

## ESTRATÉGIAS DE *COPING*: AVALIAÇÃO DAS SITUAÇÕES INDUTORAS DE ESTRESSE NA AMAN PERANTE OS RECURSOS PESSOAIS DOS CADETES DO CURSO DE COMUNICAÇÕES E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE GRUPOS

**Willian Bueno Bamberg**

Bacharel em Ciências Militares pela AMAN (2019).

**George Hamilton de Souza Pinto**

Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Chefe da Seção Psicopedagógica da Divisão de Ensino da AMAN.

**Atilio Sozzi Nogueira**

Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Adjunto à Seção Psicopedagógica da Divisão de Ensino da AMAN.

**Marcos Aguiar de Souza**

Doutor em Psicologia (UFRJ - 2003). Docente do Departamento de Psicometria da UFRJ e dos Programas de Pós-Graduação em Psicologia da UFRJ e da UFRRJ.

### RESUMO

As estratégias de *coping* ou estratégias de enfrentamento são entendidas como o conjunto de estratégias utilizadas pelo indivíduo para enfrentar situações avaliadas como excessivas e as consequentes reações emocionais causadas por elas. Na formação militar, utilizar adequadamente as estratégias de *coping* é fator primordial. O objetivo do estudo foi identificar, através da Escala Toulousiana de *Coping*, como os cadetes utilizam tais estratégias, descobrir quais são as principais situações indutoras de estresse e analisar se as estratégias de *coping* parecidas podem influenciar na interação do indivíduo com o grupo. Participaram 111 cadetes do sexo masculino, do Curso de Comunicações (C Com). Foi preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os seguintes instrumentos de pesquisa foram respondidos *online*: Escala de *Coping* Toulousiana adaptada ao Universo de cadetes da AMAN e a Escala de Estresse Percebido. O primeiro estudo, sobre as situações que induzem o estresse nos cadetes do C Com permitiu identificar as situações nas quais o cadete primariamente considera como capazes de excederem seus próprios recursos. O estudo das estratégias de *coping* permitiu descrever o conjunto de esforços comportamentais e cognitivos utilizados a fim de enfrentar essas circunstâncias estressantes. O estudo da influência das estratégias de *coping* na organização em grupos permitiu, primeiramente, levantar os cadetes com melhores índices, âmbito C Com e entender qual é o nível de *coping* destes cadetes, comparando-os com o restante do curso, de forma que uma segunda análise permitiu apontar um fator das estratégias de *coping* capaz de influenciar a formação de grupos.

**Palavras chave:** *Coping*. Estresse. Formação militar. Grupos. AMAN.

### ABSTRACT

*Coping* or *coping* strategies are understood as the set of strategies used by the individual to cope with situations considered excessive and the consequent emotional reactions caused by them. In military training, the proper use of *coping* strategies is a prime factor. The aim of the study was to identify, through the Toulousian *Coping* Scale, how cadets use such strategies, to find out what are the main stress-inducing situations and to analyze whether similar *coping* strategies can influence the individual's interaction with the group. 111 male cadets participated in the Signal Corps Course (C Com). The Informed Consent Form (ICF) was completed and the following research tools were answered online: Toulousian *Coping* Scale adapted to the AMAN Cadet universe and the Perceived Stress Scale. The first study on stress-inducing situations in C Com cadets allowed us to identify situations in which the cadet primarily considers them capable of exceeding their own resources. The study of *coping* strategies allowed us to describe the set of behavioral and cognitive efforts used to

cope with these stressful circumstances. The study of the influence of *coping* strategies on group organization allowed, first, to raise the cadets with better indexes, scope C Com and to understand what is the level of *coping* of these cadets, comparing them with the rest of the course, so that a The second analysis allowed us to point out a factor in *coping* strategies that could influence group formation.

**Keywords:** *Coping*. Stress. Military formation. Groups. AMAN.

## 1 INTRODUÇÃO

A Academia Militar das Agulhas Negras, AMAN, sediada em Resende no Rio de Janeiro, “[...] é um estabelecimento de ensino superior, de formação, da linha do ensino militar bélico, diretamente subordinado à Diretoria de Educação Superior Militar (DESMil) [...]” (BRASIL, 2014a, p. 3). Segundo o próprio Regulamento da AMAN, a Academia tem por responsabilidade formar o aspirante a oficial das Armas, do Serviço de Intendência e do Quadro de Material Bélico, além de graduá-lo bacharel em Ciências Militares e iniciar a formação do chefe militar, entre outros (BRASIL, 2014a, p. 3).

Por meio de inúmeras observações durante a formação na AMAN percebeu-se a dificuldade que os cadetes têm de lidar com situações adversas ou aversivas e adaptarem-se a elas. Devido ao caráter obrigatório das atividades, próprios do currículo, todos teriam que apresentar uma solução, independentemente de uma melhor ou pior adaptação aos problemas. Também foi observado que isso acabava sendo muito mais custoso à uma parcela específica de cadetes.

Nesse contexto foram identificadas duas posturas gerais distintas, a primeira na qual os indivíduos tendiam a adaptarem-se melhor a situações de conflito, o que facilitava a resolução dos problemas e o controle das emoções, enquanto a segunda na qual o indivíduo, pelo menos, em um primeiro momento, não se adaptava à situação, fato que gerava um estresse capaz de ser prejudicial ao seu bem-estar e à sua saúde física, emocional e psicológica.

O presente estudo procurou entender as principais situações indutoras de estresse presentes na formação da AMAN, quais são as principais estratégias de enfrentamento de estresse (*coping*) que os cadetes de comunicações utilizam para lidar com essas situações, e se as estratégias de *coping* são capazes de influenciar a formação de grupos baseados neste fenômeno.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A formação na AMAN, conforme o seu regulamento, ocorre durante um período de cinco anos, sendo que o primeiro ano acontece na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEX) (BRASIL, 2014a, p. 11), sediada em Campinas, São Paulo, onde ocorre uma verdadeira adaptação dos recém-chegados “candidatos” à vida militar. No final desse primeiro ano, os já alunos, então, ganham o nobre título de “Cadete” e ingressam no primeiro ano da AMAN no ano seguinte.

As atividades curriculares da AMAN podem ser percebidas como estressantes por uma parcela de cadetes e não serem percebidas por outra. Aqueles que as perceberem como estressante iniciarão a procura de diferentes recursos pessoais para lidar com esse estresse, utilizando-se assim de suas estratégias de *coping*.

Segundo a perspectiva interacionista de estresse, o indivíduo, através de um processo de avaliação cognitiva feita com seus recursos pessoais disponíveis para lidar com a situação, determinará a presença, ausência e, até mesmo, a intensidade do estresse. O estresse provém da relação entre o meio e a pessoa e da capacidade do indivíduo de avaliar primariamente se aquela situação é mais ou menos ameaçadora e se ela vai exceder seus recursos pessoais. Se a exigência for maior que sua capacidade de resposta, a situação será significada como aversiva e passará para uma avaliação secundária, onde o indivíduo determinará os recursos disponíveis que usará para enfrentá-la (LAZARUS & FOLKMAN, 1984 apud LOURENÇO, 2012).

Até a publicação do livro **Instrumentos de Medida em Contexto Militar** por Pinto et al. (2018), ainda não havia ferramentas sobre a percepção de adversidades adaptadas à carreira militar.

Tendo em vista esta carência, foi realizada uma pesquisa “com vistas a avaliar a percepção das adversidades enfrentadas pelos cadetes na formação militar da AMAN”, a fim de buscar “construir uma Escala de Estresse Percebido com itens representativos das atividades consideradas mais estressantes da formação, segundo a própria percepção dos cadetes” (LIMA, TEIXEIRA JUNIOR, RIBAS JUNIOR, 2018, p. 127).

A escala foi então constituída com três fatores: **Fator falta de tempo livre** composto por 07 itens; **Fator distância da família** constituído por 02 itens; e **Fator enfrentamento de desafios** com 08 itens. As três dimensões totalizam 17 itens (LIMA, TEIXEIRA JUNIOR, RIBAS JUNIOR, 2018).

O conceito de *coping* surge nesse processo de adaptação ao estresse. No momento em que o sujeito avaliar uma situação ultrapassando seus próprios recursos, passará então a realizar um conjunto de esforços comportamentais e cognitivos a fim de mudar as circunstâncias estressantes, *coping* centrado no problema; ou diminuir o impacto emocional provocado pela interação com o meio ambiente, *coping* centrado na emoção (LAZARUS E FOLKMAN, 1984 apud LOURENÇO, 2012).

Dessa forma as **estratégias de coping** referem-se às atitudes que o indivíduo vai tomar diante da situação particular de estresse, sendo o processo pelo qual ele irá lidar com essa determinada situação, podendo inclusive diferir a estratégia a cada nova situação.

Para medirmos as estratégias de *coping* foi necessário o uso de uma escala, no presente trabalho utilizamos a Escala Toulousiana de *Coping* (ETC) a qual “é um questionário de auto resposta que, na versão original, foi construída por Esparbès, Sordes-Ader e Tap (1993) e constituía-se por 54 itens.” (TAP, COSTA, ALVES, 2005, p. 51). Os autores Esparbès, Sordes-Ader, e Tap em sua versão da ETC em 1993, propuseram que as estratégias de *coping* são multidimensionais, desta forma, partindo de uma análise crítica das escalas de *coping* existentes, estes autores criaram uma escala capaz de articular os campos, **comportamental** (ação), **cognitivo** (informação) e **afetivo** (emoção) (1993 apud TAP, COSTA; ALVES 2005), mesma articulação desenvolvida e avaliada ao longo da formação da AMAN (BRASIL, 2015), reforçando o uso desta escala específica.

O fato de não haver uma ETC adaptada ao contexto das Forças Armadas gerou a necessidade de criar um instrumento para tal. Dessa forma, foram realizados estudos buscando “indícios de validade e fidedignidade do instrumento para os contextos militares do Brasil (PINTO, NOGUEIRA, LIMA & SOUZA, 2016; PINTO, SANTOS, LIRA, 2018, p.211). Utilizando-se também do estudo dos autores Tap, Costa e Alves (2005), foi formulada uma ETC adaptada e validada ao universo de cadetes da AMAN, primeiramente, composta por 19 itens retirados da ETC adaptada à população portuguesa e, após um segundo trabalho, sendo reformulada para 22 itens, a qual será a versão utilizada neste presente estudo, tendo em vista que é a escala mais recente, além de já ter sido aplicada e validada em cadetes da AMAN.

Os 22 itens da escala estão divididos entre **retraimento**, **controle**, **distração social** e **suporte social**, visto que para os procedimentos de Análise Fatorial Confirmatória da ETC, optou-se por retirar o fator recusa do modelo validado para amostras portuguesas já que, no contexto de formação do oficial do Exército na AMAN, seria tarefa muito difícil recusar um problema visto que a solução de situações conflitantes é característica intrínseca à formação militar (PINTO, SANTOS, LIRA, 2018). Os fatores ficaram divididos da seguinte maneira: no fator retraimento permaneceram 06 itens, o fator controle ficou composto por 07 itens, o fator distração social foi composto por 05 itens e o fator suporte social ficou constituído por 03 itens (PINTO, SANTOS, LIRA, 2018).

Cada fator significa uma estratégia diferente do indivíduo lidar com a situação aversiva. O **Controle** caracteriza-se com o indivíduo sempre evitando uma ação precipitada e procurando dominar a situação através do controle de seus comportamentos e emoções. O **Retraimento**, relaciona-se a um afastamento social, comportamental e mental com tendências do indivíduo se refugiar no imaginário e no sonho. A **Distração social** é o fator no qual o indivíduo procura realizar atividades com o auxílio e amparo dos outros a fim de distrair-se do problema. O **Suporte social** relaciona-se ao desejo ou a necessidade de ajuda do sujeito, que pede conselhos ou através do trabalho coletivo (TAP, COSTA, ALVES, 2005).

### 3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa classificada como descritiva, que por meio da padronização de técnicas para coleta de dados, apresenta as características de uma determinada população ou fenômeno. Tem abordagem quantitativa, que traduz em números os dados obtidos a fim de classificar e analisar as opiniões e informações obtidas por meio de recursos e de técnicas estatísticas (PRODANOV, FREITAS, 2013).

A amostra foi composta por 111 cadetes do sexo masculino, 100% do efetivo do segundo, terceiro e quarto anos do Curso de Comunicações da AMAN. A faixa etária variou entre 18 a 29 anos. Todos os preceitos éticos foram seguidos, sendo preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi identificada e a participação foi voluntária através do preenchimento de formulário *online*, contendo os instrumentos da pesquisa. Todos os cadetes estudam em regime e internato com dedicação exclusiva ao curso.

#### 3.2 MÉTODOS

Para a coleta de dados foi realizado um questionário que foi preenchido de forma *online* pelos cadetes do Curso de Comunicações. Neste questionário foram utilizadas duas escalas: Escala de *Coping* Toulousiana adaptada ao Universo de cadetes da AMAN e a Escala de Estresse Percebido. Ademais foram feitas outras quatro perguntas a fim de que os participantes acrescentassem outro desafio ou forma de lidar com o problema, que não estivessem presentes nas duas escalas, assim como, indicassem 03 colegas que mais consideram para atividades que exijam trabalho e outros 03 para atividades referentes à diversão.

Ambas as escalas foram utilizadas porque já foram aplicadas e validadas em cadetes da AMAN e todos os participantes foram do sexo masculino, da mesma faixa etária dos cadetes do Curso de Comunicações.

Para iniciar a análise dos dados as respostas dos participantes foram transferidas para uma tabela de Excel e, posteriormente, computadas através do programa computacional SPSS 19 que trata de dados quantitativos. O SPSS foi utilizado para realizar a análise fatorial com base na correlação de Pearson da Escala de Estresse Percebido e da Escala de *Coping* Toulousiana adaptada para o universo dos cadetes da AMAN.

### 4. RESULTADOS

Os resultados obtidos com a análise fatorial da Escala de Estresse Percebido permitiram confirmar a Escala de Estresse Percebido através da mesma estrutura com três fatores e 17 itens, sendo eles: **Fator Enfrentamento de Desafios** composto por 9 itens, **Fator Falta de Tempo Livre** constituído com 6 itens e **Fator Distância da Família** composto por 2 itens.

Esse estudo permitiu a mensuração do nível da sensibilização do cadete aos diversos desafios encarados durante a rotina da instituição, dessa forma é possível entender os aspectos que necessitem serem melhores trabalhados a fim de auxiliar o cadete a administrar seus recursos pessoais frente aos desafios (LIMA, TEIXEIRA JUNIOR, RIBAS JUNIOR, 2018).

O fator **distância da família**, com os itens: ficar distante da família e ter pouco contato com familiares durante o curso foram os que obtiveram maior correlação de toda escala.

O fator **falta de tempo livre** obteve as três maiores correlações com os itens: ter pouco tempo para resolver meus problemas pessoais, lidar com a falta de tempo livre e conciliar meus estudos com as demais tarefas obrigatórias. Fato que demonstra ser um fator capaz de afetar diretamente a resolução de problemas da vida pessoal e os estudos como um grande **desafio** para os cadetes de comunicações.

O fator **enfrentamento de desafios** obteve as três maiores correlações com os itens participar da semana de instrução especial, enfrentar meus medos e exercer funções de comando. Esta correlação indica que o cadete da Arma de Comunicações sente-se muito **desconfortável perante os**

**exercícios da Seção de Instrução Especial (SIEsp)**, o que faz muito sentido, porque o segundo e terceiro fator mais correlacionados são justamente o enfrentamento de medos e o exercício de funções de comando, características que são fortemente observadas em cada estágio da SIEsp, ou seja, o cadete de comunicações possui certos receios perante a SIEsp, não porque não tem os conhecimentos necessários, ou porque não tem a capacidade requerida pela atividade, mas porque pode possuir **fortes bloqueios referentes a enfrentar seus próprios medos e a exercer funções de comando**.

O enfrentamento do medo de saltar da plataforma de 10m e o exercício da função de comando nas operações no campo são os próximos dois itens mais correlacionados da escala. **Reforça-se** a ideia de que o item **enfrentamento de medos** e o item **exercício de funções de comando** são as **maiores situações indutoras de estresse dentro do fator enfrentamento de desafios**.

Quanto aos outros desafios levantados figuraram o **convívio em coletividade** e as, **Lesões/Problemas de saúde**, correspondendo cada a 6,3% das respostas. Verificou-se que a maioria dos cadetes, **57,66%**, respondeu que **não acrescentariam nenhum outro desafio** dentre os já apresentados, corroborando as evidências iniciais de validade da escala.

Quanto à análise da Escala Toulousiana de *Coping* houve modificações nos seguintes fatores: **Controle, Retraimento e Distração Social**. O fator **Suporte Social** manteve sua estrutura. Seguem abaixo as principais discussões.

A análise do fator **retraimento** indicou que algumas das linhas de ações que um cadete da Arma de Comunicações pode tomar frente a um desafio são baseadas no **coping centralizado na emoção**, visto que segundo Guido (2003 apud UMAN, 2011) seriam estratégias derivadas, principalmente, de **processos defensivos**, nas quais o indivíduo evita confrontar-se com a ameaça e realiza uma série de manobras cognitivas como fuga, distanciamento, aceitação, entre outras. Manobras que são evidenciadas na tendência dos cadetes de comunicações em afastar-se de seus companheiros e sentirem-se invadidos por suas próprias emoções, assim como, na tentativa de desvio de atenção em outras atividades a fim de pensarem em outra coisa ou até mesmo distraírem-se ou refugiarem-se no seu imaginário.

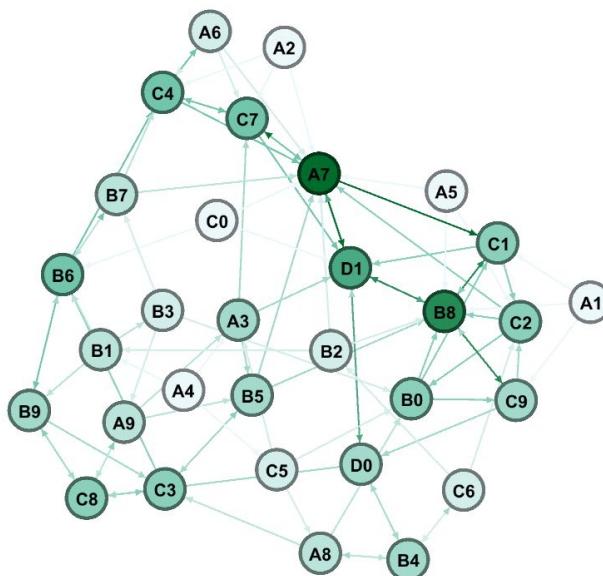
A análise do fator **controle** permitiu afirmar que os cadetes de comunicações também possuem linhas de ação baseadas no **coping focalizado no problema**, tentando mudar as situações que deram origem ao estresse através de estratégias consideradas mais adaptativas e voltadas para a realidade, conforme definição de Guido (2003 apud UMAN, 2011). Estratégias essas evidenciadas quando um cadete da Arma de Comunicações analisa a situação para melhor compreendê-la, enfrenta os problemas de frente e redobra os esforços, inclusive, através de uma reflexão sobre as estratégias para melhor resolver o problema.

O fator **suporte social** mostrou que há uma tendência de os cadetes da Arma de Comunicações sentirem necessidade de partilhar com os que lhe são próximos o que sentem. Já o fator **distração social** demonstrou que, frente a uma situação aversiva, existe também uma tendência a tentar não pensar no problema, fazendo qualquer coisa mais agradável para isso.

Concluindo esta análise das estratégias de *coping*, apesar dos 22 itens da escala corresponderem a grande parte das estratégias utilizadas pelos cadetes, para futuros estudos, seria interessante acrescentar além dos 22 itens já utilizados mais dois itens comentados pelos próprios cadetes: **procurar ajuda especializada e buscar ajuda espiritual**.

Quanto à influência das estratégias de *coping* na formação de grupos será apresentada somente a figura do sociograma no fator trabalho de apenas uma das três turmas. Foi realizada a seguinte pergunta “Se você tivesse que escolher apenas três companheiros de turma para passar a maior parte do ano letivo formando uma equipe, que trabalharia em conjunto em diversas situações, desde operações militares à confecção e apresentação de trabalhos escolares, quem você convidaria para trabalhar com você, em ordem de preferência?”.

**Figura 1** - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-1



Fonte: autor (2019)

Na figura acima, pode-se observar que os indivíduos A7, B8 e D1 foram os que obtiveram maior quantidade de votos. Além disso, através da análise da tabela abaixo é notável que houve votos recíprocos de 8 dos 9 votos possíveis. O A7 votou no C7, D1 e C1; sendo votado pelo C7 e D1. O B8 votou no C9, D1 e C1; sendo votado pelo C9, D1 e C1. O D1 votou no D0, B8 e A7; sendo votado pelo D0, B8 e A7.

**Tabela 1** - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM -1

|     | 1°   | 2°   | 3°   |     | 1°   | 2°   | 3°   |     | 1°   | 2°   | 3°   |
|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|
| CAD | Voto | Voto | Voto | CAD | Voto | Voto | Voto | CAD | Voto | Voto | Voto |
| A7  | C7   | D1   | C1   | B8  | C9   | D1   | C1   | D1  | D0   | B8   | A7   |
| C7  | C4   | A7   | D1   | C9  | B8   | C2   | D0   | D0  | D1   | B4   | C8   |
| D1  | D0   | B8   | A7   | D1  | D0   | B8   | A7   | B8  | C9   | D1   | C1   |
| C1  | B8   | D1   | C2   | C1  | B8   | D1   | C2   | A7  | C7   | D1   | C1   |

Fonte: AUTOR (2019)

Além disso, o fator controle, conforme verificado na tabela abaixo, foi o fator com maior incidência nestes cadetes. Assim, este estudo aponta para a tendência de que as estratégias de enfrentamento, principalmente o fator controle, influencie a formação de grupos.

**Tabela 2** - Análise da média das respostas dos itens de controle dos cadetes do Curso de Comunicações

| CONTROLE     |            |              |                     |                     |                |
|--------------|------------|--------------|---------------------|---------------------|----------------|
| Valores      | Efetivo    |              | Quantidade Trabalho | Quantidade Diversão | Média Do Fator |
| 3,5 - 5,0    | 74         | 66,7 %       | 8                   | 8                   | 3,7            |
| 2,5 - 3,5    | 32         | 28,8 %       | 1                   | 3                   |                |
| 1,0 - 2,5    | 05         | 4,5 %        | 0                   | 0                   |                |
| <b>TOTAL</b> | <b>111</b> | <b>100 %</b> | <b>09</b>           | <b>11</b>           |                |

Fonte: AUTOR (2019)

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho reuniu estudos sobre fatores estressores na formação militar, estratégias de *coping* e organização em grupos com base no fenômeno destas estratégias.

Foram confirmadas as estruturas da Escala de Estresse Percebido com **enfrentamento de desafios, falta de tempo livre e distância da família**, além de que os itens: **Enfrentar seus próprios medos e exercer funções de comando**, neste momento, são os maiores desafios do comunicante durante a formação.

A confirmação da Escala Toulousiana de *Coping* também foi realizada, permanecendo quatro fatores: **controle, retraimento, distração social e suporte social**. Cadetes que possuem estratégias com maior foco na solução do problema utilizam mais das estratégias voltadas para o fator controle, já os cadetes que têm sua forma de lidar com o estresse mais centrada na emoção tendem a utilizar-se mais do fator retraimento.

Ao fazer a análise dos fatores, verificou-se que o fator **controle** sobressaiu-se dos demais, e, partindo dos sociogramas dos votos dos companheiros mais bem elegidos nos fatores trabalho e diversão em cada turma do curso de comunicações, foi possível também confirmar a tendência das **estratégias de coping influenciarem a formação de grupos**, sendo o **controle** o fator predominante.

## REFERÊNCIAS

ANJOS, Rui Jorge Portela dos, MARQUES, José Custódio Reis Lopes (Or.). **Caraterização do processo de formação da capacidade de decisão em situações de stress dos cadetes da academia militar**. Lisboa: Academia Militar, 2012. Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada.

BRASIL. (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Disponível em: <[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao-compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao-compilado.htm)> Acesso em: 13 fev. 2019.

BRASIL. (2010). Portaria nº 152 – Estado-Maior do Exército, 16 de novembro de 2010. **Perfil Profissiográfico do concludente do curso de formação e graduação de oficiais**. Publicado através do aditamento ADAE nº 003/2016 ao Boletim do Departamento de Educação e Cultura do Exército-DECEX nº 32.

BRASIL. Ministério da Defesa. **Manual de Fundamentos EB20-MF-10.101**: O Exército Brasileiro, 2014b.

BRASIL. Ministério da Defesa. **EB10-R-05.004**: Regulamento da Academia Militar das Agulhas Negras. Boletim do Exército nº 49, 2014a.

LIMA, Thaynara Carvalho de; TEIXEIRA JUNIOR, José Carlos; RIBAS JUNIOR, Rodolfo de Castro. Construção de uma Escala de Estresse Percebido: um estudo com futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro. *In*: PINTO, George Hamilton de Souza (Org). **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**. Rio de Janeiro: Publit, v. 1, 2018. 244 p. cap. 9, p. 124-134.

LOURENÇO, A. C. **Desafios no ensino de enfermagem: stress acadêmico dos estudantes em ensino clínico**. 2012. 388 f. Tese, *Universidad de extremadura* departamento de *psicología* y antropologia, 2012.

PINTO, George Hamilton de Souza. **Investigação da influência da motivação para o curso de formação de oficiais sobre as estratégias de coping do cadete**. Seropédica, v. 1, f. 82, 2017. 82 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), 2017.

PINTO, George Hamilton de Souza; SANTOS, Pedro Paulo Pires dos; LIRA, Natan de Lima. Adaptação de uma Escala para mensuração das Estratégias de Enfrentamento (*coping*) em cadetes da AMAN. *In*: PINTO, George Hamilton de Souza (Org). **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**. Rio de Janeiro: Publit, v. 1, 2018. 244 p. cap. 17, p. 207-221.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2ª Ed., Novo Hamburgo - RS, Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo Feevale, 2013.

RAMPELOTTO, Carla Marcieli; ABAID, Josiane Lieberknecht Wathier. **Estratégias de coping utilizadas por pilotos de caça**. 2010. TCC, Psicologia, Centro Universitário Franciscano, Barbarói, Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil, 2011.

RIBEIRO, J.L.P.; MORAIS, R. Adaptação Portuguesa Da Escala Breve De *Coping* Resiliente. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 11, n.1, p. 5-13, 2010.

TAP, P.; COSTA, E.S.; ALVES, M.N. Escala Toulousiana de *Coping* (ETC): estudo de adaptação à população portuguesa. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 6, n.1, p. 47-56, 2005.

UMANN, Juliane. **Estresse, coping e presenteísmo em enfermeiros hospitalares**. 2011. Dissertação de mestrado, enfermagem, centro de ciências da saúde, departamento de enfermagem, programa de pós-graduação em enfermagem, Universidade Federal De Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil, 2011.