



ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS PELOS DOCENTES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

COPING STRATEGIES USED BY TEACHERS OF THE NURSING GRADUATION COURSE ESTRATEGIAS DE COPING UTILIZADAS POR LOS DOCENTES DEL CURSO DE GRADUACIÓN EN ENFERMERÍA

Lorena Guimarães Oliveira¹, Vanessa Leitão Azevedo², Gessica de Sousa Sampaio³, Vitória de Araújo Mendonça⁴, Virna Ribeiro Feitosa Cestari⁵, Islene Victor Barbosa⁶

RESUMO

Objetivo: analisar estratégias de coping utilizadas pelos docentes do curso de graduação em Enfermagem. **Método:** estudo quantitativo, transversal, realizado com 77 docentes do curso de graduação em Enfermagem. Foi feito o levantamento dos dados por meio da aplicação do Inventário de Estratégia de Coping (IEC). A análise dos dados foi realizada de forma discursiva. **Resultados:** As estratégias mais empregadas foram aquelas em que os docentes aceitavam o problema e utilizavam-no como forma de aprendizado, enfrentando o estresse, conhecido como "luta" e dando resolubilidade ao problema. **Conclusão:** O estresse gerado devido a situações conflitantes do cotidiano, como o acompanhamento de trabalhos extracurriculares, aulas extensas, circunstâncias ambientais e desafetos com alunos, deve ser encarado para o surgimento de estratégias de confronto evitando, assim, o crescimento desse estresse, que pode ocasionar o adoecimento. **Descritores:** Enfermagem; Estresse; Docentes; Ensino Superior.

ABSTRACT

Objective: to analyze coping strategies used by undergraduate Nursing faculty. **Method:** a cross-sectional quantitative study with 77 undergraduate Nursing professors. Data were collected through the application of the Coping Strategy Inventory (CSI). Data analysis was performed in a discursive manner. **Results:** the most used strategies were those that the teachers accepted the problem and used it as a way of learning, to face the stress, known as "struggle", giving solvency to the problem. **Conclusion:** stress generated due to conflicting situations of daily life, such as the follow-up of extracurricular work, extensive classes, environmental conditions and students' disaffection, should be considered for the emergence of coping strategies, thus, avoiding the growth of this stress, that can lead to illness. **Descriptors:** Nursing; Stress; Teachers; Highereducation.

RESUMEN

Objetivo: analizar estrategias de coping utilizadas por los docentes del curso de graduación en Enfermería. **Método:** estudio cuantitativo, transversal, realizado con 77 docentes del curso de graduación en Enfermería. Se hizo el levantamiento de los datos a través de la aplicación del Inventario de Estrategia de Coping (IEC). El análisis de los datos se realizó de forma discursiva. **Resultados:** Las estrategias más empleadas fueron aquellas en que los docentes aceptaban el problema y lo utilizaban como forma de aprendizaje, enfrentamiento el estrés, conocido como "lucha", y dando solución al problema. **Conclusión:** el estrés generado debido a situaciones conflictivas del cotidiano, como el acompañamiento de trabajos extracurriculares, clases extensas, circunstancias ambientales y desafectos con alumnos, debe ser encarado para el surgimiento de estrategias de confrontación, evitando, así, el crecimiento de ese estrés que puede ocasionar la enfermedad. **Descriptores:** Enfermería; El estrés; Profesores; Enseñanza Superior.

^{1,2,3,4}Enfermeiras, Pós-graduandas de Terapia Intensiva, Universidade de Fortaleza/UNIFOR. Fortaleza (CE), Brasil. Email: vanessazevedo10@hotmail.com; lorena_4501@hotmail.com; vitoria_am@hotmail.com; gessicasamp@hotmail.com; ⁵Enfermeira. Mestranda de Cuidados Clínicos pela Universidade Estadual do Ceará/UECE, Fortaleza (CE), Brasil. Email: virna.ribeiro@hotmail.com ⁶Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente do Mestrado Profissional em Tecnologias e Inovações em Enfermagem-UNIFOR. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade de Fortaleza-UNIFOR. Membro pesquisador do Grupo de Pesquisa Tecnologias da Assistência Clínica (TEAC). Enfermeira do Instituto Dr. José Frota-IJF. Email: islenevictor@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O termo estresse tem sido utilizado em sensações desagradáveis e/ou de desconforto percebidas pelo indivíduo que se utiliza de seu processo psicológico e de sua compreensão julgando, assim, os fatos como estressantes.¹

Estresse é a resposta (fisiológica, psicológica e comportamental) dos seres diante de eventos, situações, pessoas ou objetos percebidos como estressantes o que, consequentemente, induz uma resposta de estresse, que é essencial para a sobrevivência.² Os efeitos resultantes do estresse sobre os indivíduos são mediados por fatores pessoais como idade, experiência, saúde e habilidades de enfrentamento.³

O universo do trabalho tem sofrido transformações devido às inovações tecnológicas. Essas transformações podem ser consideradas geradoras de estresse pelos profissionais que demandam de habilidades para enfrentá-las. O ambiente de trabalho os expõe a situações e condições que podem ser avaliadas como estressoras pelos profissionais da saúde e docentes e depende da capacidade de adaptação e comportamento dos profissionais.⁴

A dificuldade de lidar com fontes de pressão pode ser determinante para o surgimento de fatores que desencadeiam o estresse no trabalho, possivelmente comprometendo a qualidade de vida do indivíduo em diversas dimensões, dentre elas, a social, biológica e profissional, provocando consequências na saúde física e mental e levando a alterações fisiológicas no indivíduo, quando este se vê obrigado a enfrentar situações geradoras de emoções fortes.⁵

O estresse no ambiente de trabalho permite, ao profissional, a capacidade de se adaptar, ou não, a diferentes situações vividas, estando sempre envolvido o equilíbrio entre exigência e competência. Caso esse equilíbrio seja comprometido, gerará, no indivíduo, um conjunto de reações negativas. No trabalho docente, o estresse pode acarretar exaustão física e emocional, fazendo com que o professor se sinta frequentemente irritado e ansioso, sendo que esses sentimentos podem levá-lo a sintomas psicossomáticos como insônia, dores de cabeça e hipertensão.⁵

As reações fisiológicas do estresse podem ser denominadas como “síndrome de adaptação geral”, caracterizada como uma reação instintiva de defesa do organismo em resposta a um estímulo. Essas respostas são características das condições de estresse e

levam ao enfrentamento das demandas por meio dos mecanismos de *coping*, que agem como direcionadores das respostas geradas pela avaliação e repercussão do evento para o indivíduo.⁶

Assim, define-se “*coping*” como a capacidade de enfrentamento e adaptação que permite, ao ser humano, reagir frente a comportamentos, pensamentos e emoções causados por eventos estressantes. Pode-se, ainda, defini-lo como o conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para tentar enfrentar um evento ameaçador, cujos esforços buscam a adaptação, na tentativa de gerenciar as situações estressantes e controlar as reações físicas e emocionais do organismo, aliviando os níveis de estresse e promovendo maior qualidade de vida.⁶

As estratégias de *Coping* representam um conjunto de esforços, tanto cognitivos, quanto comportamentais, empregados para lidar com as demandas internas e/ou externas que são avaliadas como excedentes aos recursos adaptativos do indivíduo. Elas são elaboradas a partir da avaliação da situação e do ambiente, de acordo com as experiências anteriores, na tentativa de solucionar ou minimizar os efeitos do estressor.⁴

Dessa forma, observou-se a necessidade de conhecer as estratégias adotadas pelos docentes universitários para se adaptar a situações de estresse expostas e controlar as reações físicas e psicoemocionais.

Foi objetivo desse estudo analisar as estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes do curso de graduação em Enfermagem de uma universidade.

MÉTODO

Estudo quantitativo, transversal, realizado em uma universidade particular na cidade de Fortaleza, CE, Brasil, com 77 docentes do curso de graduação em Enfermagem. A seleção dos participantes ocorreu de forma conveniente, mediante os seguintes critérios de inclusão: ser docente de alguma disciplina integrante da grade curricular do curso de graduação em Enfermagem.

Realizou-se a coleta de dados entre setembro a novembro de 2015. O instrumento de coleta de dados foi dividido em três partes: dados sociodemográficos (sexo, faixa etária, estado civil e filhos); dados profissionais (formação, titulação acadêmica, tempo de docência, carga horária semanal, quantidade de IES onde trabalha, faixa salarial, outras atividades além da docência, satisfação profissional) e aplicação do Inventário de Estratégia de *Coping* (IEC).

Para o armazenamento, o processamento e a análise estatística dos dados, utilizou-se o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 20.0. As variáveis categóricas foram resumidas por estatísticas descritivas de frequências (absolutas e relativas). A associação entre as variáveis e a presença de estresse foram avaliadas pelo teste do qui-quadrado de *Pearson*, sendo considerado estatisticamente significativo o valor de $p < 0,05$ e a força dessa associação pelo cálculo das razões de chances (*OddsRatio* - OR).

A apresentação dos resultados foi por meio de tabelas e figuras que comparam variáveis e valores encontrados na realização da análise dos dados.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com nº 957503.

RESULTADOS

Com a avaliação das situações passadas pelos docentes, foi feito o levantamento do Inventário de Estratégia de *Coping* (IEC), dividido em oito fatores. Destes, as estratégias de coping utilizadas pelos mesmos foram: confronto, com 40,3%; afastamento, 36,4%, demonstrando ser a que menos foi aderida; autocontrole, com 79,2%; suporte social, 80,5%; fuga e esquiva, 70,1%; aceitação de resposta, 87%, maior resultado, também demonstrado por dois outros fatores, resolução de problemas e reavaliação positiva, conforme mostra a figura 1.

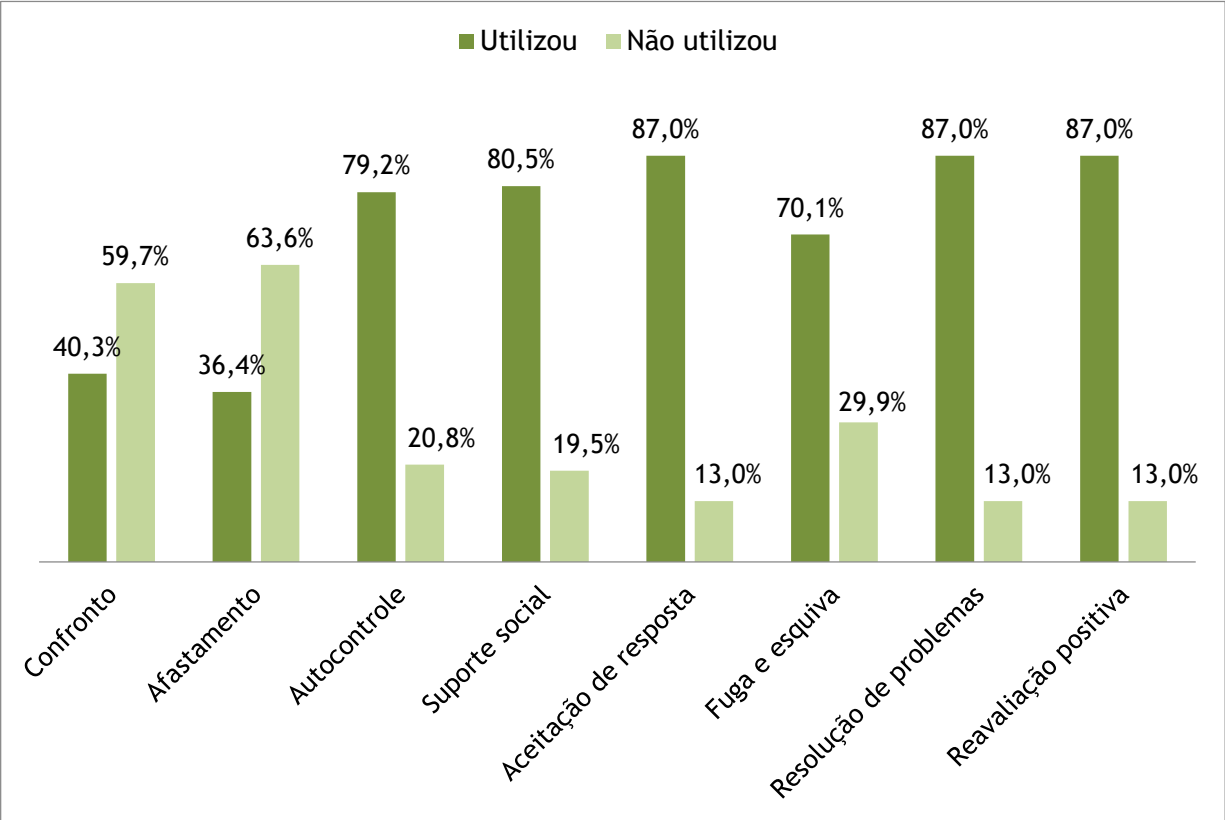


Figura 1. Estratégias de coping utilizadas pelos docentes face ao agente estressor. Fortaleza (CE), Brasil, 2016.

A análise dos dados do inventário é verificada pela soma dos escores atribuídos para cada item e a sua divisão pelo número total de itens do fator. Assim, têm-se confronto (0,77) e afastamento (0,77), estes apresentando as menores médias do

inventário; autocontrole (1,36); suporte social (1,39); aceitação de resposta (1,56); fuga e esquiva (1,27); resolução de problemas (1,69), sendo esta a maior média apresentada e, por último, reavaliação positiva, com 1,51, conforme mostra a figura 2.

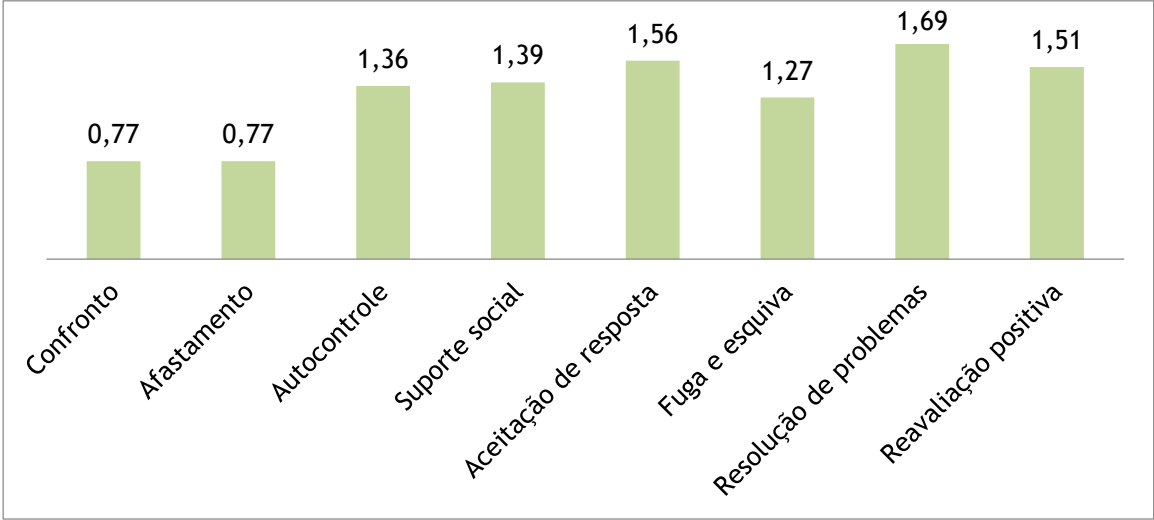


Figura 2. Distribuição das médias das estratégias de coping utilizadas pelos docentes. Fortaleza (CE), Brasil, 2016.

A única estratégia que apresentou associação significativa com a idade foi a de Afastamento ($p=0,05$). As demais estratégias não apresentaram nenhuma associação com sexo ou idade dos participantes. Com relação à análise da razão de chances, a estratégia de Confronto foi mais presente entre indivíduos do sexo masculino ($OR_{95\%}=1,21[0,29-4,93]$); a de Afastamento, no sexo feminino

($OR_{95\%}=2,44[0,59-9,99]$) e com idade inferior a 50 anos ($OR_{95\%}=2,60[0,96-7,02]$); o Autocontrole, sexo feminino ($OR_{95\%}=2,26[0,26-19,56]$) e idade inferior a 50 anos ($OR_{95\%}=1,48[0,65-6,03]$) e Fuga e esquiva naqueles com idade inferior a 50 anos ($OR_{95\%}=1,33[0,49-3,55]$), conforme mostra a tabela 1.

Tabela 1. Associação entre as estratégias de coping e sexo e idade dos docentes. Fortaleza (CE), Brasil, 2016.

Estratégias	Sexo		p	Idade		p
	Masculino n(%)	Feminino n(%)		≤ 49 anos n(%)	≥ 50 anos n(%)	
Confronto			0,785			0,737
Não utiliza	5 (6,5)	41 (53,2)		27 (35,1)	19 (24,7)	
Utiliza	4 (5,2)	27 (35,1)		17 (22,1)	14 (18,2)	
Afastamento			0,203			0,050
Não utiliza	4 (5,2)	45 (58,4)		24 (31,2)	25 (32,5)	
Utiliza	5 (6,5)	23 (29,9)		20 (26)	8 (10,4)	
Autocontrole			0,447			0,224
Não utiliza	1 (1,3)	15 (19,5)		7	9 (11,7)	
Utiliza	8 (10,4)	53 (68,8)		37 (48,1)	24 (31,2)	
Suporte social			0,825			0,158
Não utiliza	2 (2,6)	13 (16,9)		11 (14,3)	4 (5,2)	
Utiliza	7 (9,1)	55 (71,4)		33 (42,9)	29 (37,7)	
Aceitação de responsabilidade			0,380			0,845
Não utiliza	2 (2,6)	8 (10,4)		6 (7,8)	4 (5,2)	
Utiliza	7 (9,1)	60 (77,9)		38 (49,3)	29 (37,7)	
Fuga e esquiva			0,809			0,565
Não utiliza	3 (3,9)	20 (26)		12 (15,6)	11 (14,3)	
Utiliza	6 (7,8)	48 (62,3)		32 (41,6)	22 (28,6)	
Resolução de problemas			0,380			0,117
Não utiliza	2 (2,6)	8 (10,4)		8 (10,4)	2 (2,6)	
Utiliza	7 (9,1)	60 (77,9)		36 (46,7)	31 (40,3)	
Reavaliação positiva			0,380			0,117
Não utiliza	2 (2,6)	8 (10,4)		8(10,4)	2 (2,6)	
Utiliza	7 (9,1)	60 (77,9)		36 (46,7)	31 (40,3)	

Ao se analisar a associação entre as estratégias de coping e o tempo de docência, verificou-se que apenas a estratégia do Confronto apresentou relação positiva com um maior tempo de docência ($p=0,046$). Quanto à razão de chances, constatou-se que o

Afastamento e o Autocontrole foram mais utilizados entre aqueles com tempo de docência inferior a dez anos (1,63 e 1,32, respectivamente), conforme mostra a tabela 2.

Tabela 2. Associação entre as estratégias de coping e tempo de docência. Fortaleza (CE), Brasil, 2016.

Estratégias	Tempo de docência		P	OR95%
	Até 10 anos n(%)	Acima de 10 anos n(%)		
Confronto			0,046	
Não utiliza	27 (35,1)	19 (24,7)		1
Utiliza	11 (14,3)	20 (26)		0,38 (1,15-0,99)
Afastamento			0,301	
Não utiliza	22 (28,6)	27 (35,1)		1
Utiliza	16 (20,8)	12 (15,6)		1,63 (0,64-4,17)
Autocontrole			0,615	
Não utiliza	7 (9,1)	9 (11,7)		1
Utiliza	31 (40,3)	30 (39)		1,32 (0,43-4,02)
Suporte social			0,358	
Não utiliza	9 (11,7)	6 (7,8)		1
Utiliza	29 (37,7)	33 (42,9)		0,58 (0,18-1,84)
Aceitação de responsabilidade			0,470	
Não utiliza	6 (7,8)	4 (5,2)		1
Utiliza	32 (41,6)	35 (45,5)		0,61 (0,15-2,35)
Fuga e esquiva			0,746	
Não utiliza	12 (15,6)	11 (14,3)		1
Utiliza	26 (33,8)	28 (36,4)		0,85 (0,32-2,26)
Resolução de problemas			0,470	
Não utiliza	6 (7,8)	4 (5,2)		1
Utiliza	32 (41,6)	35 (45,5)		0,61 (0,15-2,35)
Reavaliação positiva			0,161	
Não utiliza	7 (9,1)	3 (3,9)		1
Utiliza	31 (40,3)	36 (46,7)		0,36 (0,08-1,55)

DISCUSSÃO

Todo processo de estresse desencadeia estratégias de enfrentamento, também conhecidas pela palavra da língua inglesa “coping”. As respostas neuroendócrinas que ocorrem no indivíduo estressado são consideradas um processo adaptativo ao ambiente interno ou externo, na tentativa de restabelecer o equilíbrio do organismo, e os mecanismos de coping encontram-se entre o estímulo estressor e as consequências deste sobre a pessoa, sendo um determinante primordial na produção do estresse.⁸ As formas pelas quais as pessoas utilizam os mecanismos de coping vão depender dos recursos disponíveis para o enfrentamento do problema.

Compreende-se que o estresse é um fenômeno complexo que, por meio do estímulo e da interação do indivíduo com o ambiente interno e externo, pode causar mudanças fisiológicas, psicológicas, emocionais e comportamentais. Além disso, a organização laboral é capaz de limitar os esforços do indivíduo para adequar a forma de trabalho às necessidades individuais e organizacionais.⁹

As estratégias mais empregadas foram aquelas em que os docentes aceitavam o problema e utilizavam-no como forma de aprendizado, enfrentando o estresse, conhecido como “luta”, e dando resolubilidade ao problema e, por último, a

reavaliação da situação ocorrida e o aproveitamento da mesma para o crescimento pessoal do docente. Ao refletir sobre o problema, o docente faz uma análise do evento, planeja e executa suas ações, a fim de resolver a situação.

Segundo alguns pesquisadores, certos tipos de coping são mais eficazes do que outros, mostrando que o coping, que é focado no problema, pode levar à redução do estresse.

Na avaliação do coping, em estudo realizado, o fator de controle foi assinalado, por 87,6% dos enfermeiros, como a estratégia mais utilizada. Ele mostra que os indivíduos fazem uso de ações e de ambiente ocupacional em reavaliações cognitivas proativas. O confronto é considerado uma ação intencional, física ou mental, que começa em resposta a uma situação que é avaliada como estressor e é dirigido a circunstâncias externas ou estados internos. Assim, é possível dizer que os problemas no local de trabalho e seu impacto na saúde e bem-estar são reconhecidos pelas enfermeiras.⁹

Um estudo com 129 enfermeiros servidores públicos, para a análise do estresse ocupacional, verificou que 66,7% da população apresentaram baixo estresse. De maneira semelhante, estudo realizado com 143 enfermeiros de um hospital universitário evidenciou que 55,25% desses profissionais apresentavam baixo nível de estresse, atribuindo esse achado às características da

Oliveira LG, Azevedo VL, Sampaio GS et al.

Estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes...

população estudada, tais como: a realização de pós-graduação, não manter outro vínculo empregatício e uso de estratégias de *coping* resolutivas.⁹

Portanto, verifica-se que o baixo nível de estresse demonstra uma resolução positiva dos problemas, realizações futuras no âmbito da profissão e um melhor relacionamento na família e com companheiros de trabalho, observando-se que o estresse influencia inversamente na produtividade do enfermeiro.

Destaca-se que, quando o sujeito é dotado de conhecimento sobre as estratégias utilizadas e da capacidade de avaliar o contexto enfrentado, ele pode adaptar o *coping* de acordo com a realidade em que vive buscando, assim, a estratégia que irá melhor se encaixar na situação ocorrida.

Atualmente, vive-se em uma sociedade que sofre modificações rapidamente, exigindo adaptações aos novos padrões de vida. Essa constante instabilidade exige que o indivíduo se adapte diariamente a novas situações, resultando em transformações que podem levar ao estresse. Quando confrontado com um evento ameaçador, o sujeito pode reagir utilizando estratégias de enfrentamento.⁶

O profissional de saúde, apesar de se sentir exausto pelas relações contidas no trabalho, presta pouca atenção à sua qualidade de vida e saúde mental, não levando em conta as suas necessidades e os meios disponíveis para melhorar sua vida laboral e, consequentemente, seu bem-estar individual.

Nesse sentido, no exercício da Enfermagem, algumas situações podem ser avaliadas como estressoras, dentre elas: o número reduzido de profissionais; o excesso de atividades; a responsabilidade pelo cuidado das pessoas; a ambiguidade e o conflito de papéis; a tomada de decisão; a complexidade das relações interpessoais; o trabalho por turnos; a interface casa/trabalho e o cumprimento de longas e desgastantes jornadas de trabalho.⁴

Com a identificação dos estressores no trabalho, pode-se corresponder a um agente de mudança, já que podem ser desenvolvidas estratégias para diminuir seus efeitos, podendo, assim, transformar o cotidiano dos enfermeiros, tornando-o menos desgastante e, possivelmente, valorizá-los mais como ser humano e como profissional. Isso não se refere somente à área da Enfermagem, mas a todas áreas profissionais ou, até mesmo, focadas nos estressores sofridos por qualquer um.

Um estudo realizado com 146 estudantes do curso de graduação em Enfermagem evidenciou que a maior parte das estratégias

utilizadas pelos acadêmicos é do tipo centrado na emoção, com a tentativa de gerenciar a tensão emocional provocada pelo evento. Apenas o fator planejamento/resolução caracterizou-se por ser uma estratégia do tipo centrado no problema, que busca resolver de forma ativa o evento, enfrentando o problema. Diversos autores referem que as estratégias de enfrentamento do tipo centrado no problema são utilizadas com maior frequência pelos acadêmicos de Enfermagem.⁶

Foi possível identificar que as estratégias de enfrentamento que compõem o fator fuga da realidade/esquiva apresentaram maior média entre as respostas, demonstrando que os estudantes tentam escapar do problema de forma ilusória ou imaginária, fantasiando situações e minimizando a gravidade da situação, caracterizando, também, uma estratégia focada na emoção. Essa estratégia é utilizada, com maior frequência, pelos acadêmicos que referiram não realizar atividades de lazer, evidenciando que essa falta leva, consequentemente, à diminuição do convívio social e ao isolamento progressivo, fazendo com que o estudante utilize estratégias negativas centradas na emoção.⁶

Os estudantes demonstravam-se o contrário dos docentes, que debatiam com a situação estressante e retiravam algo positivo da situação. Sendo assim, apresentando atividades de lazer e convívio social interativo.

Questiona-se se a negação do problema e a fuga da realidade também persistem como as estratégias de *coping* mais usadas por profissionais enfermeiros durante o enfrentamento de situações de estresse no cotidiano profissional, uma vez que os conhecimentos e as posturas desenvolvidas durante a academia, possivelmente, mantenham-se na vida profissional.⁷

Em relação ao sexo, neste estudo com os docentes, nenhuma estratégia demonstrou associação, sendo que a estratégia de Confronto foi mais a presente entre indivíduos do sexo masculino e a de afastamento, no sexo feminino. Quanto à idade, a única estratégia que apresentou associação significativa foi a de afastamento.

Um estudo realizado com 209 trabalhadores na área de Enfermagem, desenvolvido em um hospital privado do noroeste do Rio Grande do Sul, Brasil, no que se refere às relações entre variáveis sociodemográficas e os Fatores de *Coping*, verifica-se correlação significativa negativa de baixa intensidade entre Aceitação de responsabilidade e idade. Constata-se

Oliveira LG, Azevedo VL, Sampaio GS et al.

diferença estatisticamente significativa entre o Fator Autocontrole e o sexo dos trabalhadores de Enfermagem, sendo que os indivíduos do sexo feminino apresentam maior média quando comparados aos do sexo masculino.⁴ Entretanto, ao relacionar os dados com este estudo, o resultado da análise de acordo com a idade foi inverso, onde o fator de menor interação do mesmo foi de Aceitação de responsabilidade. E, ao contrário do que foi demonstrado, o estudo realizado demonstrou relação com o sexo feminino prevalente na estratégia de autocontrole.⁴

Ao se fazer uma análise entre as estratégias de *coping* e o tempo de docência, pode-se observar que apenas a estratégia do Confronto apresentou relação positiva com um maior tempo de docência. Constatou-se que o Afastamento e o Autocontrole foram mais utilizados entre aqueles com tempo de docência inferior a dez anos.

Pode-se, então, fazer uma associação que, quanto maior o tempo de docência, os fatores estressantes são encarados e, assim, podem ser resolvidos, mostrando-se como um processo de luta, referidos, talvez, pela maturidade e experiência adquirida com os anos de profissão. E quando apresentado um menor tempo de interação profissional, as situações estressantes não são debatidas, ocorrendo, então, o processo de fuga.

Outro estudo mostra que a maturidade pessoal e profissional demonstra maior estabilidade e segurança pessoal, quando mostrada pelo fato de que a maioria já constituiu uma família, foi contratada por concurso público e permaneceu no mesmo trabalho ou instituição por aproximadamente o mesmo tempo de experiência.¹⁰

A Enfermagem, seja qual for a sua especialização, tem uma prevalência de mulheres que, além de trabalhar, cuidam de seus filhos, casa e marido. Com a grande dinamicidade da vida dessas mulheres e o desenvolvimento de múltiplas tarefas, ocorre o acúmulo de agentes estressores, caracterizando a profissão pelos seus grandes níveis de estresse. Entretanto, com a maturidade profissional, todos esses fatores citados tornam-se estratégias para desvincular-se dos problemas acumulados ao longo do dia, seja pela grande carga de trabalho ou grandes atribuições administrativas.

Outra justificativa pela qual, quanto mais anos dedicados à profissão, menor é o estresse, é que, quanto mais experiência no ramo, pode-se citar a possibilidade desses enfermeiros estarem em cargos

Estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes...

administrativos ou outras áreas como a de ensino.

CONCLUSÃO

A profissão de docente requer um comprometimento muito grande. Além de desgaste físico, afeta também o psicológico dos profissionais. O estresse gerado devido a situações conflitantes do cotidiano, como o acompanhamento de trabalhos extracurriculares, aulas extensas, circunstâncias ambientais e desafios com alunos, deve ser encarado para o surgimento de estratégias de confronto evitando, assim, o crescimento desse estresse, que pode ocasionar o adoecimento.

As situações de enfrentamento do estresse *coping* irão depender dos interesses demonstrados por cada pessoa e devem ser executadas para evitar o estresse como viagens, passeios em família e a prática de esportes. Contudo, muitas pessoas deixam-se levar pelo comodismo, aceitando essas situações estressoras e adoecendo.

O estudo tornou-se relevante para demonstrar e abordar este tema tão importante e atual, a fim de incentivar a criação de estratégias de enfrentamento de estresse.

REFERÊNCIAS

1. Inoue KC, Versa GLGS, Murassaki CY, Melo WA, Matsuda LM. Occupational stress in intensive care nurses who provide direct care to critical patients. Rev Bras Enferm. 2013 Sept/Oct;66(5):722-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672013000500013>
2. Gómez-Gascón T, Martín-Fernández J, Gálvez-Herrer M, Tápias-Merino E, Beamud-Lagos MB, Mingote-Adán JC, et al. Effectiveness of an intervention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals. BCM Fam Pract. 2013; 14:173. Doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2296-14-173>
3. Baker C, Huxley P, Dennis M, Islam S, Russell I. Alleviating staff stress in care homes for people with dementia: protocol for stepped-wedge cluster randomised trial to evaluate a web-based Mindfulness- Stress Reduction course. BMC Psychiatry. 2015 Dec; 15:317. Doi: [10.1186/s12888-015-0703-7](https://doi.org/10.1186/s12888-015-0703-7)
4. Benetti ERR, Stumm EMF, Weiller TH, Batista KM, Lopes LFD, Guido, LA. Coping strategies and characteristics of the nursing staff of a private hospital. Rene. 2015

Oliveira LG, Azevedo VL, Sampaio GS et al.

Estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes...

Jan/Feb; 16(1):3-10. Doi: 10.15253/2175-6783.2015000100002

5. Souza MC, Guimarães ACA, Araújo CCR. Stress at work in teachers college. Rev Bras Ciênc Saúde [Internet]. 2013 Jan/Mar [cited 2016 Dec 14];11(35):1-8. http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1805/1381

6. Hirsch CD, Barlem ELD, Barlem JGD, Lunardi VL, Oliveira ACC. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de enfermagem. Acta Paul Enferm. 2015 May/June;28(3):224-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500038>

7. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Figueira AB, Lunardi VL. Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. Rev Bras Enferm. 2015 Sept/Dec; 68(5):783-90. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>

8. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-schetter C, DeLongis A, Gruen R. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. J Pers Soc Psychol. 1986 May; 50(5):992-1003. PMID: 3712234

9. Umann J, Guido LA, Silva RM. Stress, coping and presenteeism in nurses assisting critical and potentially critical patients. Rev Esc Enferm. 2014;48(5):891-8. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-6234201400005000016>

10. Gasparino RC, Guirardello EB. Ambiente da pratica profissional e bournout em enfermeiros. Rene. 2015;1(16):90-6. Doi: 10.1590/0104-1169.0011.2497

Submissão: 06/01/2017

Aceito: 22/09/2017

Publicado: 15/11/2017

Correspondência

Vanessa Leitão Azevedo
Rua Dom Sebastião Leme, 477, Ap. 701
Bairro Fatima
CEP: 60050-160 – Fortaleza (CE), Brasil