

## ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: UM ESTUDO EM INSTITUTO DE PESQUISAS

**José Agnaldo Pereira Leite Júnior<sup>1</sup>,  
Patrícia Marciano Leite<sup>2</sup> e Edna Maria Q. de Oliveira Chamon<sup>3</sup>**

Universidade de Taubaté, Rua Quatro de Março, 432, Centro,  
12020-270, Taubaté-SP

Curso de Mestrado em Gestão de Desenvolvimento Regional.

<sup>1</sup>leite@adm.inpe.br, <sup>2</sup>patricia@dir.inpe.br e <sup>3</sup>edna.chamon@gmail.com

**Resumo** - Este trabalho tem como objetivo avaliar o estresse e suas estratégias de enfrentamento em trabalhadores de um Instituto de Pesquisas localizado no Cone Leste Paulista. A metodologia utilizada foi um questionário baseado na Escala Toulousaine de Estresse - ETS, para avaliar o estresse, e na Escala Toulousaine de Coping - ETC, para avaliar as estratégias de enfrentamento. Estas escalas foram desenvolvidas na França, numa perspectiva social e psicológica e com pouca ênfase na perspectiva fisiológica do estresse. Devido a sua multidimensionalidade, estas escalas buscam caracterizar o estresse e o enfrentamento a partir de sua complexidade. Os resultados obtidos demonstram que os níveis de estresse medidos na amostra do Instituto de Pesquisas são em média menores do que os da população brasileira, mas as estratégias de enfrentamento utilizadas majoritariamente são ligadas a alguma forma de fuga e negação dos problemas.

**Palavras-chave:** Estresse, Estratégias de Enfrentamento (Coping) e Instituto de Pesquisas.

**Área do Conhecimento:** Ciências Humanas.

### Introdução

O termo estresse possui várias origens etimológicas e teve uma evolução significativa ao longo do tempo. No latim, “*strictus* e *strictia*” tem sentido de tornar apertado, estreito; no inglês antigo, “*stress*” significa dureza, desconforto; no francês antigo, tem significado de estreiteza (SANTOS, 2007). Do século XIV até o século XVII era utilizado para expressar sofrimento, adversidade ou aflição. É quando aparece pela primeira vez para denotar o complexo fenômeno composto de tensão, angústia e desconforto. No final do século XVII passou a ser utilizado nas ciências físicas para determinar o grau de deformação ou distorção que um objeto sofre quando submetido a um esforço (LAZARUS e FOLKMAN, 1984).

Conforme Lipp (2003), no século XIX, eventos emocionalmente relevantes passaram a ser associados a doenças físicas e mentais, sem maior atenção da ciência. Já no século XX, o médico inglês William Osler relacionou o termo “*stress*” (eventos estressantes) com “trabalho excessivo” e o termo “*strain*” (reação do organismo ao *stress*) com “preocupação” e, em 1910, sugeriu que o excesso de trabalho e de preocupação estivessem associados a doenças coronárias.

Em 1936, Hans Selye definiu o estresse como o conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que

exige esforço de adaptação e formulou a hipótese de que a maioria das perturbações registradas no organismo, aparentemente, é comum a muitas doenças, ou talvez a todas as doenças (SELYE, 1965). Posteriormente, em 1939, o fisiologista Walter B. Cannon, chamou de homeostase a estabilidade orgânica, ou a manutenção da estabilidade em todos os aspectos e de termostase a manutenção de uma temperatura estável (SELYE, 1965).

Atualmente, o termo “*stress*” é utilizado para descrever tanto os estímulos que geram uma quebra na homeostase do organismo, como a resposta comportamental criada por tal desequilíbrio. Para Lipp (2003), existe certa dificuldade para conceituar a palavra estresse porque ela é utilizada tanto para designar uma condição, causa ou estímulo desencadeante de uma reação do organismo, como para descrever seu efeito.

Hoje, conforme Limongi-França e Rodrigues (2004), sabe-se que o estresse não é bom nem ruim. É um recurso importante para se enfrentar as diferentes situações da vida cotidiana. A resposta ao estresse é ativada pelo organismo com o objetivo de mobilizar recursos que possibilitem às pessoas enfrentarem as mais variadas situações.

Para Inocente (2007, p. 150) o estresse pode ser entendido como:

[...] estímulo, quando é capaz de provocar uma reação de estresse; resposta, quando produz mudanças fisiológicas, emocionais e comportamentais; e interação, que está entre as características do estímulo e os recursos do indivíduo.

Conforme Selye (1965), o estresse se desenvolve em três fases:

1ª- Reação de alarme (ou alerta) – é a resposta inicial do organismo, ocorre uma mobilização total de forças de defesa;

2ª- Fase de resistência (ou adaptação) – é quando ocorre a utilização das forças de defesa, o organismo tenta estabelecer o equilíbrio interno;

3ª- Fase de exaustão – é quando ocorre o desgaste do organismo, há exaustão psicológica e as doenças começam a aparecer.

Conforme Chamon (2006), apesar dos estudos sobre estresse serem relativamente recentes, existem diversas pesquisas e modelos desenvolvidos, tanto na tentativa de compreender o estresse e as formas de enfrentá-lo, quanto instrumentos para avaliá-lo.

Em função das relações entre o indivíduo e o ambiente externo, existem pelo menos três abordagens possíveis para o estresse (SARAFINO, 1994):

1ª- O estresse como reação – é a resposta do indivíduo a um evento estressante;

2ª- O estresse como estímulo – estes estímulos são fontes externas de perturbação (ambiente), e podem ser físicos, emocionais ou sensoriais;

3ª- O estresse como um processo complexo (modelo transacional) – implica a análise das interações entre o organismo e o ambiente.

O modelo transacional, devido à sua multidimensionalidade, exige instrumentos eficazes de avaliação, como a Escala Toulousaine de Estresse – ETS e a Escala Toulousaine de Coping – ETC (CHAMON, 2006).

Os indivíduos enfrentam situações problemáticas a todo momento, e estas situações podem variar de intensidade e podem ser percebidas como mais ameaçadoras e desestabilizadoras do que outras, induzindo a perturbações emocionais que desequilibram as condições psicossociais dos indivíduos, Pizzato (2007) estas situações podem ser reais ou imaginárias e o indivíduo tende a responder a elas, enfrentando-as ou adaptando-se a elas. As estratégias de coping são exatamente as tentativas de enfrentamento e de resistência em relação a esses acontecimentos desestabilizadores.

A partir da década de 70, vários pesquisadores apresentaram estudos a respeito das estratégias de coping, porém, certamente o modelo cognitivo, apresentado por Lazarus e Folkman (1984), é o mais conhecido (CHAMON, 2006).

Nesse modelo, o enfrentamento é considerado um processo dinâmico, cognitivo e consciente, onde para ser avaliado de forma precisa, deve-se considerar todo o contexto de uma situação, pois os indivíduos modificam suas respostas em função

do tipo de problema com o qual são confrontados (BILLINGS e MOOS, 1984).

## Metodologia

Para avaliar o nível de estresse utilizou-se a Escala Toulousaine de Estresse - ETS, desenvolvida na França, pela equipe do prof. Pierre Tap (CHAMON, 2006), que é composta de trinta itens que representam as articulações físicas e psicológicas que atuam numa situação de estresse, distribuídas conforme abaixo:

- Dez para avaliar manifestações físicas - quando o agente estressor não é eliminado ou controlado, podendo causar reações como dores de barriga, tremores, taquicardia, choro, boca seca e dificuldade de respirar;
- Dez para avaliar disfunções psicológicas - preocupação, falta de controle, depressão, incompreensão e isolamento;
- Cinco para avaliar distúrbios psico-fisiológicas - insônia, sono excessivo, agitação, cansaço e falta de energia; e
- Cinco para avaliar manifestações de temporalidade - incapacidade de planejar ou organizar o tempo, esquecimento, inquietude ou preocupação frente ao futuro.

As estratégias de enfrentamento (coping) são determinadas por meio da Escala Toulousaine de Coping, também desenvolvida na França pela mesma equipe, sendo composta por cinquenta e quatro itens que representam as quatro estratégias de enfrentamento, conforme abaixo (CHAMON, 2006):

- Quinze referentes à estratégia de controle – regulação das atividades mentais, comportamentais e de reações emocionais;
- Dez referentes à estratégia de apoio social – demanda a solicitação e a procura de ajuda.
- Quatorze referentes à estratégia de isolamento – ruptura de interações como o outro, fuga da situação e do problema; e
- Quinze referentes à estratégia de recusa – incapacidade de aceitar a realidade e o problema.

Segundo Chamon (2006), cada escore é calculado isoladamente e ao final um conjunto de valores é representado em um espaço quadridimensional, e como as estratégias de enfrentamento não são homogêneas, algumas formas são positivas e outras negativas.

## Resultados e Discussão

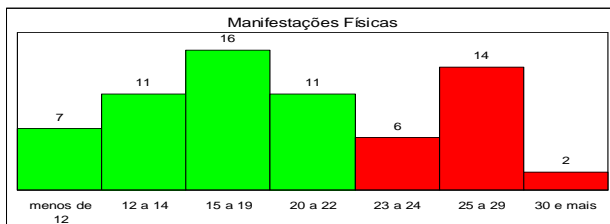
Utilizamos uma amostra de 67 trabalhadores de um Instituto de Pesquisas localizado no Cone Leste Paulista, sendo 35 do sexo masculino e 32 do sexo feminino; 7 solteiros, 39 casados, 19 desquitados/divorciados/separados e 2 viúvos; 5 até 35 anos de idade, 18 de 36 a 45 anos, 37 de 46 a 55 anos e 7 com mais de 55 anos de idade; 6 com até 5 anos de trabalho no Instituto, 5 com 6 a 10 anos de trabalho, 19 com 11 a 20 anos de trabalho e 37 com mais de 20 anos de trabalho; sendo 19 Assistentes em C&T, 29 Analistas em C&T, 5 Técnicos em C&T, 7 Tecnologistas e 7 Pesquisadores. A pesquisa foi realizada no mês de junho de 2008.

A partir dos questionários, obtém-se os valores consolidados, conforme os gráficos a seguir:

### 1 ESTRESSE

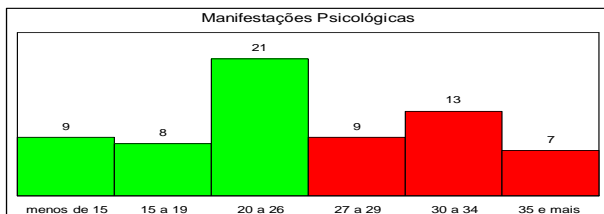
#### 1.1 Estresse Físico (dez questões)

Valores da escala: Mínimo = 10 Máximo = 50



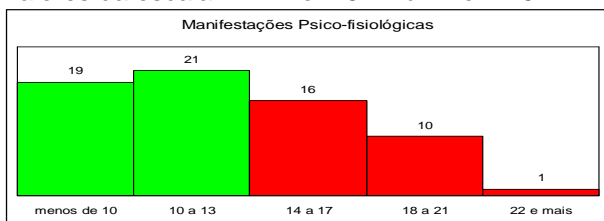
#### 1.2 Estresse Psicológico (dez questões)

Valores da escala: Mínimo = 10 Máximo = 50



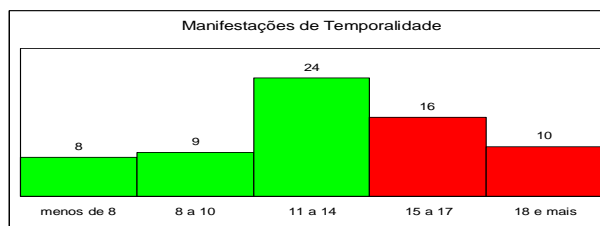
#### 1.3 Estresse Psico-fisiológico (cinco questões)

Valores da escala: Mínimo = 5 Máximo = 25



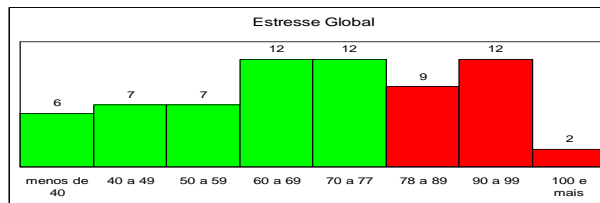
#### 1.4 Estresse de Temporalidade (cinco questões)

Valores da escala: Mínimo = 5 Máximo = 25



#### 1.5 Estresse Global (todas as trinta questões)

Valores da escala: Mínimo = 30 Máximo = 150



Temos as seguintes características da amostra:

	Global Físico	Psicológico	Psico-fisiológico	Temporali- dade
Média	69,9	19,5	25,0	12,4

A análise dos resultados é dificultada pela quase inexistência de outros estudos no Brasil, utilizando a mesma escala, que pudessem ser comparados a esse. O trabalho de Stephenson (2001, STEPHENSON, apud CHAMON, 2006) é, até onde foi possível verificar, a única referência contra a qual comparações podem ser feitas. Nesse caso, temos os seguintes resultados para a população em geral, obtidos com uma amostra de 431 indivíduos.

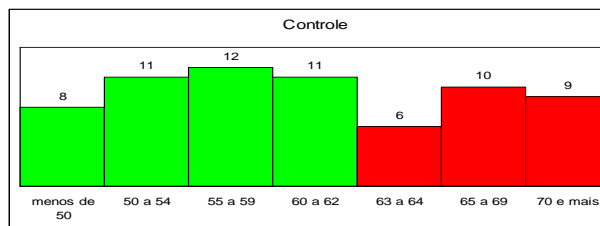
	Global Físico	Psicológico	Psico-fisiológico	Temporali- dade
Média	77,3	22,5	26,6	13,6

Nota-se que, aqui, todas as médias de estresse de nossa amostra são inferiores à média obtida no estudo de Stephenson para a população brasileira.

### 2 ENFRENTAMENTO

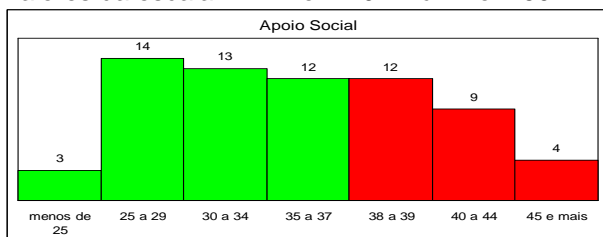
#### 2.1 Controle (quinze questões)

Valores da escala: Mínimo = 15 Máximo = 75



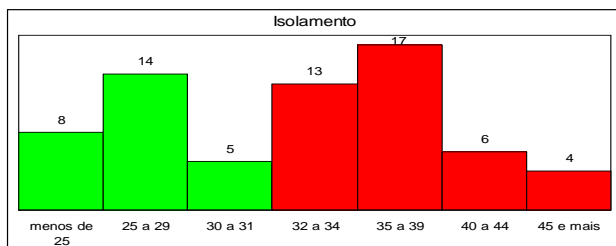
#### 2.2 Apoio Social (dez questões)

Valores da escala: Mínimo = 10 Máximo = 50



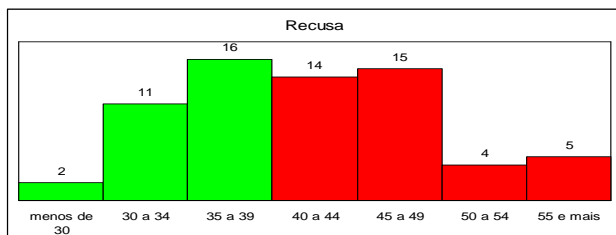
### 2.3 Isolamento (quatorze questões)

Valores da escala: Mínimo = 14 Máximo = 70



### 2.4 Recusa (quinze questões)

Valores da escala: Mínimo = 15 Máximo = 75



Temos as seguintes características da amostra:

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Média	59,2	34,4	32,9	41,5

Utilizando-se, para fins de comparação, do trabalho de Stephenson (2001, STEPHENSON, apud CHAMON, 2006) temos os seguintes resultados para a população em geral, obtidos com uma amostra de 431 indivíduos.

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Média	62,9	37,5	31,4	39,2

### Conclusão

Como se pode notar, os níveis de enfrentamento para as estratégias de *Controle* e *Apoio Social* são menores na amostra estudada em relação à média brasileira. Em contrapartida, os níveis para as estratégias de *Isolamento* e *Recusa* são maiores na amostra estudada.

Dessa forma, os níveis de estresse medidos na amostra são em média menores do que os da

população brasileira, mas as estratégias de enfrentamento utilizadas majoritariamente são ligadas a alguma forma de fuga e negação dos problemas.

### Referências

- BILLINGS, A. G.; MOOS, R.H. Coping, etress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 46, n. 4, 1984. p. 877-891.

- CHAMON, E. M. O. Q. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da Escala Toulousaine no Brasil. *Revista Psicologia. Organizações e Trabalho*, v. 6, nº 2, Florianópolis: 2006.

- INOCENTE, N. J. Estresse ocupacional: Origem, conceitos, relações e aplicações nas organizações e no trabalho. In: Chamon, Edna M. Q. O. **Gestão e comportamento humano nas Organizações**. Rio de Janeiro: Brasport, 2007, p. 141-152.

- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, Avelino L. *Stress e trabalho: Uma abordagem psicossomática*. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2004.

- LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do *stress*. In: Lipp, Marilda E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003, p. 17-21.

- \_\_\_\_\_. *Stress: Conceitos básicos*. In: Lipp, Marilda E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papyrus, 1996, p. 17-31.

- PIZZATO, M. I. G. Estratégias de Coping. In: Chamon, Edna M. Q. O. **Gestão de Organizações Públicas e Privadas: Uma abordagem interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Brasport, 2007, p. 141-152.

- SARAFINO, E. P. *Health Psychology*. New York: Jopfn Wiley, 1994.

- SANTOS, O. A. S. G. Estresse e estratégias de enfrentamento: Um estudo de caso no setor socioproductivo. Taubaté, 2007, p. 172. Dissertação (Mestrado), Universidade de Taubaté.

- SELYE, H. *Stress: A tensão da vida*. 2.ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.