANDES, S. R. P.; GONES, A. F. Estressores e fatores psicossociais. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 30, n.4, p. 712-725, 2010.

SILVA, M. R. S.; LUNARDI, V. L.; LUNARDI FILHO, W. D.; TAVAREZ, K. O. Resiliência e promoção de saúde. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, n. 14 (esp.), p. 95-102, 2007.

SOUZA, Rafaella Cristina; SILVA, Silmar Maria; COSTA, Maria Lucia Alves de Sousa. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. **Revista Brasileira de Medicina de Trabalho**, ano 13, v. 16, n. 4, p. 493-502, 2018. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v16n4a13.pdf>. Acesso em: 20 maio 2020.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em Estudo**, 2003. Disponível <http://www.scielo.br/pdf/pe/v8nspe/v8nesa10.p>. Acesso em: 10 maio 2020.

Data do recebimento: 30 de novembro de 2020

Data da avaliação: 17 de dezembro de 2020

Data de aceite: 17 de dezembro de 2020

1 Acadêmico em Enfermagem da Universidade Tiradentes – UNIT. amaraligor@icloud.com

2 Acadêmico em Enfermagem da Universidade Tiradentes – UNIT.

E-mail:-mail: franciellesantos3609@gmail.com

3 Mestre em Biotecnologia Industrial pela Universidade Tiradentes – UNIT /SE; Especialista em enfermagem do trabalho pela Universidade Gama Filho/RJ; Graduado em enfermagem pela Universidade Tiradentes – UNIT /SE. E-mail: lenilson.santos@souunit.com.br

