

QUESTIONÁRIO - FERIDAS EMOCIONAIS QUE INFLUENCIAM SUA ATUAÇÃO COMO ENFERMEIRO

Dra. Viviane B. M. Taffner

Terapeuta Emocional / Enfermeira / Doutora em Ciências pela EEUSP

Olá! Bem-vindo(a) a esse questionário enfermeiro(a)!

As **feridas emocionais** são marcas invisíveis deixadas por experiências de rejeição, abandono, humilhação, traição ou injustiça que carregamos desde a nossa infância. Elas influenciam diretamente a forma como você lidera, se comunica, reage sob pressão e até como se enxerga profissionalmente.

Muitos enfermeiros carregam essas feridas em silêncio, enquanto seguem sendo apoio para todos, menos para si mesmos.

Esse questionário não é sobre diagnóstico, mas sobre **autocuidado consciente**. Se você quer entender por que certas situações te afetam tanto, por que você se cobra tanto ou por que liderar às vezes é tão solitário, comece por aqui! A finalidade desse questionário é identificar se existem feridas emocionais que estão lhe impedindo de se expressar e atuar como um verdadeiro enfermeiro líder.

Não se esqueça que cuidar de você também faz parte do cuidado!

Bom preenchimento!

INSTRUÇÕES

Escolha um local tranquilo para iniciar o preenchimento do questionário.

Reflita com calma cada afirmação antes de colocar a sua resposta.

Para cada afirmativa, **marque de 1 a 5** o quanto você se identifica:
1 Nunca | 2 Raramente | 3 Às vezes | 4 Frequentemente | 5 Sempre

IMPORTANTE: Após finalizar o preenchimento, você já terá o resultado logo abaixo. Mas se você quer interpretar esse resultado com o meu apoio, encaminhe o seu questionário para o e-mail: viviane@escoladasaudeemocional.com que entrarei em contato para o agendamento da devolutiva.

FERIDA DA REJEIÇÃO

(Relacionada à sensação de não pertencimento, de não ser bom o suficiente)

1. Sinto que preciso provar meu valor o tempo todo.
2. Evito me expor por medo de ser criticado ou ignorado.
3. Tenho dificuldade em receber elogios ou reconhecimento.
4. Me sinto invisível mesmo dando o meu melhor.
5. Costumo me autoanalisar de forma muito dura.

FERIDA DO ABANDONO

(Ligada ao medo de ficar só, de não ser apoiado ou amparado)

6. Tenho a sensação de que, se eu falhar, ninguém estará por mim.
7. Me sobrecarrego para não decepcionar as pessoas.
8. Sinto dificuldade em confiar totalmente na minha equipe.
9. Tenho medo de depender emocionalmente de alguém.
10. Às vezes sinto que preciso dar conta de tudo sozinho(a).

FERIDA DA HUMILHAÇÃO

(Associada à vergonha, à sensação de inadequação ou exposição)

11. Já me senti exposto(a) ou diminuído(a) por superiores ou colegas.
12. Tenho dificuldade em pedir ajuda — parece sinal de fraqueza.
13. Me cobro em excesso para não errar, mesmo em situações extremas.
14. Já fui ridicularizado(a) ou julgado(a) por minhas escolhas.
15. Evito mostrar minhas emoções no trabalho com medo de parecer frágil.

FERIDA DA TRAIÇÃO

(Relacionada à quebra de confiança, controle e decepções profundas)

16. Tenho dificuldade em delegar — preciso garantir que tudo esteja certo.
17. Me frustro facilmente quando confio em alguém e sou decepcionado(a).
18. Sinto necessidade de estar no controle para evitar ser ferido(a).
19. Já me senti traído(a) por colegas ou líderes em situações importantes.
20. Questiono a lealdade das pessoas com frequência.

FERIDA DA INJUSTIÇA

(Conectada à rigidez, perfeccionismo e sentimento de ser tratado com frieza ou desigualdade)

21. Me revolto com decisões que considero frias ou desumanas.
22. Tenho intolerância a erros e injustiças no ambiente de trabalho.
23. Me sinto constantemente avaliado(a) ou comparado(a).
24. Busco sempre ser justo(a), mas raramente sinto reciprocidade.
25. Tenho dificuldade em relaxar ou aceitar que nem tudo depende de mim.

Interpretação

Para cada ferida, some a pontuação dos 5 itens correspondentes (**máximo de 25 pontos por ferida**).

Classificação da intensidade:

- **0–9 pontos:** Ferida pouco ativa
- **10–16 pontos:** Ferida em observação
- **17–25 pontos:** Ferida ativa