

ENTRE O TRABALHO E A UNIVERSIDADE: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO (*COPING*) ADOTADAS POR ESTUDANTES TRABALHADORES

RESUMO

Rubiane Marques Genro.
Graduada em Administração
pelo Instituto Federal
Farroupilha – Rio Grande do
Sul – Brasil. Email:
marquesrubiane1@gmail.com

Nuvea Kuhn. Doutora em
Administração e professora
efetiva do Instituto Federal
Farroupilha – Rio Grande do
Sul – Brasil. Email:
nuveak@gmail.com

Recebido: 23/02/2026
Aprovado: 26/08/2026
10.5380/gestus.v9i1.103291

As estratégias de enfrentamento emergem quando o indivíduo se depara com situações específicas e potencialmente estressoras, exigindo a adoção de posturas cognitivas e comportamentais para lidar com tais demandas. No contexto do ensino superior, muitos estudantes vivenciam a dualidade entre trabalho e universidade, o que pode intensificar as pressões psicológicas e os desafios de adaptação. Desse modo, esta pesquisa objetiva identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes trabalhadores, com ênfase nas dimensões de controle, recusa, isolamento, suporte social e distração. Para a coleta de dados, utilizou-se a versão reduzida da Échelle Toulousaine de Coping- Reduzida (ETC-R), aplicada nos meses de agosto e setembro de 2025. A pesquisa contou com a participação de 54 acadêmicos matriculados em dois cursos de ensino superior de uma Instituição Federal de Ensino Superior localizada na região central do estado do Rio Grande do Sul. No que diz respeito às estratégias de enfrentamento, observou-se maior utilização de Controle, seguida pela Distração, indicando a predominância de formas de enfrentamento relacionadas à ação sobre as situações vivenciadas, bem como, em menor intensidade, ao afastamento temporário da circunstância estressora. Os achados podem contribuir para a compreensão das demandas enfrentadas por estudantes trabalhadores e subsidiar ações institucionais voltadas à permanência, ao acompanhamento e ao êxito acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégias de Enfrentamento. Ensino Superior. Permanência e Êxito. Estudantes.

INTRODUÇÃO

As elevadas exigências de desempenho, excesso de atividades avaliativas e múltiplas demandas específicas no âmbito acadêmico, acabam direcionando a situações potencialmente estressoras, capazes de desencadear quadros de ansiedade e outras manifestações adversas à saúde psicológica dos alunos (Vieira-Santos & da Silva, 2022; Ariño et al., 2023; Ramos et al., 2025; Vásquez et al., 2025).

Para estudantes trabalhadores, tais desafios tendem a intensificar, sobretudo, diante da necessidade de conciliar simultaneamente atividades laborais, acadêmicas e pessoais, exigindo constantes esforços de adaptação (Nogueira et al., 2018). Nesse sentido, as estratégias de enfrentamento (*coping*) emergem como mecanismos fundamentais que podem auxiliar esse público a encarar as pressões vivenciadas e a sustentar sua permanência e bem-estar no contexto acadêmico (dos Anjos et al., 2022; Vieira-Santos & da Silva, 2022; Vásquez et al., 2025).

Essas estratégias são consideradas mecanismos psicológicos, atitudinais e comportamentais relacionados à reação dos indivíduos frente às situações que necessitem de alguma ação específica (Lazarus & Folkman, 1984; Nunes et al., 2014; De Melo et al., 2016; de Oliveira et al., 2021), sendo divididas em dois tipos: o coping voltado à solução do (s) problema (s), quando o esforço é direcionado para resolver determinada(s) questão (es) e o coping centrado na emoção, que ocorre quando o indivíduo busca controlar os próprios sentimentos diante de determinada situação (Nunes et al., 2014; Silva et al., 2020; Stumpf, 2023).

No contexto de trabalho, os indivíduos acabam acionando diferentes mecanismos de defesa para manter o seu equilíbrio psicológico quando enfrentam situações estressantes ou humilhantes (Pearlin & Schooler, 1978; De Melo et al., 2016; de Oliveira et al., 2021; Muller, Silva & Pesca, 2021; Alexandre et al., 2022). Frente aos anseios e situações de estresse vivenciadas pelos estudantes trabalhadores, torna-se cada vez mais relevante entender como esses reagem frente às diferentes situações experienciadas (Vieira-Santos & da Silva, 2022; Vásquez et al., 2025).

Sabendo-se dos desafios vivenciados durante a vida universitária e seus impactos e repercussões na saúde mental dos estudantes (Ariño et al., 2023), torna-se cada vez mais necessário entender as estratégias de enfrentamento e a postura desse público, sobretudo, frente a quadros de ansiedade e estresse, bem como de outras situações que dizem respeito às suas vidas pessoais, profissionais e acadêmicas (Galvão, Teixeira & Rodrigues, 2022; Vieira-Santos & da Silva, 2022; Zibetti et al., 2024; Vásquez et al., 2025). Desse modo, essa pesquisa visa identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes trabalhadores, com ênfase nas dimensões de controle, recusa, isolamento, suporte social e distração.

No campo das políticas públicas, a compreensão dos desafios e motivações de estudantes trabalhadores pode auxiliar no fortalecimento de estratégias voltadas a sua permanência e êxito acadêmico, sobretudo no que tange ao acesso e continuidade nos estudos. Esse olhar mais atento às diferentes realidades e enfrentamentos vivenciados possibilita às universidades e instituições de ensino superior um viés mais sistêmico e pautado nas demandas sociais reais (Vargas & Paula, 2013; Jucá et al., 2019; Vaccarelli, 2022; Carvalho et al., 2024). Nos institutos federais, trata-se de um parâmetro que possibilita repensar novos mecanismos em prol da redução dos índices de evasão escolar e na própria promoção e fortalecimento de suas políticas institucionais (Jucá et al., 2019; Alvarez & Matos, 2020; Carvalho et al., 2024).

Desse modo, percebe-se que o papel e atuação das instituições federais transcende o campo teórico, emergindo nos lócus e na necessidade de dinamização

prática, por meio da aproximação das fragilidades e da realidade vivenciada por seus acadêmicos, o que possibilita traçar novas estratégias de retenção, permanência e êxito escolar (Gonçalves; Fernandes & Budke, 2018; Souza & Melo, 2022; Vaccarelli, 2022).

METODOLOGIA

A população foi composta por acadêmicos de dois cursos de ensino superior de uma Instituição Federal de Ensino Superior, localizada na região central do estado do Rio Grande do Sul, considerando-se, especificamente estudantes matriculados nos cursos de Bacharelado em Administração e Tecnologia em Gestão Pública, totalizando 209 estudantes em diferentes semestres letivos. Essa escolha se deve ao fato de esses indivíduos estarem inseridos, em sua maioria, no mundo do trabalho ou estarem em busca de um trabalho melhor e, portanto, estão atuando em realidades profissionais onde há margem para condutas assediadoras.

Além de questões inerentes a caracterização do perfil socioeconômico dos participantes, como sexo, estado civil, regime de trabalho, tempo de vínculo empregatício, e faixa salarial, utilizou-se a versão reduzida da escala *Échelle Toulousaine de Coping* (ETC-R), para fins de identificação das principais estratégias de enfrentamento utilizadas por estes estudantes (Nunes et al., 2014; de Oliveira et al., 2021).

Ao estudarem o coping, Esparbès, Sordes-Ader e Tap (1993) propuseram a *Échelle Toulousaine de Coping*, composta originalmente por 54 itens. Com o objetivo de refinamento do instrumento, Nunes et al. (2014) realizaram sua redução, resultando em uma versão com 18 itens distribuídos em cinco dimensões: Controle (CONT); Recusa (RECU); Isolamento (ISOL); Suporte Social (SUSO) e Distração (DIST), por meio de uma escala de concordância do tipo Likert com 5 pontos, sendo 1 = nunca e 5 = sempre (Nunes et al., 2014; de Oliveira et al., 2021; Stumpf, 2023).

Para fins de cálculo de amostra mínima, utilizou-se a calculadora amostral Survey Monkey, o quantitativo de 209 estudantes, erro amostral de 10% e 90% de grau de confiança, identificando-se a necessidade de 52 participantes. Desse modo, todos os estudantes com matrícula ativa no segundo semestre de 2025 foram convidados a participar desta pesquisa.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, sob CAEE n. 90837425.1.0000.5574, contando com a participação de 54 acadêmicos de ambos os cursos. Como critérios de inclusão, foram considerados estudantes maiores de 18 anos e com vínculo empregatício ou situação de estágio remunerado.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2025, por meio de um questionário eletrônico elaborado na plataforma Google Forms. O convite para participação na pesquisa foi divulgado pelas coordenações dos cursos diretamente nos grupos de WhatsApp dos acadêmicos, sendo a mensagem de convite reencaminhada mais de uma vez durante o período de coleta.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No que tange a caracterização do perfil de participantes, verificou-se a predominância de acadêmicos com idade entre 18 e 28 anos (75,9%), sendo a maioria do sexo feminino (67,9%) e solteiros (81,5%). No âmbito profissional, observou-se uma maior frequência para o regime CLT (38%) ou situação de estágio (36%), com

tempo de experiência laboral entre 1 e 2 anos (37%), e faixas salariais entre 1 e 3 salários mínimos (98,1%).

Na sequência, são apresentados e discutidos os resultados relativos às estratégias de enfrentamento, com ênfase nas dimensões Controle (CONT), Recusa (RECU), Isolamento (ISOL), Suporte Social (SUSO) e Distração (DIST).

A estratégia “Controle” concerne um conjunto de respostas comportamentais adotadas diante de situações estressoras, nas quais o indivíduo busca organizar-se cognitivamente, planejando e avaliando, de forma estruturada, alternativas para lidar com a fonte do desconforto. Trata-se de uma postura ativa e analítica, orientada para a resolução do problema, distinguindo-se de estratégias de enfrentamento marcadas pela passividade ou esquiva (Lazarus & Folkman, 1984; Nunes et al., 2014; Oliveira et al., 2021). A Tabela 1 destaca os principais itens para esta dimensão.

Tabela 1 - Controle (CONT)

Variáveis	1	2	3	4	5
CONT01. Enfrento a situação	11,1 %	13%	33,3%	13%	29,6%
CONT02. Analiso a situação para melhor a compreender	1,9%	9,3%	21,2%	38,9%	27,8%
CONT03. Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar	7,4%	1,9%	20,3%	24,1%	46,3%
CONT04. Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema	9,3%	3,7%	25,9%	29,6%	31,5%
CONT05. Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema	5,6%	7,4%	24%	38,9%	24,1%

Fonte: dados da pesquisa (2025)

No que se refere ao item CONT01 "Enfrento a situação", que pode ser caracterizado como um mecanismo de coping ativo e confrontativo, no qual o indivíduo adota uma postura direta e proativa para lidar com situações adversas no ambiente de trabalho (Nunes et al., 2014; Muller et al., 2021; Fonseca & Soares, 2023), observou-se que 42,6% dos participantes da pesquisa usam essa estratégia com frequência (frequentemente e sempre), ao passo que 33,3% a utilizam de forma ocasional (às vezes). Além disso, 24,1% indicaram uso pouco frequente (nunca e raramente).

A possibilidade de analisar a situação previamente pode ser caracterizada como um mecanismo de coping cognitivo que visa evitar respostas impulsivas. Tal estratégia envolve a análise do problema, considerando diferentes pontos de vista e examinando cuidadosamente as causas e consequências antes de tomar uma decisão. Essa ferramenta costuma ser empregada por pessoas com elevado nível de inteligência emocional (Silva et al., 2020; Simões et al., 2024). Com base nestes aspectos, o item CONT02 mostra que 66,7% dos participantes utilizam essa estratégia com frequência (frequentemente e sempre), enquanto 22,1% a empregam de forma moderada (às vezes). Adicionalmente, 11,2% relataram uso infrequente (nunca e raramente).

Os resultados elucidam que a maioria dos participantes (66,7%) utiliza principalmente a reflexão e o planejamento como estratégias de enfrentamento, apontando para um perfil de coping adaptativo, voltado para a resolução consciente de problemas (Dos Anjos et al., 2022).

Os resultados alusivos ao item CONT03 "Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar", revelam que quando o profissional, após definir com clareza um objetivo ou solução, mobiliza recursos extras e intensifica seu esforço para vencer desafios. A referida estratégia de enfrentamento une clareza de propósito à determinação, evidenciando a habilidade de manter o foco e aumentar seu comprometimento mesmo sob pressão externa ou frente a desafios complexos, funcionando como um mecanismo proativo para lidar com adversidades (Silva et al., 2020; Vieira-Santos & da Silva, 2022).

Nesse contexto, a análise para o item CONT03 revela que 70,4% dos participantes utilizam essa estratégia com frequência (sempre e frequentemente), enquanto 20,3%, de forma moderada (às vezes), e 9,3% relataram uso infrequente (nunca e raramente). Desse modo, percebe-se que 70,4% recorrem à estratégia como forma de intensificar esforços para solucionar problemas, demonstrando o comprometimento desses estudantes-trabalhadores em seus ambientes de trabalho (Silva et al., 2020).

O envolvimento e a aceitabilidade de novas ideias em prol da resolução de problemas (item CONT04) demonstram uma responsabilidade consciente diante de situações desafiadoras, sinalizando maturidade emocional (Silva et al., 2020; Fonseca & Soares, 2023). Os resultados para o item CONT04 demonstram que 61,1% dos participantes utilizam esta estratégia com frequência (sempre e frequentemente), enquanto 25,9% a empregam de forma moderada (às vezes) e 13% relataram uso infrequente (nunca e raramente).

A reflexão ativa sobre as estratégias que podem ser utilizadas frente a um problema pode ser determinante para a sua resolução. Trata-se, portanto de uma estratégia de enfrentamento cognitiva e planejada, focada na avaliação de opções antes de agir (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al., 2020). A partir desse contexto, é possível observar para o item CONT05, que 63% dos participantes adotam essa estratégia com frequência (frequentemente e sempre), ao passo que 24% a utilizam de maneira moderada (às vezes) e 13% indicaram uso pouco frequente (nunca e raramente).

Com base nas análises descritas, identificou-se que a maioria dos participantes utiliza a lógica enquanto processo intencional de análise, escolha e previsão de resultados característicos de indivíduos racionais (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Dos Anjos et al., 2022; Silva et al., 2020).

Os achados apresentados convergem com as discussões de Dos Anjos et al. (2022), ao evidenciaram a estratégia de resolução de problemas, como uma das mais adotadas pelos acadêmicos, especialmente no que diz respeito aos processos avaliativos e/ou outras situações fontes de estresse.

Uma outra estratégia de enfrentamento (coping) é a recusa, que pode ser caracterizada pela tentativa de o indivíduo evitar a situação, seja de maneira consciente ou inconsciente. O ato de esconder-se ou recusar-se a admitir a realidade é uma forma comum de evasão (Nunes et al., 2014; de Oliveira et al., 2021; Alexandre et al., 2022). A Tabela 2 sintetiza os itens referentes à essa estratégia.

Tabela 2 - Recusa (RECU)

Variáveis	1	2	3	4	5
RECU01. Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades	27,8%	27,8%	24%	16,7%	3,7%

RECU02. Resisto ao desejo de agir, até que a situação me permita	13%	14,8%	55,6%	13%	3,7%
RECU03. Reajo como se o problema não existisse	37%	20,4%	29,6%	11,1%	1,9%
RECU04. Digo a mim próprio que este problema não tem importância	27,8%	29,6%	29,6%	9,3%	3,7%

Fonte: dados da pesquisa (2025)

A ausência de reações frente às dificuldades ou desafios, pode ser considerada uma estratégia de enfrentamento frequente, especialmente enquanto mecanismo de defesa ou recusa ao problema. Desse modo, o indivíduo cria uma espécie de anestesia emocional como estratégia de autoproteção contra uma dor psíquica considerada insuportável. Apesar de essa resposta poder ser adaptativa a curto prazo, geralmente indica esgotamento emocional, estados dissociativos ou situações de sofrimento contínuo (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al., 2020; Viana et al., 2026). Para o item RECU01, identificou-se que a maioria dos participantes (55,6%) raramente ou nunca utiliza essa estratégia (nunca e raramente). Por outro lado, 20,4% a utilizam com frequência (frequentemente e sempre), enquanto 24% a utilizam de forma ocasional (às vezes).

No que tange ao ato de resistir ao desejo de agir, até que a situação permita (RECU02), observou-se que 27,8% dos participantes utilizam esta estratégia com frequência (frequentemente e sempre), enquanto 55,6% a empregam de forma ocasional (às vezes). Complementarmente, 16,7% relatam uso infrequente (nunca e raramente). Esses achados mostram que 55,6% dos trabalhadores adotam ocasionalmente uma postura de contenção da ação imediata, em contrapartida, considerando que 16,7% quase nunca ou nunca utilizam, pode sinalizar uma possível espera pelo momento considerado como mais apropriado para agir em situações adversas.

Reagir como se o problema não existisse pode manifestar uma defesa ou até mesmo negação. Nesse mecanismo, o indivíduo se recusa a admitir a existência ou a gravidade de uma situação adversa, mantendo muitas vezes a crença implícita de que, ao ignorar o problema, ele se resolverá por conta própria (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al., 2020; Fonseca & Soares, 2023). Quanto a esse aspecto, os resultados para o item RECU03 evidenciam que a maioria dos participantes (57,4%) não utiliza a estratégia de negação como mecanismo de enfrentamento, sendo que 37% nunca recorrem a este recurso e 20,4% o fazem raramente e 13% dos entrevistados utilizam consistentemente a negação (frequentemente e sempre).

No que se refere à atribuição de pouca importância ao problema (RECU04), e que se configura, de certa forma, como uma forma sofisticada de evitação cognitiva que mantém a pessoa em um estado de negação diante de situações conflitantes (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al., 2020), verificou-se que 57,4% dos participantes raramente ou nunca adotam essa estratégia (nunca e raramente), em contrapartida, 29,6% a utilizam de forma ocasional (às vezes) e 13% recorrem à minimização cognitiva com frequência (frequentemente e sempre).

Uma análise pormenorizada sinaliza que 57,4% dos participantes raramente ou não recorrem à estratégia, demonstrando que a maioria dos acadêmicos não utiliza o auto diálogo com frequência como possibilidade de enfrentamento (Dias & Pais-Ribeiro, 2019).

Os resultados encontrados para a estratégia “Recusa” são favoráveis, uma vez que sinalizaram um comportamento de proatividade frente às situações consideradas

desafiadoras para o público participante nesta pesquisa, contudo o percentual de concordância carece atenção, uma vez que para Alexandre et al. (2022), a utilização da estratégia de “Recusa”, considerada uma forma de coping negativo, está relacionada a indicadores de saúde mental, uma vez que essa mediou a relação entre o sexo dos participantes e os níveis de ansiedade, depressão e estresse. Nesse sentido, níveis mais elevados de “Recusa” podem representar uma estratégia de enfrentamento pouco adaptativa diante de situações estressoras, com possíveis repercussões negativas sobre a saúde mental dos estudantes.

Para Nunes et al. (2014), o isolamento caracteriza-se como uma reestruturação comportamental que envolve tanto o afastamento social quanto a aceitação individual da responsabilidade para enfrentar situações adversas, nas quais o indivíduo opta por se isolar diante de uma possível situação de conflito. Na Tabela 3 são apresentados os principais resultados para esta dimensão.

Tabela 3 - Isolamento (ISOL)

Variáveis	1	2	3	4	5
ISOL01. Evito encontrar-me com pessoas	42,6%	18,5%	18,5%	7,4%	13%
ISOL02. Mudo a minha forma de viver	51,9%	22,2%	18,4%	5,6%	1,9%
ISOL03. Afasto-me dos outros	35,2%	18,5%	29,6%	11,1%	5,6%

Fonte: dados da pesquisa (2025)

Evitar encontros interpessoais pode ser compreendido como uma estratégia de enfrentamento adotada diante de contextos marcados por elevada sobrecarga psicológica. Nesse sentido, o indivíduo passa a restringir, de forma intencional, suas interações sociais, especialmente aquelas percebidas como potencialmente ameaçadoras ou emocionalmente exaustivas (Lazarus & Folkman, 1984; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al., 2020).

Relacionado ao item ISOL01, identificou-se que 61,1% dos participantes raramente ou nunca adotam essa estratégia (nunca e raramente), enquanto 18,5% a utilizam de forma ocasional (às vezes) e 20,4% recorrem ao isolamento social com frequência (frequentemente e sempre).

Os achados indicam que a maioria dos estudantes trabalhadores não adotam o isolamento social como forma regular, como estratégia para lidar com situações adversas no ambiente de trabalho, demonstrando não ser uma abordagem de enfrentamento predominante para a maioria dos participantes. Esses resultados divergem dos encontrados por Dos Anjos et al. (2022), que evidenciaram uma alta taxa de isolamento para estudantes em uma universidade federal brasileira, sobretudo para aqueles com menos tempo na instituição. Neste sentido, aspectos voltados ao apoio social mostram-se capazes de auxiliar neste processo, sobretudo frente às vivências e desafios acadêmicos (Muller et al., 2021).

Quanto à possibilidade de mudar a forma de viver (ISOL02), e que pode ser entendida como uma reorganização deliberada do estilo de vida, impulsionada pela necessidade de se ajustar às condições internas ou externas (Costa & Leal, 2006; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al, 2020), verificou-se 74,1% dos participantes raramente ou nunca adotam essa estratégia (nunca e raramente). Em contrapartida, 18,4% a utilizam de forma ocasional (às vezes), enquanto 7,5% recorrem ao afastamento interpessoal com frequência (frequentemente e sempre).

O mecanismo de afastamento empregado por trabalhadores sinaliza um comportamento encontrado frente às dificuldades no ambiente de trabalho,

manifestando-se por meio do impulso de se isolar socialmente como uma forma de fuga psíquica (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Silva et al., 2020). Com base nas respostas encontradas para o item ISOL03, é possível observar que 53,7% dos participantes usam essa estratégia com pouca frequência (nunca e raramente), ao passo que 29,6% a utilizam de maneira moderada (às vezes) e 16,7% a utilizam de forma frequente (frequentemente e sempre).

Essas análises demonstram que a maioria dos participantes (53,7%) tem evitado o uso regular dessa estratégia, optando por empregá-la ocasionalmente ou não a incluindo em seu repertório habitual de enfrentamento.

De modo geral, o menor percentual de participantes que recorre à estratégia de isolamento sugere que, embora esse mecanismo esteja disponível para alguns indivíduos, ele não se configura como uma estratégia central de enfrentamento para a maioria, indicando a relevância e a necessidade das interações sociais enquanto forma de fortalecimento e busca de apoio afetivo (Zanini et al., 2009; Guimarães, 2023).

A estratégia “Suporte Social” consiste em um mecanismo por meio do qual o indivíduo recorre às interações presentes em seu convívio social, como família, amigos e relacionamentos interpessoais, com o objetivo de obter apoio emocional, instrumental ou informacional (Nunes et al., 2014). A Tabela 4 apresenta os resultados alusivos a esta dimensão.

Tabela 4 - Suporte Social (SUSO)

Variáveis	1	2	3	4	5
SUSO01. Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto	13%	24,1%	22,2%	25,9%	14,8%
SUSO02. Procuo atividades coletivas	16,7%	20,4%	35,1%	20,4%	7,4%
SUSO03. Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade	25,9%	16,7%	18,5%	22,2%	16,7%

Fonte: dados da pesquisa (2025)

Para Nunes et al. (2014) e Silva et al. (2020), a necessidade de compartilhar desafios enfrentados no trabalho ou procura por suporte especializado é intrínseca à condição humana, manifestando-se em sua forma de agir e lidar com diferentes adversidades.

Como é possível identificar no item SUSO01, 40,7% dos participantes utilizam a estratégia de compartilhar o que sente com frequência (frequentemente e sempre), enquanto 22,2% a empregam de forma moderada (às vezes). Complementarmente, 37,1% relatam uso infrequente (nunca e raramente), sinalizando que 40,7% dos participantes costumam partilhar seus sentimentos com pessoas próximas, o que se mostra uma estratégia favorável em prol da regulação e equilíbrio emocional, bem como apoio afetivo e fortalecimento da autoestima (Zanini et al., 2009; Matias & Martinelli, 2017).

O item SUSO02, caracterizado pela busca por atividades coletivas como estratégia de enfrentamento, enquadra-se como um mecanismo de coping focado na emoção, ao corroborar a compreensão de que a interação social atua como um amortecedor psicológico frente a experiências adversas (Zanini et al., 2009; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Viana et al., 2026). Os resultados para esse item demonstram que 27,8% dos participantes adotam essa estratégia com frequência (frequentemente

e sempre), ao passo que 35,1% a utilizam de maneira moderada (às vezes) e 37,1% afirmam usar de forma pouco frequente (nunca e raramente) (Almeida et al., 2015).

Pesquisas indicam que a influência das amizades e das interações sociais exercem um papel relevante, contribuindo de forma significativa para o bem-estar dos indivíduos, bem como para a redução de quadros de ansiedade e níveis de estresse (Muñoz, 2010; Moretto & Silva, 2019). As respostas para o item SUSO03 revelam que 38,9% dos participantes utilizam esta estratégia com frequência (frequentemente e sempre), enquanto 18,5% a empregam de forma moderada (mensalmente) e 42,6% relatam uso não frequente (nunca e raramente).

Os achados sinalizam que embora 38,9% dos participantes busquem regularmente o suporte de amigos para acalmar a ansiedade em momentos difíceis, a maioria (42,6%) não costuma adotar essa estratégia. Neste sentido, trata-se de um indicativo importante, uma vez que relações saudáveis, sobretudo no contexto acadêmico e profissional costumam auxiliar em diferentes quadros de estresse (Zanini et al., 2009; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Viana et al., 2026).

A avaliação dos itens SUSO01, SUSO02 e SUSO03 indica que uma parte considerável dos participantes desta pesquisa utilizam com frequência estratégias de compartilhamento emocional, envolvimento em atividades coletivas e procura por apoio social para enfrentar situações de estresse, corroborando as indicações de Nunes et al. (2014), Silva et al. (2020), e Vieira-Santos e da Silva (2022), que destacam que a conexão social atua como um mecanismo de regulação emocional e enfrentamento ativo e a relevância do apoio interpessoal como um recurso protetivo no ambiente de trabalho.

Os resultados convergem com a revisão de literatura de Vieira-Santos e da Silva (2022), que mostrou que o suporte social tem sido uma das estratégias reportadas pelos estudantes no âmbito acadêmico enquanto ajustamento aos desafios vivenciados neste contexto, auxiliando-os em seu processo de adaptação.

Para Nunes et al. (2014), a estratégia de distração consiste em uma forma de enfrentamento na qual o indivíduo busca, de maneira intencional, a companhia de outras pessoas ou o envolvimento em atividades alternativas, com o propósito de desviar a atenção da situação estressora e favorecer a regulação emocional, promovendo um afastamento temporário da fonte de estresse. A Tabela 5 destaca os principais resultados.

Tabela 5 - Distração (DIST)

Variáveis	1	2	3	4	5
DIST01. Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer	31,5%	18,5%	31,4%	9,3%	9,3%
DIST02. Tento não pensar no problema	7,4%	25,9%	33,3%	20,4%	13%
DIST03. Centro-me noutras atividades para me distrair	9,3%	14,8%	35,2%	22,2%	18,5%

Fonte: dados da pesquisa (2025)

A existência de cooperação mostra-se relevante no contexto laboral, especialmente enquanto recurso que permite ao indivíduo afastar-se temporariamente de fontes de desconforto emocional. Contudo, quando adotada de forma excessiva, essa estratégia pode resultar em uma postura de esquiva no enfrentamento dos problemas, além de aumentar o risco de distrações e acidentes no trabalho (Antoniolli et al., 2022; Hasse et al., 2024). No que tange ao item DIST01,

observou-se que a maioria dos participantes utiliza essa estratégia com baixa frequência (nunca e raramente), ao passo que 31,4% a adotam de maneira moderada (às vezes) e 18,6% utilizam este método com frequência (frequentemente e sempre).

Muitas vezes, como forma de evitar ou escapar de determinados problemas e/ou situações, os indivíduos recorrem à tentativa de não pensar sobre, o que pode resultar, em alguns casos, na procrastinação como estratégia de enfrentamento (Dobelli, 2013; Viana et al., 2026). Trata-se, de um mecanismo de coping influenciado pela emoção, e que pode proporcionar um alívio temporário em situações de alta carga psicológica. Entretanto, o uso frequente dessa estratégia pode dificultar a formulação e a resolução do problema, levando ao fortalecimento de padrões, como a evasão emocional e/ou o agravamento de condições como estresse crônico ou esgotamento (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Menegatti et al., 2020).

Desse modo, os resultados para o item DIST02 demonstram que 33,4% dos participantes utilizam essa estratégia com frequência (frequentemente e sempre), enquanto que 33,3% adotam de maneira moderada (às vezes), 33,3% com uso pouco frequente (nunca e raramente). Esse padrão indica que, apesar de ser relevante para um segmento considerável, a esquiva cognitiva não é o mecanismo predominante no repertório de enfrentamento do grupo.

No que diz respeito à minimização e o envolvimento com pensamentos, emoções ou circunstâncias que causem desconforto para evitar um determinado problema (Dapper & Sobrinho, 2023), o item DIST03 evidencia que 40,7% dos participantes utilizam essa estratégia com frequência (frequentemente e sempre), enquanto 35,2% a empregam de forma moderada (ocasionalmente), e 24,1% relatam uso pouco frequente (nunca e raramente).

Como mostram os indicadores, a estratégias de “Distração” destaca uma possível descentralização bem como desfoque em relação ao enfrentamento de problemas, mostrando-se a segunda estratégia mais utilizada pelos acadêmicos (Lopes et al., 2022).

Em síntese, os resultados para as cinco dimensões pesquisadas evidenciam o enfrentamento relacionado ao manejo das situações vivenciadas, pela dimensão Controle, seguida por Distração e Suporte Social.

A predominância do Controle, evidenciada, entre outros aspectos, pelo percentual de 70,4% dos participantes que indicaram utilizar frequentemente ou sempre estratégias relacionadas ao planejamento e à persistência (CONT03), sugere uma postura de enfrentamento mais direcionada à ação e ao manejo das demandas acadêmicas e laborais. A Distração, por sua vez, pode representar uma forma de deslocamento temporário da atenção para outras atividades, especialmente considerando que 40,7% dos participantes indicaram utilizar frequentemente ou sempre essa estratégia para se distrair (DIST03), o que pode contribuir para a redução momentânea das tensões, ainda que não implique necessariamente a resolução do problema enfrentado. O Suporte Social, que apresentou a terceira estratégia mais utilizada, também se mostrou relevante, destacando-se o compartilhamento de sentimentos e a busca por interações sociais como recursos utilizados no enfrentamento das situações vivenciadas. Nesse sentido, a busca de apoio socioafetivo pode constituir um importante recurso de enfrentamento, conforme discutido por Zanini et al. (2009), Dos Anjos et al. (2022), Lopes et al. (2022) e Do Vale et al. (2025).

Em conjunto, esses resultados reforçam a relevância de que as ações institucionais considerem as especificidades dos estudantes trabalhadores e os desafios decorrentes da conciliação entre trabalho, vida pessoal e formação

acadêmica, contribuindo para o fortalecimento de estratégias de acompanhamento, apoio e permanência estudantil (Gonçalves; Fernandes & Budke, 2018; Souza & Melo, 2022; Vaccarelli, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa identificou as principais estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes trabalhadores, com ênfase nas dimensões de controle, recusa, isolamento, suporte social e distração, sinalizando um panorama assertivo no que concerne aos principais mecanismos utilizados, identificando-se a predominância de estratégias adaptativas, e de comportamentos de iniciativa. Neste sentido, as dimensões controle, distração e suporte social se destacaram, revelando um perfil de enfrentamento majoritariamente proativo entre os participantes.

No que se refere ao “Controle”, percebeu-se que os estudantes trabalhadores tendem a enfrentar as dificuldades de forma ativa. Em contrapartida, as estratégias “Recusa” e “Isolamento” apresentaram menor frequência, enquanto “Distração” e “Suporte Social”, sinalizaram a segunda e a terceira estratégias mais utilizadas. Em conjunto, os achados sugerem uma maior orientação para estratégias de enfrentamento voltadas à ação e à resolução dos problemas.

Desse modo, esses resultados possibilitam um maior entendimento do comportamento específico desse público-alvo, considerando as formas de enfrentamento adotadas, e como estas podem repercutir em desdobramentos comportamentais, sobretudo frente às demandas e desafios que enfrentam em seu cotidiano e diferentes atribuições de papéis.

Como principais limitações, destaca-se a participação de acadêmicos de apenas dois cursos de ensino superior, o que, embora possa subsidiar a instituição de ensino uma contribuição em prol da formulação de estratégias, não permite a generalização dos resultados para outros cursos. Além disso, nesta pesquisa não foram investigadas as relações entre a atividade profissional exercida pelos participantes e as estratégias de enfrentamento, impossibilitando uma análise mais robusta entre variáveis. Estudos futuros poderão ampliar essa investigação por meio de amostras mais abrangentes e procedimentos que permitam avaliar a representatividade dos participantes, bem como incorporar variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico e atuação profissional desse público.

Como implicações para o campo prático, a instituição de ensino, por meio das coordenações de curso e em articulação com os estudantes, pode promover momentos formativos, projetos de ensino e oficinas práticas voltadas à gestão do estresse, à inteligência emocional, escuta ativa e ao desenvolvimento pessoal. Essas iniciativas podem contemplar a utilização de métricas e ferramentas de autoconhecimento, possibilitando que os próprios estudantes reconheçam suas formas de enfrentamento e desenvolvam estratégias mais conscientes e proativas para lidar com as demandas acadêmicas, familiares e profissionais.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem o desenvolvimento das estratégias de enfrentamento utilizadas ao longo da trajetória acadêmica, bem como dos desafios profissionais enfrentados por estudantes trabalhadores, possibilitando analisar a influência em indicadores de saúde mental, autoeficácia acadêmica, motivação e engajamento no ambiente universitário.

REFERÊNCIAS

Alexandre, J. D., Carvalho, H., Fonseca, A. M., & Castro, C. A. (2022). Estado emocional e coping em estudantes universitários no confinamento provocado pela COVID-19. *Psicologia*, 36(1), 51–60.

Almeida, L. S., Araújo, A. M., Tomás, R. A., & Ferreira, J. A. (2015). Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista portuguesa de pedagogia*, 48(2), 87-107.

Alvarez, K. R., & Matos, R. P. (2020). Permanência e êxito escolar nos institutos federais. *Ensino em Foco*, 3(6), 106-115.

Antoniolli, L., Vega, E. A., Haack, P., Duarte, A. G., Macedo, A. B., & Souza, S. B. (2022). Coping dos profissionais da enfermagem: revisão integrativa de literatura. *Open Science Research*. Guarujá, São Paulo: Científica Digital, 745-69.

Ariño, D. O., Cruz, R. M., Ródio-Trevisan, K. R., & Gai, M. J. P. (2023). Fatores associados à saúde mental de estudantes universitários: proposta de modelo teórico. *Trabalho (En)Cena*, 8(Contínuo), e023013.

Carvalho, G., Barros, L., Ribeiro, M., & Tito, L. (2024). O processo de construção da permanência dos trabalhadores-estudantes. *Trabalho & educação Учредители: Universidade Federal de Minas Gerais-Pro-Reitoria de Pesquisa*, 33(3), 25-43.

Costa, E.S., & Leal, I.P. (2006). Estratégias de enfrentamento em estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica*, 24 (2), 189-199.

Dapper, A. P., & Sobrinho, J. B. M. (2023). Saúde mental no trabalho: aspectos que afetam o indivíduo no ambiente de trabalho. *REVISTA FOCO*, 16(12), e3857-e3857.

De Melo, L. P., Carlotto, M. S., Rodriguez, S. Y. S., & Diehl, L. (2016). Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 3(68), 125-144.

De Oliveira, A. C., Lopes, L. F. D., Gai, M. J. P., de Almeida, D. M., da Rosa, A. C., & Lima, M. P. (2021). Assédio moral no trabalho e as estratégias de enfrentamento na opinião de servidores técnico-administrativos federais. *Revista Economia & Gestão*, 21(60), 142-159.

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66.

Dobelli, R. (2013). *A arte de pensar claramente*. Editora Objetiva.

Do Vale, P. R. M., dos Santos, G. M. S., Dantas, B. G. R., Ribeiro, A. P. A., Melo, A. M. N., Stopato, E. M. B., ... & de Fáveri Fontana, P. (2025). A influência da resiliência e inteligência emocional no desempenho profissional e na gestão de emoções no ambiente de trabalho. *ARACÊ*, 7(6), 34783-34801.

Dos Anjos, T. V., da Cunha Rego, M. L., & Viana, K. D. S. L. (2022). Adaptação acadêmica no ensino superior: estratégias de enfrentamento diante dos processos avaliativos. *International Journal Education and Teaching (PDVL)*, 5(1), 34-54.

Esparbès, S., Sordes, F., Tap, P. (1993) L'échelle Toulousaine de coping: um instrumento para a análise de garantias entre personalização e estratégias de enfrentamento. Journées du Laboratoire «Personnalisation et changements sociaux, sur le thème «Les stratégies de coping», St Cricq, Actes, p. 89 a 107.

Fonseca, R. G., & Soares, A. B. (2023). Relações Entre Procrastinação, Estratégias de Enfrentamento e Resolução de Problemas Sociais em Estudantes Universitários. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 23(3), 898-915.

Galvão, A. M. N. P., Teixeira, M. C. M., & Rodrigues, C. D.F. (2022). Saúde mental e coping dos estudantes do ensino superior em época pandêmica. Health Academy Kastamonu, 7(Special Issue), 213-214.

Gonçalves, A. de, Fernandes, W. L. C., & Budke, M. S. (2018). Outras ideias sobre a gestão universitária. Gestus-Caderno de Administração e Gestão Pública, 1, 86-89.

Guimarães, P. R. B. (2023). Isolamento social: compreensão dos universitários frente aos impactos sociais. Humanidades & Inovação, 10(24), 193-204.

Hasse, F. K., Costa, J. D. M., Krainer, J. A., Krainer, C. W. M., & Romano, C. A. (2024). A distração como causa da ocorrência de acidentes de trabalho: atualização de uma revisão sistemática de literatura. Caderno Pedagógico, 21(7), e05753-e05753.

Jucá, S. C. S., Candido, F. G., da Silva, S. A., & Alves, F. R. V. (2019). Acesso, permanência e êxito no Ensino Superior: análise do desempenho acadêmico e da evasão de estudantes no IFCE. Revista Thema, 16(1), 115-128.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

Lopes, L. F. D., de Oliveira, A. C., Rocha, R. P. N. do N., Lopes, F. G., Lima, M. P., & Chiapinoto, F. V. (2022). Estresse ocupacional em colaboradores de um clube recreativo: o papel das estratégias de coping. Brazilian Journal of Health Review, 5(1), 1769–1791.

Matias, R. D. C., & Martinelli, S. D. C. (2017). Um estudo correlacional entre apoio social e autoconceito de estudantes universitários. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas), 22(1), 15-33.

Menegatti, M. S., Rossaneis, M. A., Schneider, P., de Carvalho Silva, L. G., Costa, R. G., & Haddad, M. D. C. F. L. (2020). Estresse e estratégias de coping utilizadas por residentes de enfermagem. REME-Revista Mineira de Enfermagem, 24(1).

Moretto, L. A., & Silva, A. T. B. (2019). Promove-Universitários: Efeitos na promoção de interações sociais e saúde mental. Interação em psicologia, 23(3).

Muller, J. M., Silva, N., & Pesca, A. D. (2021). Estratégias de coping no contexto laboral: uma revisão integrativa da produção científica brasileira e internacional. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, 21(3), 1594-1604.

Muñoz, N. M. (2010). Do amor à amizade na psicose: contribuições da psicanálise ao campo da saúde mental. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 13, 87-101.

Nogueira, G. L. F., Jesus, R. B. de, Kaule, D., & Oliveira, V. dos S. de. (2018). Estágio obrigatório na seção de políticas afirmativas e assuntos estudantis e comunitários – SEPOL, da Universidade Federal do Paraná setor – litoral. *Gestus - Caderno De Administração E Gestão Pública*, 1, 77–85.

Nunes, O., Brites, R., Pires, M., & Hipólito, J. (2014). Escala Toulousiana de Coping–reduzida. Manual técnico de utilização. Escala Toulousiana de Coping–reduzida. Manual técnico de utilização.

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 2-21.

Ramos, R., Caron de Oliveira, K., & Wanzinack, C. (2025). Desafios na formação de alunos surdos no ensino superior: um estudo de caso com alunos da UFPR-litoral. *Gestus - Caderno De Administração e Gestão Pública*, 8(1).

Silva, O. D. L. D., Caldeira, S. N., Sousa, Á., & Mendes, M. (2020). Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 118-136.

Simões, M., Sani, A. I., Correia, E., Monteiro, A. P., Azevedo, M. D. C., Cunha, P., ... & Carvalho Relva, I. (2024). Ajustamento psicológico e estratégias de coping em estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 42(3).

Stumpf, M. D. (2023). Assédio Moral e Intenções de Abandono em Universitárias: Moderação e Mediação das Estratégias de Coping. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Europeia, Lisboa.

Souza, A. C. D. C. S., & Melo, S. P. A. (2022). Permanência e êxito estudantil no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica da Rede Federal. *Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente*, 3(2), 1-8.

Vargas, H. M., & Paula, M. D. F. C. D. (2013). A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 18(2), 459-485.

Vaccarelli, E. C. R. (2022). Da cátedra à departamentalização–raízes da estrutura organizacional das universidades públicas brasileiras. *Gestus-Caderno de Administração e Gestão Pública*, 5, 04-17.

Vásquez, C. A. C., Araújo, G. R. M., Lima, J. P. C., de Souza Santos, M. E., da Costa Freitas, M. T., Viana, M. G., & Ximenes, K. W. F. (2025). Estratégias de enfrentamento à ansiedade em estudantes de medicina: uma revisão integrativa. *ARACÊ*, 7(11), e9996-e9996.

Viana, C. F., Soares, A. B., & de Melo Jardim, M. E. (2026). O impacto da procrastinação e das estratégias de coping na resolução de problemas sociais em estudantes universitários. *Revista Internacional de Educação Superior*, 12, e026029-e026029.

Vieira-Santos, J., & da Silva, G. M. (2022). Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Psicologia Argumento*, 40(108).

Zanini, D. S., Verolla-Moura, A., & Queiroz, I. P. D. A. R. (2009). Apoio social: aspectos da validade de constructo em estudantes universitários. *Psicologia em estudo*, 14, 195-202.

Zibetti, M., Fritsch Felippsen, M. L., Serralta, F., & Yung Delbem, H. (2024). Estratégias de coping e resiliência em trabalhadores de uma instituição de ensino superior durante a pandemia de covid-19. *Psicologia Argumento*, 42(116).