

## GRAU DE ESTRESSE EM RESIDENTES DE ENFERMAGEM NA PANDEMIA

**Resumo:** Objetivo identificar o grau de estresse em residentes de enfermagem no período da pandemia. Materiais e métodos: Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. Foi utilizado um questionário para caracterização sociodemográfica e, para definição do grau de estresse dos participantes, foi utilizado o Inventário de Sinais e Sintomas de Stress de Lipp - ISSL, o qual identifica a presença do estresse, a sintomatologia predominante e a fase em que o participante se encontra. Resultados: A amostra foi composta de 52 residentes, com graus variados de estresse. Dos sintomas físicos e psicológicos dos participantes em fase de resistência, predominou-se o cansaço físico e psicológicos, sensibilidade emotiva excessiva e dúvidas quanto a si próprio. Considerações finais: o alto grau de estresse entre residentes no período estudado pode estar associado a pandemia. Descritores: Estresse Psicológico, Saúde Mental, Processo de Formação, Residência Multiprofissional.

Degree of stress in nursing resident in the pandemic

**Abstract:** Objective to identify the degree of stress in nursing residents during the pandemic period. Materials and methods: This is a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach. A questionnaire was used for sociodemographic characterization and, to define the degree of stress of the participants, the Lipp Stress Signs and Symptoms Inventory - ISSL was used, which identifies the presence of stress, the predominant symptoms and the phase in which the participant meets. Results: The sample consisted of 52 residents, with varying degrees of stress. Of the physical and psychological symptoms of the participants in the resistance phase, physical and psychological fatigue, excessive emotional sensitivity and self-doubts predominated. Final considerations: the high degree of stress among residents during the study period may be associated with a pandemic. Descriptors: Psychological Stress, Mental Health, Training Process, Multiprofessional Residency.

Grado de estrés de los residentes de enfermería en la pandemia

**Resumen:** Identificar el grado de estrés de los residentes de enfermería durante el período pandémico. Materiales y métodos: Se trata de un estudio descriptivo transversal con enfoque cuantitativo. Se utilizó un cuestionario para la caracterización sociodemográfica y, para definir el grado de estrés de los participantes, se utilizó el Inventario de Signos y Síntomas de Estrés de Lipp - ISSL, que identifica la presencia de estrés, los síntomas predominantes y la fase en la que se encuentra el participante. Resultados: La muestra estuvo formada por 52 residentes, con diversos grados de estrés. De los síntomas físicos y psicológicos de los participantes en la fase de resistencia, predominaron el cansancio físico y psicológico, la excesiva sensibilidad emocional y las dudas sobre uno mismo. Consideraciones finales: el alto grado de estrés entre los residentes durante el período de estudio puede estar asociado con una pandemia. Descriptores: Estrés Psicológico, Salud Mental, Proceso de Entrenamiento, Residencia Multiprofesional.

### Aline Rosa Fernandes Cardozo

Graduanda de enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ. Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: [alinerosaafc@gmail.com](mailto:alinerosaafc@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7406-9076>

### Letícia Weltri de Andrade

Graduanda de enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ. Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: [leleweltri@gmail.com](mailto:leleweltri@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9055-4204>

### Priscila Cristina da Silva Thiago de Andrade

Enfermeira. Professora Assistente do Departamento Médico-Cirúrgico da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ. Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: [profprithiengo@gmail.com](mailto:profprithiengo@gmail.com)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0840-4838>

### Helena Ferraz Gomes

Enfermeira. Professora Assistente do Departamento Médico-Cirúrgico da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ. Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: [helenafg1@yahoo.com.br](mailto:helenafg1@yahoo.com.br)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6089-6361>

### Bruna Maiara Ferreira Barreto Pires

Enfermeira. Doutora em Ciências do Cuidado em Saúde pela Universidade Federal Fluminense. Professora Adjunta da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

E-mail: [bruna.barreto07@gmail.com](mailto:bruna.barreto07@gmail.com)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5584-8194>

### Carolina Neves Dias de Andrade

Enfermeira pela Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro UERJ. Supervisora de Enfermagem em Clínica Médica no Hospital Central Aristarcho Pessoa HCAP - CBMERJ. Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: [carol.dias.andrade@gmail.com](mailto:carol.dias.andrade@gmail.com)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8354-2619>

Submissão: 02/11/2021

Aprovação: 15/04/2022

Publicação: 16/06/2022

### Como citar este artigo:

Cardozo ARF, Andrade LW, Andrade PCST, Gomes HF, Pires BMFB, Andrade CND. Grau de estresse em residentes de enfermagem na pandemia. São Paulo: Rev Recien. 2022; 12(38):229-237.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.38.229-237>

## Introdução

O estresse pode ser definido como “reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça”, que provoca alterações físicas e emocionais. Dentre as fases do estresse, está a fase de alerta, em que o indivíduo entra em contato com o agente estressor. A fase de resistência em que o indivíduo tenta se adaptar ao problema ou eliminá-lo para voltar ao seu equilíbrio psíquico. E a fase de exaustão onde surgem comprometimentos físicos em forma de doença<sup>1</sup>.

Com o aparecimento dos primeiros casos de COVID-19 e o seu avanço no Brasil, foram necessárias medidas para contenção da doença, dentre elas, o isolamento social que traz diversas consequências para os indivíduos, como a readaptação da nova realidade, a organização do dia a dia e dos afazeres. A necessidade de se adaptar ao cotidiano alterado e a dificuldade de adaptação, causam um elevado grau de estresse, sendo necessário novas descobertas de atividades e hábitos para eliminação da carga de estresse gerada. Conforme Lima<sup>2</sup>, os profissionais de saúde precisaram se adaptar a assistência aos casos de COVID-19 com intuito de reduzir a contaminação e disseminação da doença e, os serviços de saúde, portanto, também precisaram ser reajustados para melhor receber e atender os pacientes com suspeita ou com a confirmação.

Nesse sentido, é importante destacar que o sistema de saúde conta com um rol diversificado de profissionais e, em alguns serviços, ainda há a participação dos profissionais de Programas de Residência Uni e Multiprofissionais em Saúde, que neste momento, também estão focando suas práticas no enfrentamento da doença. A Residência em Saúde

constitui-se modalidades de ensino de pós-graduação *lato sensu*, caracterizado por ensino em serviço distribuído em 60 horas semanais e duração mínima de dois anos, equivalente a uma carga horária mínima total de 5760 com dedicação exclusiva, conforme as Portarias Interministeriais de nº 45, de 12 de janeiro de 2007 e nº 1077 de 12 novembro de 2009.

As residências em saúde propiciam experiências de grande importância para a vida profissional e pessoal. Entretanto, exigem dos enfermeiros, muitas vezes recém formados, o esforço físico e mental, com escassos momentos de descanso, devido a carga horária extensa e a dedicação em adquirir novos conhecimentos, além do compromisso com os diferentes atores envolvidos em seu cotidiano. Tudo isso aliado às próprias inseguranças e frustrações<sup>3</sup>.

Faz parte da rotina do profissional de saúde lidar constantemente com o sofrimento, morte e decisões difíceis que podem afetar seu bem-estar físico e mental. Todavia, o aparecimento do novo vírus é capaz de intensificar a rotina turbulenta que esses profissionais vivem naturalmente. Logo, a saúde mental desses profissionais deve ser vista como uma grande preocupação<sup>4</sup>.

Um estudo realizado no surto de COVID-19<sup>5</sup>, evidenciou sintomas que demonstram danos na saúde mental dos profissionais de saúde, como o medo constante do risco de contaminação, efeitos da doença na vida profissional e humor deprimido.

Além disso, é necessário ressaltar a exaustão física e mental, a dor da perda de familiares, pacientes e colegas de trabalho, toda a dificuldade que a situação gera na tomada de decisões e o medo constante da contaminação e da transmissão da doença aos seus próprios familiares. São estes alguns

dos fatores que também atuam diretamente na deterioração da saúde mental desses profissionais de saúde<sup>6</sup>.

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo identificar a prevalência do estresse em residentes de enfermagem no período da pandemia. Sua relevância está na busca pelo cuidado humanizado aos residentes de saúde influenciando diretamente numa melhor e mais saudável formação profissional. Além disso, espera-se contribuir para a produção de conhecimento científico à medida que conduz à construção e disseminação de um entendimento em relação aos fatores desencadeantes da depressão diretamente relacionada ao processo de trabalho e a atuação desses profissionais diante de um cenário de calamidade, como o qual têm-se instalado nos últimos meses.

## Material e Método

Estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. O estudo transversal tem como finalidade fornecer informações descritivas que irão apontar a prevalência. A mensuração das variáveis ocorre uma única vez ou durante um período pré-estabelecido, reduzindo assim o tempo da pesquisa, o custo do estudo e o percentual de abandono<sup>7</sup>. Também se caracteriza como pesquisa de cunho quantitativo tendo em vista que busca quantificar as relações entre as variáveis adotando estratégia sistemática, objetiva e rigorosa para gerar e refinar o conhecimento<sup>8</sup>.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de abril a agosto de 2021 e participaram da pesquisa 52 residentes de enfermagem de um hospital universitário do estado do Rio de Janeiro e a seleção da amostra foi não probabilística, contando com

indivíduos prontamente disponíveis e que aceitaram participar do estudo. O cenário do estudo foi o ambiente virtual, uma vez que neste momento estamos vivendo ainda em pandemia e o isolamento social é fortemente recomendado. O questionário foi estruturado e respondido através da plataforma Google Forms (armazenado in cloud no Google Drive).

Foi garantido ao respondente a confidencialidade do conteúdo de suas respostas e a isenção de qualquer identificação. Através deste formulário foram coletadas informações sobre os dados socioeconômicos (idade, sexo entre outros) e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de LIPP (ISSL), instrumento validado que fornece medida objetiva da sintomatologia do estresse (sintomas físicos e psicológicos). O preenchimento do formulário levou em média de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Os dados foram analisados através de técnicas pertencentes à estatística descritiva simples, e foram realizados cálculos estatísticos para estimar os parâmetros. Os resultados de variáveis quantitativas foram descritos por médias, medianas, valores mínimos, máximos e desvios padrões. Variáveis categóricas foram descritas por frequências e percentuais.

Este estudo faz parte da pesquisa “Saberes e práticas criativas em saúde – ampliando fronteiras do conhecimento” foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, cujo CAAE: 1 50683415.2.3001.5279 e parecer nº. 1.687.061, em 19 de agosto de 2016.

## Resultados

Participaram do estudo 52 residentes, sendo eles: quarenta e seis (88,46%) mulheres e seis (11,54%) homens, possui um desvio padrão de 28,28.

Quarenta e quatro (84,62%) participantes tinham idade entre 22 a 32 anos, cinco (9,62%) tinham idade entre 33 a 43 anos e três (5,77%) tinham idade entre 44 a 54 anos, a idade média dos participantes foi de 27,5 e possui um desvio padrão de 6,25.

Sobre o estado civil, vinte e sete participantes (51,92%) declararam-se solteiros, dezessete (32,69%) são casados ou possuem união estável. Sete (13,46%) estão namorando e um (1,92%) está casado de forma não oficial. O resultado possui um desvio padrão de 11,43.

Em relação ao local onde vivem, vinte e dois participantes (42,31%) não residem no município do Rio de Janeiro: dezessete (32,69%) residem na Zona Norte do município do Rio de Janeiro, oito (15,38%) na Zona Oeste, três (5,77%) na Zona Sul e dois (3,85%) na Zona Central, possui um desvio padrão de 8,79.

Quando questionados sobre a religião, quarenta e cinco participantes (86,54%) relatam possuir alguma religião e sete (13,46%) não possuem religião, possui um desvio padrão de 26,87.

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos níveis por fase de estresse. Observa-se 9 residentes sem estresse (SE) (17,31%), 1 residente em fase de alerta (FA) (1,92%), 33 residentes fase de resistência (FR) (63,46%), 6 residentes em fase de quase exaustão (QE) (11,54%), 3 residentes em fase de exaustão (FE) (5,77%).

**Tabela 1.** Distribuição dos níveis de estresse. Rio de Janeiro, 2021.

Nível de estresse	ISSL1(n)	%
SE	9	17,31
FA	1	1,92
FR	33	63,46
QE	6	11,54
FE	3	5,77
Total	52	100

Desvio padrão: 12,99

Legenda: SE- sem estresse, FA- fase de alerta, FR- fase de resistência, QE- quase exaustão e FE- fase de exaustão.

Dentre os residentes que se encontravam na fase de resistência, a Tabela 2 apresenta os sintomas físicos e psicológicos prevalentes nessa população (n=33). Referente a esse grupo, percebe-se que dentre os sintomas físicos predominantes, 25 residentes referiram cansaço constante (75,7%), 24 relataram que tiveram sensação de desgaste físico constante (72,7%), 23 apresentaram problemas com a memória e esquecimento (69,6%) e 10 queixaram-se de mal-estar generalizado sem causa específica (30,3%). Dos sintomas psicológicos, temos 22 residentes que apresentaram sensibilidade emotiva excessiva e 22 residentes com dúvidas quanto a si próprio (66,6%), 21 apresentando irritabilidade excessiva (63,6%) e 10 relatando pensamento constante sobre um só assunto (30,3%). Vale ressaltar que os residentes apresentaram, pelo menos, um sintoma físico e um sintoma psicológico.

**Tabela 2.** Distribuição dos sintomas físicos e psicológicos referidos pelos residentes que se encontram na fase de resistência (n=33). Rio de Janeiro, 2021.

<b>SINTOMAS FÍSICOS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cansaço Constante	25	75,7
Sensação de desgaste físico constante	24	72,7
Problemas com a memória, esquecimentos	23	69,6
Mal-estar generalizado, sem causa específica	10	30,3
Aparecimento de gastrite prolongada, úlcera (queimação no estômago, azia)	8	24,2
Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	6	18,1
Tontura, sensação de estar flutuando	3	9
Hipertensão arterial (pressão alta)	2	6

  

<b>SINTOMAS PSICOLÓGICOS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	22	66,6
Dúvidas quanto a si próprio	22	66,6
Irritabilidade excessiva	21	63,6
Pensamento constante sobre um só assunto	10	30,3
Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	5	15,1

Fonte: As autoras, 2021.

## Discussão

Conforme evidenciado, a maioria dos estudantes que participaram do estudo eram do sexo feminino, isso se caracteriza devido a construção social, política e cultural, ou seja, as qualificações e representações exigidas pela profissão são tidas como femininas. Logo, cursos da área da saúde como Enfermagem são majoritariamente frequentados pelo sexo feminino. A inserção do homem nesses espaços ainda se faz a passos distantes e encontram-se diversas barreiras na jornada<sup>9</sup>.

No que se referiu à faixa etária associada ao estresse, a maior parte do público estudado tinha idade entre 22 a 32 anos, essa faixa etária é marcada por inseguranças perante às exigências da formação profissional e ao início do exercício profissional<sup>10</sup>. Além disso, o estresse gerado pela situação pandêmica vivida aumentam as dores físicas e psicológicas que, em muitas situações, pode

contribuir para consequências graves, como depressão e ansiedade, resultando assim numa diminuição na qualidade de vida dessas pessoas<sup>11</sup>.

Sobre o estado civil, pode-se inferir que a maior parte dos analisados estão solteiros. Um estudo<sup>12</sup> afirma que o estado civil tem uma importância significativa no suporte social e emocional. Esse suporte tem atuação na saúde mental desses indivíduos, podendo prevenir comprometimentos psicológicos, considerado assim um medidor entre eventos estressores e saúde mental.

Em relação ao local onde residem, verificou-se que a maior parte dos estudados residem fora do município do Rio de Janeiro. Faz parte da rotina desses indivíduos enfrentar a superlotação dos transportes públicos, a falta de segurança dos mesmos e longas horas de deslocamento. Logo, é possível afirmar que essas condições de locomoção influenciam diretamente na qualidade de vida dessas

peças. Ou seja, existe uma associação direta entre o estresse e o deslocamento que esses residentes levam para chegar ao cenário de prática, podendo afetar sua saúde mental e desempenho profissional e acadêmico<sup>13</sup>.

A religião pode ser considerada uma ferramenta de enfrentamento, partindo do pressuposto que nela é possível trabalhar na estratégia de manejo do estresse causado por situações adversas. Um estudo<sup>14</sup> enfatiza que existe uma atuação direta entre religião e proteção à saúde, por viabilizar o aumento do senso de propósito e significado da vida, gerando uma maior resiliência e resistência ao estresse relacionado às doenças. Portanto, o uso da fé e de crenças religiosas podem facilitar na solução de problemas e prevenir ou aliviar as consequências emocionais negativas.

O estresse é uma ameaça real ou imaginária ao estado de equilíbrio do organismo humano que pode interferir nas respostas mais adequadas e esperadas em determinada situação, sendo considerado um fator prejudicial à saúde da população. Considerado um dos principais malefícios que atingem as pessoas atualmente, o estresse influencia em diversas formas no estado psicológico e físico de um indivíduo<sup>15</sup>.

Os profissionais de saúde enfrentam diversos problemas ao longo de sua vida profissional, como grandes jornadas de trabalho, baixos salários, e falta de insumos e recursos para prestação de cuidados na assistência ao paciente. Portanto, todo esse dilema encontrado pelo profissional de saúde em seu ambiente de trabalho juntamente com o acontecimento da pandemia em todo o país, causou ainda mais uma sobrecarga nos mesmos que já se encontravam fragilizados e negligenciados<sup>16</sup>.

A pandemia gerou a este grupo de profissionais estudados, um nível elevado de estresse, provocando assim cansaço, irritabilidade, problemas de memória, estado emocional afetado, desgaste físico e dúvidas quanto a si próprio. Pois com durante a situação pandêmica, muitos se encontram em situações insalubres, e colocando em risco a própria vida e de seus familiares que residem no mesmo local, por muitas vezes, não possuir materiais de proteção para o profissional que está gerando assistência. Além da rotina exaustiva que o modelo de residência possui, afetando a saúde física e mental deste trabalhador<sup>17</sup>.

O estresse possui quatro fases: fase de alerta, fase de resistência e a fase de quase-exaustão e fase de exaustão. O indivíduo que está na fase de alerta entra em contato com o agente estressor, e pode apresentar sintomas tais como, mãos e/ou pés frios; boca seca, dor no estômago, suor, tensão e dor muscular, diarreia passageira, insônia, batimentos cardíacos acelerados, respiração ofegante, aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea, e agitação<sup>18</sup>.

Conforme evidenciado, a maioria dos residentes de enfermagem que participaram do estudo encontram-se na fase de resistência e, manifestando predominantemente sintomas físicos como cansaço constante, sensação de desgaste físico constante, problemas com a memória e esquecimento e queixas de mal-estar generalizado sem causa específica. Dos sintomas psicológicos, tivemos sensibilidade emotiva excessiva, dúvidas quanto a si próprio, irritabilidade excessiva e pensamento constante sobre um só assunto.

Nesta fase, não ocorre o retorno ao equilíbrio psíquico do corpo, e portanto o organismo pode se

adaptar ao problema ou eliminá-lo, irá apresentar sintomas como: episódios de esquecimento, mal-estar generalizado, formigamento nas extremidades, sensação de desgaste físico constante, mudança no apetite, aparecimento de problemas de pele, hipertensão arterial, cansaço constante, gastrite prolongada, tontura, sensibilidade emotiva excessiva, obsessão com o agente estressor, irritabilidade excessiva e desejo sexual diminuído. Se os fatores estressores se tornarem persistentes ou não forem minimizados, os indivíduos podem evoluir para a fase de exaustão, onde se tem um maior risco do desenvolvimento de patologias como depressão e doenças cardiovasculares, entre outras<sup>1</sup>.

Na fase de quase-exaustão o indivíduo está enfraquecido e não consegue se adaptar ou resistir ao estímulo estressor. Ocorre o aparecimento de doença, tais como herpes simples, psoríase, picos de hipertensão e diabetes, em seres humanos que já possuem pré-disposição. Quando o agente estressor continua atuando por tempo indeterminado, ou quando diversos agentes estressores atuam simultaneamente, a reação do organismo é avançar para a fase de exaustão<sup>18</sup>.

Na fase de exaustão, o estresse irá ocasionar comprometimentos físicos, e os sintomas desta fase são: diarreias frequentes, dificuldades sexuais, formigamento nas extremidades, insônia, tiques nervosos, hipertensão arterial, problemas de pele prolongados, mudança extrema de apetite, batimentos cardíacos acelerados, tontura frequente, úlcera, impossibilidade de trabalhar, pesadelos, apatia, cansaço excessivo, irritabilidade, angústia, hipersensibilidade emotiva e perda do senso de humor<sup>1</sup>.

Levando em consideração os sintomas predominantes dos residentes que se encontram na fase de resistência, é possível perceber o quanto esses indicativos afetam no ambiente de trabalho em uma situação pandêmica. Sintomas como irritabilidade excessiva, dúvidas quanto a si próprio, sensibilidade emotiva excessiva, cansaço físico, problemas de memória e sensação de desgaste físico constante podem gerar uma diminuição no desempenho profissional, pois pode provocar relutância em estar presente no ambiente de trabalho, pode aumentar as chances de afastamentos, disseminações ou provocar até mesmo erros na execução de determinada técnica. Pois esse indivíduo se encontra com o emocional afetado, fato esse, que pode levar prejuízos para a vida profissional e pessoal. Logo, se torna evidente a importância do cuidado em saúde mental para favorecer uma melhor atuação do profissional no seu local de trabalho nesse momento de crise nos sistemas de saúde<sup>19</sup>.

## Considerações Finais

Concluiu-se que a maioria dos residentes manifestou estresse, encontrando-se na fase de resistência, manifestando sintomas físicos, sendo o de maior prevalência o cansaço físico constante e sintomas psicológicos, principalmente a sensibilidade emotiva excessiva e as dúvidas quanto a si próprio.

Os achados desta pesquisa sinalizam aspectos importantes quanto ao processo de formação e especialização em Enfermagem. A carga horária elevada de atividades teóricas e práticas exige esforço e dedicação exclusiva, podendo ser agente propulsor no condicionamento do indivíduo a ultrapassar seus limites fazendo com que o mesmo sofra consequências diretas a sua saúde e performance

profissional. E neste momento de pandemia, a exaustão mental e física ganhou maior destaque devido dificuldade gerada pela situação, o medo constante da contaminação e a transmissão da doença para outras pessoas, principalmente seus próprios familiares.

Nesse sentido, destaca-se a necessidade de atenção por parte das instituições formadoras à reflexão sobre a pandemia, o contexto de vida, cenários de inserção e vivências dos residentes. Faz-se imperioso desenvolver estratégias e suporte para o enfrentamento ao estresse, a fim contribuir para a promoção da qualidade de vida desses profissionais.

Diante do exposto, sugere-se que mais pesquisas sejam direcionadas a investigar o nível de estresse por área de especialização, inclusive utilizando métodos qualitativos, a fim de investigar outros aspectos do estresse e contribuir na busca de medidas que auxiliem os residentes. Estratégias de enfrentamento aos estressores emocionais devem fazer parte da sua rotina diária, bem como os fatores protetivos a serem empregados por esses profissionais.

## Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Estresse. Brasília: Ministério da Saúde. 2012. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>>. Acesso em 20 dez 2020.
2. Lima DS, Leite Filho JAD, Gurgel MVSA, Aguiar Neto AF, Costa EFM, Maia Filho FFX, et al. Recomendações para cirurgia de emergência durante a pandemia do COVID-19. *J. Health Biol Sci.* 2020; 8(1):1-3.
3. Moreira AP, Patrizzi L, Accioly M, Shimano S, Walsh I. Avaliação da qualidade de vida, sono e Síndrome de Burnout dos residentes de um programa de residência multiprofissional em saúde. *Medicina.* 2016; 49(5):393-402.
4. Oliveira G, Moreira AP, Floriano LSM, Bordin D, Bobato GR, Cabral LPA. Impacto da pandemia da covid-19 na formação de residentes em saúde. *Braz J of Develop.* 2020; 6(11):90068-90083.
5. Pereira MD, Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Santos CKA, et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Rev Research, Society and Development.* 2020; 9(7):1-35.
6. Guimarães AV, Brasil AM. O Adoecimento Psíquico e a Atividade Laboral do Profissional de Saúde. 2018. 201 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelato em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, UniEvangélica, Anápolis. 2018. Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/1120/1/O%20ADOECIMENTO%20PS%C3%8dQUICO%20E%20A%20ATIVIDADE%20LABORAL%20DO%20PROFISSIONAL%20DE%20SA%C3%9aDE.%20ok.pdf>>. Acesso em 20 mar 2021
7. Hulley SB, Cummings SR, Browner WS (Org). *Delineando a Pesquisa Clínica: uma abordagem epidemiológica.* Tradução Michael Schmidt Duncan. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed. 2008.
8. Sousa VD, Driessnack M, Mendes IAC. Revisão dos desenhos de pesquisa relevantes para enfermagem. Parte 1: desenhos de pesquisa quantitativa. *Rev Latino Am Enferm.* 2007; 15:3.
9. Cunha YFF, Sousa RR. Gênero e enfermagem: um ensaio sobre a inserção do homem no exercício da enfermagem. *Rev Adm Hospitalar Inovação Saúde.* 2017; 13(3):140-149.
10. Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. *Texto Contexto Enferm.* 2016; 25(4):e2440015.
11. Bezerra DRC, Paulino ET, Santo FHE, Magalhães RS, Silva VG. Uso das práticas integrativas e complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil. *Rev Research, Society and Development.* 2020; 9(11):e1329119718.
12. Costa CRB, Maynart WHC, Oliveira LB, Albuquerque MCS, Correia DS. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Rev Saúde Pesquisa.* 2018; 11(3):475-482.
13. Hirsch CD, Barlem ELD, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Oliveira ACC. Preditores do estresse e

estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. *Acta Paul Enferm.* 2015; 28(3):224-229.

14. Lacuna AC, Prince KA, D'Angelis CEM, Magalhães NP, Santos AL, Santo LRE, et al. Religiosidade e Espiritualidade no Enfrentamento da Ansiedade, Estresse e Depressão. *Brazilian Journal of Health Review.* 2021; 4(2):5441-5453.

15. Fagundes PR, Aquino MG, Paula AV. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis Rev Ciências Humanas UNIPAR.* 2010; 18(1):57-69.

16. Machado MH Profissionais de saúde em tempos de Covid-19. *O Globo.* 2020. Disponível em: <[http://www.cofen.gov.br/artigo-profissionais-de-](http://www.cofen.gov.br/artigo-profissionais-de-saude-em-tempos-de-covid-19_78151.html)

[saude-em-tempos-de-covid-19\\_78151.html](http://www.cofen.gov.br/artigo-profissionais-de-saude-em-tempos-de-covid-19_78151.html)>. Acesso em 21 mar 2021.

17. Sant'ana G, Imoto AM, Amorim FF, Taminato M, Peccin MS, Santana LA, et al. Infecção e óbitos de profissionais da saúde por COVID-19: revisão sistemática. *Acta Paul Enferm.* 2020; 33(eAPE20200107):1-9.

18. Silva EAT, Martinez A. Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo. *Estudos de Psicologia Campinas.* 2005; 22(1):53-61.

19. Prado AD, Peixoto BC, Silva AMB, Scalia LAM. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. *Rev Eletr Acervo Saúde.* 2020; 46(e.4128):1-9.