

JULIANA ALLEGRETTI

**NÍVEL DE STRESS, FONTES ESTRESSORAS E
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM MULHERES**

PUC-CAMPINAS

2006

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

JULIANA ALLEGRETTI

**NÍVEL DE STRESS, FONTES ESTRESSORAS E
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM MULHERES**

Dissertação de Mestrado apresentada ao programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Vida da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, como parte dos requisitos para a obtenção do título de mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: **Dra. Diana Tosello Laloni**

PUC-CAMPINAS

2006

Ficha Catalográfica elaborada pelo SBI-Processos Técnicos - PUC-Campinas.

t152.43 Allegretti, Juliana
A422n Nível de stress, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres
/ Juliana Allegretti. – Campinas : PUC-Campinas, 2006.
vii, 70p.

Orientadora: Diana Tosello Laloní.
Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas,
Centro de Ciências da Vida, Pós-Graduação em Psicologia.
Inclui anexos e bibliografia.

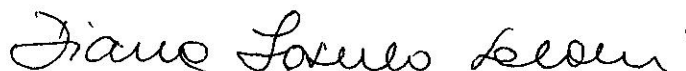
1. Stress (Psicologia) 2. Mulheres – Aspectos psicológicos. 3. Mulheres casadas – Brasil. 4. Mulheres – Condições sociais. 5. Qualidade de vida. I. Laloní, Diana Tosello. II. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Centro de Ciências da Vida. Pós-Graduação em Psicologia. III. Título.

18.ed.CDD – t152.43

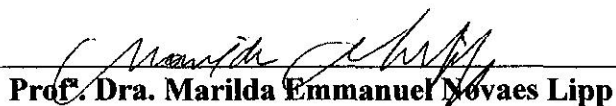
JULIANA ALLEGRETTI

**NÍVEL DE STRESS, FONTES ESTRESSORAS E
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM MULHERES**

Banca Examinadora



Presidente Prof^ª. Dra. Diana Tosello Laloni



Prof^ª. Dra. Marilda Emmanuel Novaes Lipp



Prof^ª. Dra. Valquiria Cintra Tricoli

PUC-CAMPINAS

2006

AGRADECIMENTOS

Os agradecimentos serão por ordem alfabética uma vez que todas as pessoas aqui mencionadas foram cúmplices desta etapa da minha vida, o que as torna vitoriosas juntamente comigo, cada uma com sua particularidade especial de ser.

À querida **Ana Helena Cueva Fróes**, mulher e psicóloga admirável que me ensina a ser uma pessoa melhor a cada dia.

Às minhas **amigas** que fazem com que minha vida seja mais bonita: Débora, Érika, Fabiana, Leny, Priscila e Polyanna. Sem dúvida vocês são mulheres excepcionais.

Ao meu cunhado-irmão **Carlos Alberto de Serra Aydar Junior**, que me presenteou com a música. Obrigada por existir em minha vida.

À **Claudia Terra da Silva**, pelos contatos quando da necessidade de participantes para este trabalho e por toda sua dedicação.

À financiadora **CNPq** que viabilizou a execução desta pesquisa.

À querida orientadora **Dra. Diana Tosello Laloni**, pela grande competência profissional, capacidade intelectual e pela serenidade com que me ajudou. Fico grata por este encontro fazendo votos para que ele perdure.

Às minhas “irmãs” Guiga e Lili, por todo carinho e ajuda.

À **Dra. Karina Magalhães Brasio** pelas sugestões no Exame de Qualificação.

À **Dra. Marilda Novaes Emmanuel Lipp**, por todas as oportunidades.

Às **participantes**, que tornaram possível este trabalho.

À **Raquel Lebre Poloni**, estatística com alma de dançarina.

À excelente profissional **Dra. Valquiria Aparecida Cintra Tricoli**, por todo apoio.

Aos meus pais **O'Neil e Miriam**, que fazem *muita* falta, agradeço por tudo que fizeram por mim e pela herança preciosa que me deixaram: meus amados irmãos **Carla Renata e O'Neill Rudge**.

“O que somos é consequência do que pensamos”.

Buda

SUMÁRIO

ÌNDICE DE FIGURAS.....	i
ÌNDICE DE TABELAS.....	ii
ÍNDICE DE QUADROS.....	iv
RESUMO.....	v
ABSTRACT.....	vi
APRESENTAÇÃO.....	vii
INTRODUÇÃO.....	01
Mulher.....	01
Stress.....	04
Mulher e <i>Stress</i>	06
Estratégias de Enfrentamento.....	07
Objetivo Geral.....	14
Objetivos Específicos.....	14
MÉTODO.....	15
Participantes.....	15
Características Demográficas da Amostra.....	16
Material.....	19
Procedimento.....	21

RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	23
Método de Análise dos Dados.....	23
Análise Comparativa da Amostra Quanto à Presença e a Fase de <i>Stress</i>	25
Predominância de Sintomas de <i>Stress</i>	28
Análise Comparativa da Amostra Quanto ao Levantamento das Fontes Estressoras....	33
Análise Comparativa da Amostra Quanto as Estratégias de Enfrentamento.....	41
CONCLUSÕES E SUGESTÕES.....	45
REFERÊNCIAS.....	47
ANEXOS	
A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	54
B. Dados de Identificação da Participante – Casadas.....	57
C. Dados de Identificação da Participante – Solteiras.....	59
D. Levantamento das Fontes Estressoras – Casadas.....	61
E. Levantamento das Fontes Estressoras – Solteiras.....	65
F. Roteiro de Entrevista.....	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura

1. Comparação da porcentagem de sintomas de *stress* assinalados nas mulheres casadas com as mulheres solteiras.....32

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela

1. Tabela de estatísticas sumárias para idade, horas de trabalho ou estudo e tempo de casamento para as mulheres casadas.....16
2. Tabela de freqüência das características descritivas das mulheres casadas e solteiras que participaram do estudo.....17
3. Distribuição das mulheres casadas e solteiras de acordo com a presença ou não de *stress*.....25
4. Fase do *stress* em que se encontram as mulheres casadas.....26
5. Fase do *stress* em que se encontram as mulheres solteiras.....26
6. Distribuição das mulheres casadas e solteiras de acordo com as fases do *stress*.....27
7. Distribuição de mulheres casadas e solteiras com *stress* de acordo com a predominância de sintomas de *stress*.....28
8. Tabela de freqüência dos sintomas físicos e psicológicos.....29
9. Distribuição das mulheres casadas e solteiras que se encontram na fase de resistência pelos níveis de predominância de sintomas.....30
10. Sintomas psicológicos de *stress* mais freqüentes nas mulheres casadas na fase de resistência.....31
11. Sintomas psicológicos de *stress* mais freqüentes nas mulheres solteiras na fase de resistência.....31
12. Tabela geral de freqüência dos estressores das mulheres casadas.....33
13. Tabela de freqüência dos estressores considerados mais importantes entre mulheres casadas.....35

14. Tabela geral de frequência dos estressores das mulheres solteiras.....	36
15. Tabela de frequência dos estressores considerados mais importantes entre mulheres solteiras.....	38
16. Escore dos estressores das mulheres casadas.....	39
17. Escore dos estressores das mulheres solteiras.....	39
18. Tabela de estatísticas sumárias da variável Escore dos estressores das mulheres casadas e solteiras.....	40
19. Tabela de estatísticas sumárias da variável Escore dos estressores por fase do <i>stress</i>	40

INDÍCE DE QUADROS

Quadro

1. Ações e/ou Reações Diante dos Estressores Considerados mais Importantes pelas Mulheres Casadas.....42
2. Ações e/ou Reações Diante dos Estressores Considerados mais Importantes pelas Mulheres Solteiras.....43

Allegretti, J. (2006). **Nível de Stress, Fontes Estressoras e Estratégias de Enfrentamento em Mulheres**. Dissertação de Mestrado. Campinas, SP: Pontifícia Universidade Católica de Campinas, pp. 70.

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar e comparar mulheres casadas e mulheres solteiras quanto à incidência de *stress*, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento usadas para lidar com a tensão. Correlacionaram-se sintomas, fontes e estratégias. As participantes foram um total de 21 mulheres, sendo um grupo de 10 mulheres com nível superior completo, profissionalmente ativas, casadas e com filhos, tendo em média 37 anos e outro grupo de 11 mulheres universitárias de 2º e 3º ano, solteiras e sem filhos com idade média de 19,8 anos. O estudo revelou em ambos os grupos alta incidência de *stress* com predominância de sintomas psicológicos indicando que as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas participantes são insuficientes ou inadequadas. Quanto às fontes estressoras não houve diferença estatística significativa entre os grupos, porém observou-se que quanto mais estressores mais elevado era o nível de *stress*, o que leva a recomendação de que se instituem programas de controle do *stress* tanto a nível profilático como de tratamento. Estudos posteriores seriam de grande relevância para a verificação dos reais determinantes da prevalência de sintomas decorrentes do *stress* excessivo nas mulheres.

Palavras-chave: *stress*; fontes estressoras; estratégias de enfrentamento.

Allegretti, J. (2006). **Stress Level, Stressful Sources and Coping in Women.** Master Degree Thesis. Campinas, SP: Pontificia Universidade Católica de Campinas, pp.70.

ABSTRACT

The purpose of this study was the evaluation and the comparison between married and single women regarding the incidence of stress, the stressful sources and the confrontation strategies to deal with tension. The association among symptoms, sources and strategies has been investigated. The number of women that participated was 21: a group of 10 women with high level education, professionally active, married and with children, having in average 37 years; another group of 11 college students (2nd. and 3rd.year), single and without children with the average of 19,8 years. The study showed high incidence of stress with predominance of psychological symptoms disclosed in both the groups, indicating that the strategies of confrontation used by the participants are insufficient or inadequate. About the stressful sources there was no significant statistics difference between the groups, however it was observed that with more stressful sources the level of stress presented became higher, what leads to the recommendation of implementing stress control programs in the prophylactic level as well in the treatment level. New studies would be really relevant to verify the real factors that determine the prevalence of decurrently symptoms of excessive stress in women.

Key-words: stress; stressful sources; coping.

APRESENTAÇÃO

Um dos assuntos mais discutidos na nossa sociedade e um dos problemas mais comuns que o ser humano enfrenta atualmente, em qualquer idade, é o *stress*. Seus efeitos sobre a saúde física e o bem estar emocional são cada vez mais reconhecidos. Todos já o experimentaram (Lipp, 1990), mas poucos conseguem identificar o impacto que o *stress* pode causar tanto no campo físico como no campo psicológico.

Segundo Lipp e Malagris (1996) os sinais do *stress* em adultos são muito parecidos inicialmente, mas podem diferir quando o *stress* está mais adiantado. Isto ocorre devido a fatores genéticos, porque algumas pessoas têm propensão à incidência de determinadas doenças e outras não. No entanto, trabalhos recentes têm apontado para uma maior incidência de *stress* em mulheres (Calais, Andrade e Lipp, 2003), porém não se encontrou estudos que objetivassem averiguar as causas dessas diferenças. O presente trabalho direcionou-se ao *stress* feminino visando suprir esta lacuna uma vez que o *stress* é uma condição quase inevitável da vida humana.

O interesse pelo tema *stress* surgiu durante a graduação em psicologia, quando a pesquisadora começou a trabalhar como bolsista de iniciação científica no Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do *Stress* da PUC-Campinas e depois, já formada, passou a ser voluntária da mesma instituição tendo a oportunidade de participar de diversas pesquisas correlacionando o *stress* e suas implicações.

Com o objetivo de fazer cursos sobre *stress* a pesquisadora esteve por um ano em New Jersey, EUA, onde pôde pesquisar mais a respeito do assunto.

De volta ao Brasil, com os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, passou a trabalhar diretamente com o controle do *stress* de homens, mulheres e crianças e a intenção de

realizar uma pesquisa minuciosa sobre o assunto se intensificou à medida que a observação clínica fez perceber que diversas pesquisas, entre elas a de Calais, Andrade e Lipp (2003) sobre escolaridade e *stress*, que descobriram que as mulheres eram mais afetadas pelo *stress* do que os homens em todas as faixas etárias pesquisadas era real.

Diante disto, este estudo visou avaliar e comparar o nível de *stress*, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento de mulheres casadas com mulheres solteiras a fim de contribuir com descobertas que possibilitem intervenções profiláticas e terapêuticas mais adequadas.

A amostra e os materiais utilizados para a coleta de dados estão devidamente detalhados no método, bem como o procedimento utilizado para a realização da pesquisa.

As conclusões e sugestões encerram o presente estudo seguido das referências bibliográficas e dos anexos que estão dispostos na ordem da sua relação com o discorrer da dissertação.

INTRODUÇÃO

Mulher

De acordo com o Censo Demográfico 2000, havia no Brasil um contingente de 86.223.155 mulheres, das quais 11.160.635 eram responsáveis pelos domicílios, correspondendo a 12,9%. Para cada 100 mulheres havia no Brasil 96,93 homens, ou seja, em números absolutos havia mais 2.647.140 mulheres do que homens. Os censos anteriores igualmente revelavam a maior presença de mulheres no Brasil, sendo a principal razão disso o diferencial de mortalidade que determina uma vida média mais elevada para as mulheres (IBGE, 2002).

Outro dado significativo é que, nas últimas duas décadas, a proporção de homens vem se reduzindo muito discretamente, passando de 98,7 homens em 1980 para 96,9 em 2000. Enquanto que, com as mulheres em 1980, aquelas com menos de 15 anos de idade atingiam 37,6% da população e em 2000 reduziu-se essa proporção para 28,7%. Esta mudança se reflete também na idade mediana da população feminina, que era de 19,4 anos em 1980 e alcançou 24,9 anos, em 2000.

A sociedade brasileira passou por profundas transformações demográficas, sócio-econômicas e culturais nestes últimos 20 anos, as quais repercutiram intensamente nas diferentes esferas da vida familiar. As tendências que mais se destacaram, quanto às formas de organização doméstica, foram redução do tamanho das famílias e o crescimento da proporção das famílias, cujas pessoas responsáveis são mulheres.

Em 2000, o Censo Demográfico verificou que 24,9% dos domicílios tinham mulheres como responsáveis.

A respeito do crescimento da renda familiar e do trabalho da mulher na região metropolitana de São Paulo entre os anos 1980 a 1990, constatou-se que “foram as mulheres-chefes e cônjuges, com idade acima de 25 anos, escolarizadas, pertencentes a famílias sem nível de renda muito baixo, que mais aumentaram sua participação no trabalho remunerado” (Leone, 2000, p. 86).

A taxa de alfabetização é um outro indicador importante, não apenas para configurar a situação educacional, mas do ponto de vista das condições sociais de um país. Na última década, houve uma sensível melhoria neste indicador, a proporção de mulheres alfabetizadas passou de 80,6%, em 1991, para 87,5%, em 2000. Quando comparada à situação dos homens alfabetizados, verifica-se que, neste contexto, as mulheres estão no mesmo patamar do que os homens, com ligeira vantagem.

Atualmente, a escolaridade média das mulheres é praticamente igual à dos homens, sendo que para as mulheres o crescimento foi maior no período de 1991-2000. A presença notável das mulheres no atual ensino médio apareceu na década de 1980, mas nos anos de 1970 as mulheres já se faziam notar no ensino superior.

É interessante observar que, em 1991, as mulheres apresentaram taxas de analfabetismo ligeiramente inferiores à dos homens nos seguintes grupos etários: 15 a 19 anos (2,5%), 20 a 24 (3,8%), 25 a 29 (4,6%); e no grupo de 30 a 39 anos, delineou-se a inversão desse quadro, taxa de 6,9% para as mulheres e 5,8% para os homens, atingindo no grupo de idade de 60 anos e mais valores de 36,1% e 23,9%, respectivamente (Comegno, 2003).

Além das mulheres experimentarem alguns estressores que só fazem parte da condição do sexo feminino como a tensão pré-menstrual (TPM), a gravidez, a menopausa e as alterações hormonais, a mulher tem também de lidar com situações conflitantes, como por exemplo, o controle da natalidade e a responsabilidade em manter a estrutura familiar, além de

contar com sua participação econômica, como mostram os dados do IBGE a mulher, hoje, tem papel mais ativo na sociedade.

A mulher também é mais vigiada do que o homem pela sociedade e ainda precisa lutar contra as exigências de padrões, faltam recursos adequados em escolas maternais, enfrenta sobrecarga de trabalho e tem maridos que não ajudam (Shaevitz, 1986).

O que parece ser estressante não é trabalhar ou permanecer em casa, segundo Elkind (1982), mas a atitude das mulheres perante essas escolhas. A mulher que necessita trabalhar quando prefere ficar em casa está sob mais *stress* do que aquela que deseja trabalhar. Da mesma maneira, a mulher que permanece em casa quando prefere ir trabalhar está mais sob *stress* do que aquela que prefere não trabalhar, mas tem que fazê-lo.

Verbrugge (1983) encontrou que a atuação das mulheres em múltiplos papéis beneficia tanto a saúde física quanto o bem-estar psicológico; Rosenfield (1980) confirmou com o resultado de sua pesquisa que as mulheres só apresentam um índice mais elevado de depressão quando as mesmas estão desempenhando papéis tradicionais, e que as mulheres casadas que trabalham são mais saudáveis do que as que não possuem um trabalho remunerado.

Outros autores enfatizaram a importância das aquisições de papel para dar sentido à vida de uma pessoa (Thoits, 1983; Vandewater, Ostrove & Stewart, 1997), pois as identidades são sustentadas através dos relacionamentos de papéis, assim quanto mais posições o indivíduo ocupar, maior será sua segurança existencial, o que ele considera de vital importância para o bem-estar psicológico.

Diante dessas evidências é de se supor que as mulheres são submetidas a *stress* em diferentes momentos da vida e buscam diferentes maneiras de enfrentá-lo.

Stress

O termo *stress* teve significados diferentes através dos séculos. Até o século XVII tinha o significado de aflição e adversidade (Lazarus & Lazarus, 1994). No século XVIII foi utilizado para expressar a ação de força, pressão ou influência sobre uma pessoa, causando nela uma deformação, como um peso que faz com que uma viga se dobre.

Já no século XX, um médico inglês chamado William Osler igualou o termo “*stress*” com trabalho excessivo e o termo “*strain*” com preocupação e relacionou o excesso de trabalho e de preocupação com doenças coronarianas, porém esta relação não obteve atenção na área médica (Lipp, 2003).

Em 1926, Hans Selye, ao observar pacientes que apresentavam um conjunto de sintomas em todos os quadros patológicos que observava, desenvolveu um conceito sobre o *stress*. Chamou este conjunto de sintomas, inicialmente, de “Síndrome Geral de estar Doente” e, posteriormente, em 1936, após vários estudos experimentais denominou de “Síndrome de Adaptação Geral”, a somatória de todas as reações corporais resultantes da exposição a um estressor, o agente causador de tensão. Essa síndrome caracteriza-se por uma ativação geral do organismo, através de reações sistêmicas não específicas que ocorrem diante de uma exposição continuada ao estímulo estressor (Oliveira, 2004).

Em 1956, Selye propôs um modelo para representar o quadro de *stress* dividido em três fases: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. O primeiro estágio corresponde à resposta inicial diante de um estímulo estressor no qual o organismo prepara-se para a reação de luta ou fuga, reação do organismo tentando se defender e manter a preservação da vida. As reações desta fase incluem: aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, insônia, mudança de apetite, tensão muscular, entusiasmo súbito e aumento súbito de motivação. Se o estímulo estressor não é eliminado, o organismo passa para a segunda fase, denominada de

resistência e incluem reações como: diminuição da libido, queda na produtividade e criatividade, cansaço e problemas com a memória. A homeostase, quebrada na fase de alerta, volta a ocorrer e quanto maior é o esforço que o indivíduo faz para se adaptar e restabelecer a harmonia interior, maior é o desgaste do organismo. Se os agentes causadores de tensão persistem e a situação estressante é mantida por um longo período, excedem a capacidade defensiva da fase anterior e a terceira fase, a da exaustão se manifesta enfraquecendo o organismo e dando lugar a diversas enfermidades.

Na fase de exaustão há uma quebra total da resistência e alguns sintomas que aparecem podem ser semelhantes aos da fase de alerta, mas apresentam magnitude maior.

O modelo proposto por Selye, incluindo três fases, desde sua formulação (Selye, 1956) tem oferecido embasamento para o estudo dos efeitos dos agentes estressores na mente e corpo.

Em 2000, Lipp, no decorrer da padronização do Inventário de Sintomas do Stress para Adultos (ISSA), percebeu que a fase de resistência proposta por Selye no modelo trifásico do *stress* carecia maior reflexão, uma vez que as pessoas não entram em exaustão subitamente, identificando uma nova fase entre a fase de resistência e a de exaustão denominada pela autora de quase exaustão.

A fase de quase exaustão caracteriza-se pelo enfraquecimento da pessoa que não é mais capaz de adaptar-se ou resistir ao *stress* e, assim, as doenças começam a surgir, mas ainda de maneira não tão grave quanto na última fase, onde há uma exaustão psicológica em forma de depressão e uma exaustão física na forma de doenças que começam a aparecer, podendo até a ocorrer à morte como resultado final (Lipp, 2004).

Deste modo, o modelo quadrifásico descoberto por Lipp foi um desenvolvimento do modelo trifásico proposto por Selye.

Para Lipp (1999) o *stress* é um estado de tensão que provoca uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, que ocorre quando a pessoa se confronta com situações que, de um modo ou de outro, a irrita, a amedronta, a excita ou a confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz.

Os sintomas do *stress* podem ocorrer no campo físico, psicológico ou em ambos e suas manifestações vão depender do grau de *stress* do indivíduo. No físico, estes sintomas se manifestam através da falta de apetite, dor de barriga, tensão muscular, respiração ofegante e outros. No campo psicológico, os sintomas vão desde a depressão, irritabilidade emotiva até a raiva e a ansiedade (Lipp, 1996).

A Mulher e o *Stress*

Um estudo de Lipp, Pereira, Flokztrumpf, Muniz e Ismael (1996), entrevistando quase 2 mil pessoas em um *Shopping Center* de São Paulo ou que estavam aguardando voo no aeroporto na capital do Estado, mostrou que as mulheres apresentavam maior índice de *stress* do que os homens.

Molina (1996) entendeu que a mulher está mais sujeita ao *stress* que o homem, e que ela parece ser mais vulnerável também aos efeitos das tensões psicossociais, às quais é constantemente submetida.

Em 2000, Tanganelli ao avaliar o *stress* de 104 mulheres chefes de família mostrou que o *stress* é um fato presente na vida dessas mulheres. A maioria das participantes (66) encontrava-se na fase de resistência do *stress*, com prevalência de sintomas psicológicos.

Em 2001, pesquisas não clínicas com 619 pessoas, na cidade de São Paulo, demonstraram um índice de 21% de *stress* entre os homens e 41% entre as mulheres, mais uma vez indicando maior índice para o sexo feminino (Malagris & Lipp, 2004).

Para Calais (2003) o risco de apresentar sintomas de *stress* não parece ser igual para todas as pessoas. Assim questiona-se se esse impacto pode ser diferente no sexo masculino ou feminino.

Calais, Andrade e Lipp (2003), em uma outra pesquisa sobre escolaridade e *stress*, descobriram que as mulheres eram mais afetadas pelo *stress* do que os homens em todas as faixas etárias pesquisadas.

Em 2004, Oliveira também observou uma diferença percentual expressiva ao comparar o nível de *stress* em uma amostra de juizes e servidores públicos da cidade de Campinas. A frequência de *stress* em mulheres (79%) superou o percentual masculino (60%).

Em um estudo sobre *stress* e qualidade de vida de pais de crianças com leucemia e o *stress* da criança, Urbano (2004) verificou um número maior de meninas estressadas se comparadas aos meninos, assim como maior incidência de *stress* nas mães dessas crianças do que nos pais, o que dá suporte à conclusão de Lipp (2001) de que o sexo feminino necessita de mais atenção quanto ao *stress* emocional.

Supõe-se que as habilidades pessoais para lidar com as situações estressantes podem variar nas pessoas, dependendo das estratégias pessoais de enfrentamento.

Estratégias de Enfrentamento e Estressores

Na literatura o termo *coping* ou enfrentamento é empregado para identificar a maneira de lidar com demandas, internas ou externas, avaliadas pelo indivíduo como estando além de seus recursos ou possibilidades (Taylor, 1999).

O termo *coping* não tem sido traduzido para o Português, pois não existem palavras equivalentes para definir este conceito (Ex.: “lidamento” ou “lidação”). A tradução por “enfrentamento”, utilizada tentativamente, provoca confusão, pois esta palavra implica uma

ação direcionada a algum alvo, enquanto que a inação pode ser apontada como uma estratégia de *coping*, comum, principalmente em crianças (Lisboa et al, 2002).

Estratégias de enfrentamento são ações deliberadas, conscientes, que podem ser aprendidas, usadas e descartadas e cujo objetivo é lidar com o estresse percebido (Ryan-Wenger, 1992). Constitue-se em um processo flexível e intencional e orientado para o futuro, na busca do alívio do stress (Parker & Endler, 1996).

Hobfoll (1988) descreveu que enfrentar uma situação estressante não significa necessariamente ser bem sucedido, porém o presente estudo adotará o termo enfrentamento no sentido do como o indivíduo lida com a situação estressante ao invés do termo *coping*.

Em 1983, Mitchell, Cronkite e Moos definiram enfrentamento como “as cognições e comportamentos que as pessoas utilizam para modificar aspectos adversos de seus ambientes, assim como para minimizar a ameaça potencial que se levanta de tais aspectos” (pp.434).

De forma similar Lazarus e Folkman, em 1984, definiram enfrentamento como “um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de *stress* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais”.

Numa perspectiva cognitivista, Folkman e Lazarus (1980) propõem um modelo que divide o enfrentamento em duas categorias funcionais: enfrentamento centrado no problema e enfrentamento centrado na emoção. Esta construção baseou-se em análises fatoriais que geraram dois fatores principais utilizados pelos pesquisadores para definir os dois tipos de estratégias de enfrentamento.

O enfrentamento centrado na emoção visa minimizar o desconforto emocional sentido pelo indivíduo, se este adequar a resposta emocional à situação problema. Sair para correr diante de uma situação que gere medo é um exemplo de enfrentamento focalizado na emoção.

O enfrentamento centrado no problema visa operar mudanças no ambiente se o indivíduo se controlar ou alterar a situação problema. Um exemplo seria um estudante se dedicar mais aos estudos para um teste escolar quando o desempenho não foi tão satisfatório no primeiro.

No caso de crianças, observou-se o uso de estratégias de enfrentamento, geralmente, focalizadas na emoção, pois elas, na maioria das vezes, dispõem de recursos mais precários ou menos sofisticados para lidar com estressores (Lisboa et al, 2002).

Em pesquisas com crianças têm sido descritas diferenças potenciais relacionadas a gênero e idade no uso das estratégias de enfrentamento. Tem-se sido verificado que o gênero pode influenciar a escolha das estratégias de enfrentamento porque meninos e meninas são socializados de forma diferente.

As meninas podem ser socializadas para o uso de estratégias pró-sociais enquanto que os meninos podem ser socializados para serem independentes e utilizarem estratégias de enfrentamento competitivas (Lopez & Little, 1996). Quanto à idade, as pesquisas sugerem que as habilidades necessárias para usar enfrentamento emergem em diferentes pontos do desenvolvimento, de acordo com o desenvolvimento cognitivo da criança e a capacidade de auto-regular suas emoções (Compas, Banez, Malcarne, & Worsham, 1991; Heckhausen & Schulz, 1995).

Tanto o enfrentamento centrado na emoção como o centrado no problema, ocorrem em situações estressantes (Savoia, 2000; Lazarus & Folkman, 1984).

As formas centradas na emoção geralmente ocorrem quando houve uma avaliação de que nada poderia ser feito para modificar as condições de dano, ameaça ou desafios ambientais. Por outro lado, as formas centradas no problema são mais prováveis quando tais condições são avaliadas como fáceis de mudar (Savoia, 2000).

Para Zakir (2003), as estratégias de enfrentamento se instalam ao longo do desenvolvimento humano e dependem da resposta do indivíduo às variáveis do contexto.

Para Savoia (1996), o enfrentamento é considerado uma resposta cujo objetivo é aumentar a percepção de controle pessoal e a tendência a escolher determinada estratégia de enfrentamento depende do repertório individual (como habilidades sociais e valores) e de experiências tipicamente reforçadas.

Cohen e Lazarus (1979, apud Pinheiro, 1997) sugeriram que as estratégias de enfrentamento podem reduzir as condições ambientais desfavoráveis e aumentar as possibilidades de recuperação, possibilitando ao sujeito a tolerância ou adaptação a eventos negativos. As estratégias de enfrentamento podem ainda tornar possível conservar uma autoimagem positiva diante da adversidade, mantendo o equilíbrio emocional e um relacionamento satisfatório com as pessoas.

Em resumo, as estratégias de enfrentamento têm o objetivo de manter o bem-estar, buscando amenizar os efeitos de situações estressantes.

Existem vários recursos que podem ajudar um indivíduo a enfrentar as situações de estresse. Lazarus e Folkman (1984) citam os seguintes: saúde e energia, crenças positivas, habilidade para resolução de problemas, habilidade social, busca de suporte social e recursos materiais.

Em 2002, Neves realizou um estudo com trinta pacientes diagnosticadas com câncer. O estudo objetivou avaliar as estratégias de enfrentamento e o nível de depressão. Em relação às estratégias de enfrentamento, as mais utilizadas pelos participantes foram a fuga e esquiva (esforços no sentido de evitar a situação aversiva) e o suporte social.

Dados da literatura também evidenciam que o uso da fé é uma estratégia bastante utilizada por pacientes doentes, especialmente quando há risco de vida, como no câncer (Mathews et al, 1988).

Alguns estudos sugerem que a prática religiosa pode ser benéfica na presença de doenças mentais e orgânicas, facilitando o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e auxiliando no processo de recuperação de doenças (Lima, 2000).

Como os estudos indicam que a hospitalização pode afetar o desenvolvimento da criança, interferindo na qualidade de vida e para lidar com essa situação, o brincar tem funcionado como estratégia de enfrentamento. Motta e Enumo, em 2004, procurando avaliar a importância dada ao brincar pela criança e caracterizar atividades lúdicas possíveis no hospital, estudaram 28 crianças hospitalizadas com câncer (6-12 anos), em Vitória/ES. As crianças foram entrevistadas e responderam a um instrumento especialmente elaborado (AEH - Avaliação das Estratégias de Enfrentamento da Hospitalização), contendo 20 desenhos de brinquedos e brincadeiras, classificados em jogos de Exercícios, Simbólicos, de Acoplagem, de Regras e Atividades Diversas. Verificou-se que 78,6% das crianças relataram que gostariam de brincar no hospital, o que é justificado principalmente pela sua função lúdica, na companhia de outras crianças internadas e, que o brincar fazia parte do repertório de estratégias de enfrentamento da hospitalização da maioria das crianças entrevistadas (92,9%).

O enfrentamento tem mostrado relações significativas com variáveis demográficas como gênero (Parkes, 1990), medidas de diferenças individuais como locus de controle (Parkes, 1984), neuroticismo e depressão (Endler & Parker, 1990), afetividade negativa (Parkes, 1990) e saúde (Cohen, 1987). Folkman e Lazarus (1980) relataram maior utilização, no ambiente ocupacional, de estratégias voltadas para a focalização do problema. Em seu estudo com 100 sujeitos, os autores também verificaram diferenças significativas na utilização

das estratégias de enfrentamento ocupacional quanto ao gênero (homens utilizaram mais estratégias que focalizam o problema do que mulheres), embora o tipo de ocupação dos sujeitos não tenha sido controlado. Não foram verificados efeitos em enfrentamento relacionados à idade.

Como a literatura apresenta, o *stress* afeta a saúde de todos (Lipp, 2000), homens, mulheres e crianças podem se estressar e, os efeitos psicológicos e/ou físicos ocorrem em qualquer indivíduo com *stress* de forma similar.

Em 2004, num estudo realizado em conjunto com Afonso, investigou-se o índice de *stress* em uma amostra de vestibulandos (n=54) de uma cidade do interior do Paraná e verificou-se uma incidência maior de *stress* nas jovens vestibulandas do que nos jovens, confirmando os dados da literatura, que as mulheres são mais estressadas.

Hipóteses diversas foram levantadas para explicar porque as mulheres estariam mais expostas ao *stress*, como a condição biológica, papéis culturais impostos pela sociedade, dupla jornada de trabalho, entre outros. No entanto, o como as mulheres enfrentam os estressores, se o fazem de maneira semelhante e se as estratégias utilizadas por elas são funcionais ou não permanece indeterminado.

No modelo proposto por Lazarus e Folkman (1984), qualquer tentativa de administrar o estressor é considerado enfrentamento, tenha ela ou não sucesso no resultado. Desta forma, uma estratégia de enfrentamento não pode ser considerada como intrinsecamente boa ou má, adaptativa ou mal adaptativa. Torna-se, então, necessário considerar a natureza do estressor, que, segundo Giardano e Everly (1979), pode ser dividida em psicossocial, biológica ou relacionada à personalidade.

O estressor psicossocial é decorrente da interação entre comportamento social e interpretação deste comportamento com base em experiências do passado ou outros processos

de aprendizagem. Esse estressor pode ser identificado como estados de tédio e/ou solidão, a presença de obstáculos para se atingir um objetivo, ou mudanças excessivas que ocorrem na vida de um indivíduo.

O estressor biológico é decorrente da interação do indivíduo com estímulos do ambiente, que normalmente são estressantes pela própria natureza, como por exemplo, ruídos, alimentos, ciclos de atividades biológicas dirigidas pelo sistema nervoso e hormonal, que podem determinar alguns comportamentos e tornar o indivíduo mais suscetível ao *stress*.

Os estressores relacionados à personalidade são descritos como ansiedade excessiva ou percepção negativa de si próprio, que podem também se constituir em estressor potencial.

Existe, ainda, um outro estressor que consiste na maneira como a pessoa interpreta os eventos cotidianos. Ellis (1973) menciona que o evento em si não torna o indivíduo irritado ou tenso, mas o seu pensamento sobre o acontecido é que causa dificuldades. Desse modo, o nível de *stress* experimentado pelo indivíduo depende, em parte, da interpretação que é dada ao evento, isto é, das crenças que se tem quanto àquela situação.

Conforme os autores citados, as estratégias de enfrentamento existentes variam entre habilidade social, habilidade para resolução de problemas, fuga e esquiva de situações adversas, uso da fé e interpretação dos eventos estressores.

Como as pesquisas apontaram, as mulheres apresentam índices mais elevados de *stress*: a mulher casada e profissionalmente ativa e a mulher solteira que passou a ter mais responsabilidades sofrem com o *stress*.

Neste sentido, o presente trabalho visou identificar os principais estressores, independente da sua natureza, e as estratégias utilizadas para enfrentá-los em diferentes faixas etárias de mulheres casadas e solteiras, considerando-se que não existe uma única forma de enfrentar situações adversas.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

O objetivo principal desta pesquisa foi verificar o nível de stress, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres universitárias de 2º e 3º ano, solteiras e sem filhos, e de mulheres com nível superior completo, profissionalmente ativas, casadas e com filhos.

Objetivos Específicos

Os quatro primeiros objetivos específicos deste trabalho foram verificar:

- 1- O nível de stress em mulheres casadas e solteiras;
- 2- As fontes estressoras para as mulheres de cada grupo;
- 3- A predominância das fontes estressoras por grupo;
- 4- As estratégias de enfrentamento utilizadas por grupo; e

Comparar o nível de stress, as fontes estressoras e as estratégias de enfrentamento entre os grupos.

MÉTODO

Participantes

O presente estudo utilizou 21 participantes mulheres, acima de 19 anos de idade, numa relação de 10 mulheres casadas para 11 mulheres solteiras.

Foram convidadas a participar do presente estudo, mulheres solteiras, universitárias de 2º e 3º ano, sem filhos e mulheres casadas, com curso superior completo, profissionalmente ativas e com filhos, inicialmente inscreveram-se 53 participantes.

Definiu-se como critério de inclusão que mulheres casadas legalmente ou co-habitando a mesma casa poderiam ser incluídas na pesquisa. Considerou-se, também, como critério de inclusão, que as universitárias deveriam estar apenas estudando e que as mulheres casadas deveriam estar somente trabalhando.

Realizou-se inicialmente uma análise descritiva da amostra. Para essa análise dividiram-se as variáveis mensuradas em categóricas (número de filhos, escolaridade, profissão, curso) e contínuas (idade, horas de trabalho/estudo, tempo de casamento).

Para a análise descritiva, cada variável categórica está apresentada em tabela de contingência com frequência absoluta (n) e frequência relativa (%) e cada variável contínua está apresentada em tabela de estatísticas sumárias, as quais contém medidas de posição e dispersão.

Desta maneira, as características demográficas das participantes dos dois grupos da amostra estão apresentadas em duas tabelas: uma com as variáveis contínuas (Tabela 1) e a outra com as variáveis categóricas (Tabela 2).

Características Demográficas da Amostra

Tabela 1: Tabela de estatísticas sumárias para idade, horas de trabalho ou estudo e tempo de casamento, para as mulheres casadas.

Idade

	Média	DP	Q1	Mediana	Q3	Mínimo	Máximo	N
Casada	37,0	9,4	30,8	33,0	44,0	30,0	58,0	10
Solteira	19,8	0,8	19,0	20,0	20,0	19,0	21,0	11

Horas de Trabalho / Estudo

	Média	DP	Q1	Mediana	Q3	Mínimo	Máximo	N
Casada	8,3	2,5	7,0	9,0	10,0	3,0	12,0	9
Solteira	6,2	0,8	6,0	6,0	6,0	5,4	8,0	8

Tempo de Casamento

	Média	DP	Q1	Mediana	Q3	Mínimo	Máximo	N
Casada	9,6	10,3	2,5	5,0	18,5	1,0	29,0	9

Tabela 2: Tabela de frequência das características descritivas das mulheres casadas e solteiras que participaram do estudo.

<i>Casadas</i>		
Nº. de Filhos	N	Percentual
1	6	60%
2	4	40%
TOTAL	10	100%

Escolaridade	N	Percentual
Superior Completo	4	40%
Pós Graduação	6	60%
TOTAL	10	100%

Profissão	N	Percentual
Psicóloga	6	60%
Fisioterapeuta	1	10%
Analista de Sistemas	1	10%
Funcionária Pública	2	20%
TOTAL	10	100%

<i>Solteiras</i>		
Escolaridade	N	Percentual
Superior Incompleto	11	100%
TOTAL	11	100%

Curso	N	Percentual
Nutrição	9	82%
Psicologia	2	18%
TOTAL	11	100%

A amostra total constituiu-se de 21 participantes distribuídas em dois grupos: casadas (n=10) e solteiras (n=11).

A idade média das participantes casadas foi de 37,0 anos e de 19, 8 anos para as solteiras.

O tempo médio de casamento entre as mulheres casadas foi de 9,6 anos e 60% delas com um filho e 40%, com dois filhos.

O tempo médio de trabalho diário para as mulheres casadas foi de 8,3 horas e para as mulheres solteiras o tempo médio de estudo foi de 6,2 horas diárias.

Com relação à escolaridade, a amostra das mulheres casadas, conforme critério de inclusão para a pesquisa, foi predominantemente com grau superior completo, sendo 40% com grau superior completo e 60% com pós-graduação. Das dez participantes casadas, 60% tinham a profissão de psicóloga, 10% de fisioterapeuta, 10% de analista de sistemas e 20% eram funcionárias públicas.

Quanto à escolaridade das participantes solteiras, conforme critério de inclusão para a pesquisa, foi predominantemente com grau superior incompleto, sendo 82% da amostra pertencentes ao curso de nutrição e 18% do curso de psicologia.

Os dois grupos foram semelhantes em número de participantes e diferiram nas outras variáveis. Observou-se que as mulheres casadas são em média dez anos mais velhas que as solteiras, têm mais anos de estudo, têm filhos e trabalham. Essas evidências observadas permitiram considerar os grupos diferentes e serão identificados pela condição civil, casadas e solteiras.

Material

Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos:

- **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A)** – Elaborado de acordo com as normas estabelecidas pelo Conselho Federal de Psicologia, em dezembro de 2000 e em conformidade com as exigências da Comissão de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Consiste na voluntária concordar em participar de livre espontânea vontade da pesquisa com o direito de deixar o experimento a qualquer momento.

- **Formulário para coleta de dados de identificação das participantes Solteiras (Anexo B)** – nesta ficha foram coletadas informações sobre a participante como: idade, escolaridade e número de horas que estuda.

- **Formulário para coleta de dados de identificação das participantes Casadas (Anexo C)**– nesta ficha foram coletadas informações sobre a participante como: idade, número de filhos, profissão, cargo que ocupa e número de horas que trabalha.

- **Levantamento das fontes estressoras para as participantes casadas (Anexo D)** – o instrumento original “Levantamento de Fontes de Stress” de Tanganelli (2000) foi adaptado pela autora com a finalidade de adequação dos itens às características da população participante da pesquisa.

A partir do instrumento original foi criado um instrumento com 37 itens para as participantes casadas. Algumas adaptações referem-se ao aspecto formal dos itens. Por exemplo: onde constava “compromisso com namorado” passou a constar “compromisso com marido”. Os itens de 33 a 37 do instrumento foram incluídos, sendo sugeridos pela autora.

Alguns itens presentes no Levantamento de Fontes de Stress de Tanganelli foram retirados por sua inadequação ao presente estudo.

- **Levantamento das fontes estressoras para as participantes solteiras (Anexo E)** – o instrumento original “Levantamento de Fontes de Stress” de Tanganelli (2000) foi adaptado pela autora com a finalidade de adequação dos itens às características da população participante da pesquisa.

A partir do instrumento original foi criado um instrumento com 36 itens para as participantes solteiras, por isso algumas adaptações referem-se ao aspecto formal dos itens. Por exemplo: onde constava “ter sobrecarga de trabalho” passou a constar “ter sobrecarga de estudo” no levantamento de fontes de *stress* para as solteiras. Os itens de 28 a 36 do instrumento estão sendo sugeridos pela autora. Alguns itens presentes no Levantamento de Fontes de Stress de Tanganelli foram retirados por sua inadequação ao presente estudo.

- **Roteiro de entrevista (Anexo F)** – foi elaborado pela autora para identificar, após as participantes terem respondido o levantamento de fontes estressoras, quais dentro as fontes assinaladas eram consideradas as principais e para identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por elas diante desses estressores.

- **Inventário de Sintomas de Stress – I.S.S.L** (Lipp, 2000) – o I.S.S.L é um teste aprovado pelo Conselho Federal de Psicologia, útil na identificação de quadros característicos do stress, possibilitando diagnosticar o stress em adulto e a fase do stress em que a pessoa se encontra (fase de alerta, fase de resistência, fase de quase-exaustão ou fase de exaustão).

Adicionalmente, aponta a área de maior vulnerabilidade, onde o stress se manifesta na pessoa avaliada. Baseia-se em um modelo quadrifásico e propõe um método de avaliação do stress que enfatiza a sintomatologia somática e psicológica etiologicamente a ele ligada através de 3 quadros:

Quadro 1: destina-se a levantar os sintomas físicos e psicológicos experimentados nas últimas vinte e quatro horas, correspondente à fase de alerta do *stress*.

Quadro 2: destina-se a levantar os sintomas físicos e psicológicos experimentados na última semana. Dependendo do escore obtido o diagnóstico é feito para fase de resistência ou fase de quase exaustão. No quadro 2, porcentagens até 50, inclusive (parte I), indicam que a pessoa se encontra na fase de resistência, enquanto porcentagens superiores a 50 (parte II) indicam a fase de quase exaustão.

Quadro 3: destina-se a levantar os sintomas físicos e psicológicos experimentados no último mês e corresponde a uma fase excessiva do *stress* denominada exaustão.

Procedimento

A pesquisadora, através de contatos com secretárias de consultórios e empresas, assistentes sociais e instituições, incluindo as de ensino, recrutou inicialmente 53 possíveis participantes.

A pesquisadora entrou em contato por telefone, por *e-mail* ou pessoalmente, convidando as mesmas a participarem da pesquisa. Como critério de inclusão, era necessário que as participantes universitárias não estivessem trabalhando e que as profissionalmente ativas não estivessem estudando. Das 53 pessoas contatadas, a pesquisadora identificou que 18 não se enquadravam neste critério não dando continuidade ao procedimento de coleta de dados. Para as outras 35, que se enquadravam nas características da amostra, em caso de

aceitação, a pesquisadora explicou sobre o que se referia o estudo e esclareceu que a participante poderia desistir de participar da pesquisa a qualquer momento.

Os instrumentos Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Ficha de Identificação da Participante, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (I.S.SL), Levantamento de Fontes Estressoras e Roteiro de Entrevista, utilizados para a coleta de dados, foram entregues pessoalmente as participantes para que elas respondessem em casa, seguidos de instrução do como responder. Foi estabelecido, após a entrega do material, um tempo limite de uma semana com data e local pré-estabelecidos para a devolução do material.

Das 35 pessoas que receberam o material, 21 o retornaram-no devidamente preenchido, no tempo estabelecido.

RESULTADOS E DICUSSÃO

Método de Análise dos Dados

Realizou-se inicialmente uma análise estatística comparativa, conforme o objetivo da pesquisa, ou seja, uma comparação entre as características descritivas comuns entre solteiras e casadas. Desta maneira as variáveis contínuas comuns entre os dois grupos foram comparadas através do teste t-Student, quando verificada a normalidade dos dados, e pelo teste não paramétrico Mann-Whitney, quando não verificada a normalidade.

Obteve-se, assim, diferença estatística significativa ($p_valor < 0,001$) entre as idades, sendo as casadas (mediana=33 anos) estatisticamente mais velhas que as solteiras (mediana=20 anos) e diferença estatística significativa ($p_valor=0,016$) entre as horas de trabalho/estudo, a mediana de horas dedicadas pelas casadas (mediana=9,0) estatisticamente maior que a mediana de horas dedicadas pelas solteiras (mediana=6,0).

Foi aplicado o teste t (comparação de médias) para verificar se a pontuação total dos quadros de sintomas (soma do número de alternativas assinaladas no inventário de sintomas) diferenciava de acordo com estado civil, escolaridade e aplicado o teste ANOVA (análise de variância).

Para aplicação dos testes, foi inicialmente verificado se os dados possuíam distribuição normal. Com a normalidade dos dados aplicou-se o teste t-Student e ANOVA.

Logo em seguida, relacionou-se a soma das pontuações de cada quadro de sintomas (Q1, Q2, Q3) com as variáveis: estado civil, número de filhos e escolaridade. Foi verificada a normalidade dos dados para cada caso e aplicado um teste t-Student e ANOVA.

Contudo, tanto para a variável Q1, como para Q2, como para Q3, foi obtido p_valor maior que 0,05 para todos os casos (estado civil, número de filhos e escolaridade). Concluiu-

se, então, que não há diferença estatística entre a pontuação Q1, Q2 e Q3 em relação ao estado civil, número de filhos e escolaridade.

Mais duas variáveis foram analisadas: sintomas físicos (soma dos pontos dos sintomas físicos de todos os quadros) e sintomas psicológicos (soma dos pontos dos sintomas psicológicos de todos os quadros). Com essas variáveis, foi feito o mesmo procedimento anterior: verificado a normalidade dos dados e aplicado o teste t-Student, e ANOVA .

Entretanto, também não foi obtida diferença estatística entre o estado civil, o número de filhos e a escolaridade em relação a sintomas físicos e nem em relação aos sintomas psicológicos.

Para análise das variáveis contínuas (idade, tempo casamento, horas trabalho/estudo) foi verificada a normalidade das variáveis respostas, num modelo de regressão linear para cada variável resposta: Pontuação total, Q1, Q2, Q3, sintomas físicos e sintomas psicológicos. Em nenhum dos casos os modelos foram considerados significantes, obtendo uma baixíssima correlação, além de todos os p_valores serem maiores que 0,05. Concluiu-se, portanto, que não há suporte estatístico para dizermos que há relação entre idade, tempo de casamento, ou horas de trabalho, com as variáveis estudadas. Diante da pequena quantidade de dados e alta variabilidade, não foi possível obter significância estatística em nenhum dos testes ou modelos. Assim, não foi possível observar qualquer relação entre as variáveis dependentes (pontuação, Q1, Q2, Q3, sintomas físicos, sintomas psicológicos) e as variáveis: idade, tempo de trabalho ou estudo, tempo de casamento, número de filhos, escolaridade e estado civil.

De acordo com os dados colhidos através dos testes aplicados, apresenta-se a seguir a discussão a partir dos resultados apurados.

Análise Comparativa da Amostra Quanto à Presença e a Fase do *Stress*

A análise quanto à presença e a fase de *stress* foi dividida em três partes: a primeira mostrou se as participantes da pesquisa apresentaram ou não *stress*, a segunda diagnosticou em que fase do *stress* as mesmas se encontravam (fase de alerta, fase de resistência, fase de quase exaustão ou fase de exaustão), a terceira demonstrou se os sintomas apresentados pelas participantes, diagnosticadas com *stress*, eram psicológico, físico ou equivalente (sintomas psicológicos equivalente a sintomas físicos).

Tabela 3: Distribuição das mulheres casadas e solteiras de acordo com a presença ou não de *stress*.

<i>Stress</i>	<i>Casadas</i>		<i>Solteiras</i>		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não	02	20%	02	18%	04	19,04%
Sim	08	80%	09	82%	17	80,95%
TOTAL	10	100%	11	100%	21	100%

A Tabela 3 apresenta a frequência absoluta (n) e a frequência relativa (%) das mulheres casadas e solteiras em relação a variável fase do processo (com *stress*, sem *stress*). Observa-se que da amostra global (n=21) 19,04% não têm sintomas mais acentuados de *stress* e 80,95% das participantes apresentam *stress*.

Os resultados indicaram que 80% das mulheres casadas e 82% das mulheres solteiras apresentam *stress*. Esses dados demonstraram que não houve diferença significativa entre os dois grupos, na amostra estudada mulheres solteiras e casadas apresentaram *stress* na sua maioria.

Tabela 4: Fase do *stress* em que se encontram as mulheres casadas.

Fase do <i>Stress</i>	N	Percentual
Sem Stress	02	20%
Alerta	0	0%
Resistência	06	60%
Quase Exaustão	02	20%
Exaustão	0	0%
TOTAL	10	100%

Tabela 5: Fase do *stress* em que se encontram as mulheres solteiras.

Fase do <i>Stress</i>	N	Percentual
Sem Stress	02	18%
Alerta	0	0%
Resistência	08	73%
Quase Exaustão	1	9%
Exaustão	0	0%
TOTAL	11	100%

As Tabelas 4 e 5 mostram a frequência absoluta (n) e a frequência relativa (%) das mulheres casadas e solteiras pela variável fase do processo (sem *stress*, alerta, resistência, quase exaustão e exaustão), o que permitiu analisar mais claramente a incidência de *stress* por grupo. Verificou-se que 80% das mulheres casadas e 82% das mulheres solteiras têm o diagnóstico de *stress*, indicando uma necessidade não só de ações para controle, mas também algumas medidas especiais para a prevenção do *stress*, especificamente das mulheres casadas das quais 20% apresentam sintomas acentuados de uma fase excessiva do *stress* denominada quase-exaustão, contra 9% das solteiras.

Tabela 6: Distribuição das mulheres casadas e solteiras de acordo com as fases do *stress*.

Fase do <i>Stress</i>	<i>Casadas</i>		<i>Solteiras</i>	
	N	%	N	%
Sem Stress	02	20%	02	18%
Alerta	0	0%	0	0%
Resistência	06	60%	08	73%
Quase Exaustão	02	20%	01	9%
Exaustão	0	0%	0	0%
TOTAL	10	100%	11	100%

A Tabela 6 mostra a frequência absoluta (n) e a frequência relativa (%) das mulheres casadas e solteiras da amostra total por fase do *stress*. O estudo das fases de stress nos dois grupos indicou que nenhuma das mulheres encontrava-se na fase de alerta e exaustão (0% cada), entretanto o nível de *stress* detectado entre as participantes foi alto, sendo que 73% das onze mulheres solteiras têm sintomas de *stress*, na fase de resistência, contra 60% das dez mulheres casadas.

Comparando-se estatisticamente os dois grupos, concluiu-se que não houve diferença em relação às fases de *stress*, quando comparado mulheres solteiras e casadas.

Predominância de Sintomas de *Stress*

Tabela 7: Distribuição de mulheres casadas e solteiras com *stress*, de acordo com a predominância de sintomas de *stress*.

Sintomas	Casadas		Solteiras		Total	
	N	%	N	%	N	%
Físicos	03	38%	01	11%	04	24%
Psicológicos	05	63%	07	78%	12	71%
Equivalentes	0	0%	01	11%	01	6%
TOTAL	08	100%	09	100%	17	100%

A Tabela 7 mostra a frequência absoluta (n) e a frequência relativa (%) das mulheres casadas e solteiras, que apresentaram predominância de sintomas físicos, psicológicos ou equivalentes, independente da fase que se encontram. Observou-se predominância na frequência de sintomas psicológicos nos dois grupos: as mulheres casadas contaram 63% de seus sintomas na área psicológica e a mulheres solteiras um percentual de 78% de sintomas psicológicos também.

Uma hipótese provável é que, independente do estado civil, as mulheres sofrem com alterações hormonais e são mais vulneráveis na área psicológica.

Pesquisa realizada por Calais, Andrade e Lipp (2003), sobre escolaridade e *stress*, demonstrou que as mulheres eram mais afetadas pelo *stress* do que os homens em todas as faixas etárias pesquisadas.

Como apontado por Lipp (2003) o *stress* excessivo produz cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória e indiferença emocional. A produtividade sofre quedas e a criatividade fica prejudicada. Além disto, quando o *stress* é prolongado, afeta diretamente o

sistema imunológico, reduzindo a resistência da pessoa e tornando-a vulnerável ao desenvolvimento de infecções e doenças contagiosas.

A comparação dos níveis (físico, psicológico, equivalente) da variável predominância de sintomas de *stress* foi realizada através do teste Qui-Quadrado desconsiderado os níveis com porcentagem equivalente ou nulas. Obteve-se, assim, Qui-Quadrado: $X^2=1,333$, com um grau de liberdade e $p_valor >0,05$.

Portanto, pode-se dizer que a variável predominância de sintomas de *stress* estatisticamente não se diferiu entre as casadas e solteiras.

Tabela 8: Tabela de freqüência dos sintomas físicos e psicológicos. (*Quadro 2 do Inventário de Sintomas de Stress*)

Sintomas	Item	Sintomas da última semana	Casadas		Solteiras	
			N	%	N	%
Físicos	1	Problemas com a memória	6	60%	3	27%
	2	Mal estar generalizado, sem causa específica	3	30%	5	45%
	3	Formigamento das extremidades	2	20%	1	9%
	4	Sensação de desgaste físico constante	6	60%	6	55%
	5	Mudança de apetite	6	60%	5	45%
	6	Aparecimento de problemas dermatológicos	1	10%	4	36%
	7	Hipertensão arterial	0	0%	0	0%
	8	Cansaço constante	5	50%	7	64%
	9	Aparecimento de úlcera	0	0%	0	0%
	10	Tontura/ sensação de estar flutuando	4	40%	2	18%

	11	Sensibilidade emotiva excessiva	3	30%	9	82%
	12	Dúvida quanto a si própria	4	40%	6	55%
Psicológicos	13	Pensar constantemente em um só assunto	4	40%	6	55%
	14	Irritabilidade excessiva	7	70%	8	73%
	15	Diminuição da libido	4	40%	2	18%

A Tabela 8 mostra a frequência dos sintomas tanto físicos quanto psicológicos do *Quadro 2* do Inventário de Sintomas de *Stress* (que indica se a pessoa se encontra na fase de resistência ou na fase de quase exaustão do *stress* dependendo da porcentagem obtida) mencionados pelas mulheres de ambos os grupos.

Observou-se nesses dados que 70% das mulheres casadas, sem levarmos em consideração a fase de *stress*, assinalaram o sintoma psicológico “Irritabilidade Excessiva”, enquanto entre as mulheres solteiras 82% assinalaram o sintoma psicológico “sensibilidade emotiva excessiva”. Constatou-se também que 50% das mulheres casadas e 88% das mulheres solteiras que se encontravam na fase de resistência, tiveram predominância de sintomas psicológicos como mostra a Tabela 9.

Tabela 9: Distribuição das mulheres solteiras e casadas que se encontram na fase de resistência pelos níveis de predominância de sintomas.

Sintomas	<i>Casadas</i>		<i>Solteiras</i>		Total	
	N	%	N	%	N	%
Físicos	03	50%	0	0%	03	21%
Psicológicos	03	50%	07	88%	10	71%
Equivalentes	0	0%	01	13%	01	7%
TOTAL	06	100%	09	100%	14	100%

As Tabelas 10 e 11 mostram que os sintomas psicológicos de *stress* por elas mencionados são mais freqüentes nas mulheres casadas e nas mulheres solteiras na fase de resistência.

Tabela 10: Sintomas psicológicos de *stress* mais freqüentes nas mulheres casadas na fase de resistência.

Sintomas	N	Percentual
Dúvida quanto a si própria	3	50%
Irritabilidade excessiva	5	83%

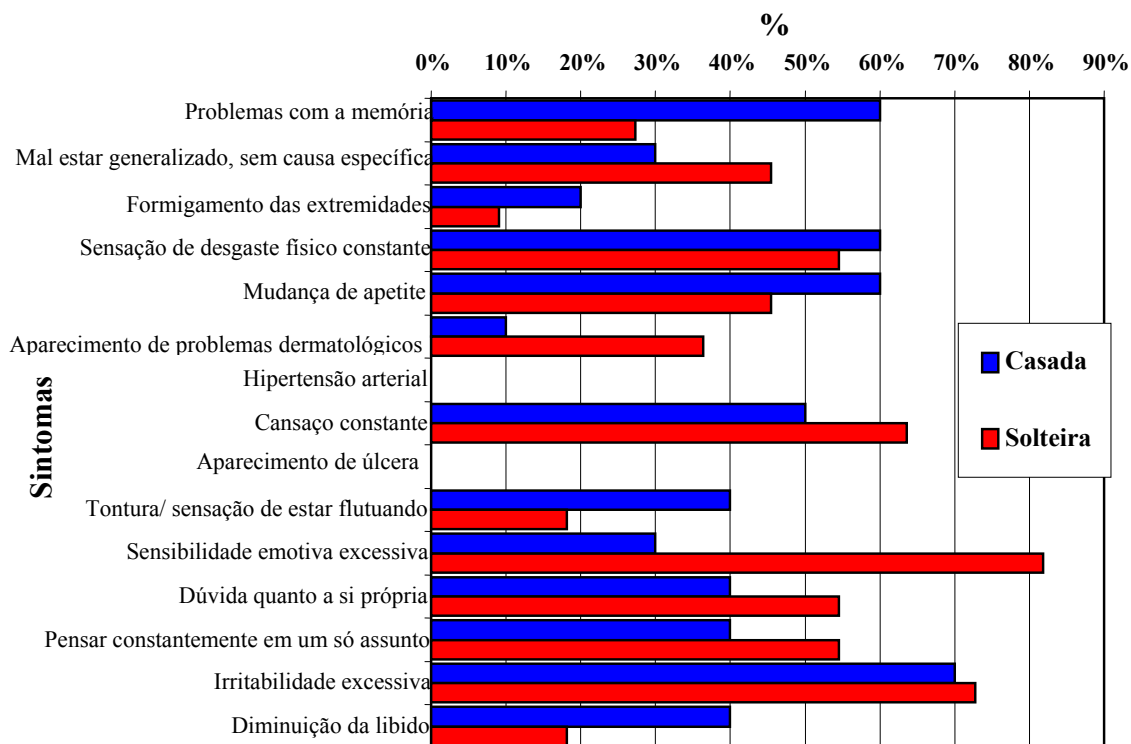
Tabela 11: Sintomas psicológicos de *stress* mais freqüentes nas mulheres solteiras na fase de resistência.

Sintomas	N	Percentual
Sensibilidade emotiva excessiva	7	88%
Dúvida quanto a si própria	6	75%

Deve-se ressaltar que, para essa análise, assim como para a Tabela 8, foi considerado apenas o *Quadro 2 do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp* (I.S.S.L), o qual indica se a pessoa se encontra na fase de resistência ou na fase de quase exaustão do *stress* dependendo da porcentagem obtida. Entretanto a análise foi feita somente em cima dos resultados apresentados pelas participantes na fase de resistência, uma vez que a maior parte delas apresentou *stress* nesta fase.

Figura 1: Comparação da porcentagem de sintomas de *stress* assinalados nas mulheres casadas com as mulheres solteiras.

Quadro 2 do Inventário de Sintomas de Stress



Observou-se que os sintomas psicológicos apresentados com maior freqüência pelas mulheres solteiras foi “Sensibilidade emotiva excessiva” e pelas mulheres casadas foi “Dúvida quanto a si própria” aparecendo também a “Irritabilidade excessiva”, porém em ambas houve menção do sintoma “Dúvida quanto a si própria”.

Análise Comparativa da Amostra Quanto ao Levantamento das Fontes Estressoras

Para a análise das respostas dadas ao questionário com 37 itens usado para investigar os estressores que mais afetaram as mulheres casadas, foi construída a Tabela 12 com a frequência de cada estressor assinalado. As porcentagens acima de 80% dessa tabela foram destacadas por serem consideradas estatisticamente mais significativas.

Através dos dados obtidos no roteiro de entrevista (Anexo F), foi construída uma tabela que destaca os estressores considerados mais importantes pelas mulheres casadas (Tabela 13), sendo possível comparar os estressores considerados mais importantes com os mais assinalados por elas.

Tabela 12: Tabela geral de frequência dos estressores das mulheres casadas.

Item	Estressores	<i>Casadas</i>	
		N	%
1	Ter pouco tempo disponível para si mesma	10	100%
2	Ter compromissos com marido	3	30%
3	Ter que lidar com exigências da vida profissional	9	90%
4	Cuidar dos filhos	6	60%
5	Administrar a casa	9	90%
6	Ter que dar atenção ao marido	4	40%
7	Sentimento de insegurança quanto à questão financeira	5	50%
8	Assumir todas as responsabilidades da casa sozinha	5	50%
9	Não ter tempo para lazer	4	40%
10	Ter que administrar com severidade a renda familiar	3	30%
11	Não ter com quem dividir as responsabilidades	3	30%

12	Preocupação com a educação dos filhos	6	60%
13	Levar os filhos a todos os lugares	2	20%
14	Ter sobrecarga de trabalho	1	10%
15	Falta de motivação para a vida social	5	50%
16	Insegurança quanto ao futuro	5	50%
17	Falta de tempo para se dedicar aos filhos	4	40%
18	O horário de trabalho não se concilia com o papel de mãe	3	30%
19	Ter que colocar as necessidades dos filhos acima das próprias necessidades	3	30%
20	Trabalhar muito e sentir que tem mais coisas a fazer	5	50%
21	Sentir-se culpada	4	40%
22	Sentir-se mal, quando a vida familiar não está de acordo com suas próprias exigências	6	60%
23	Não conseguir separar a vida pessoal do trabalho e família	2	20%
24	Sentir-se impotente diante das dificuldades do momento	4	40%
25	Culpar-se por ter que repreender os filhos	2	20%
26	Sentir necessidade de amar e ser amada	3	30%
27	Pensar que a vida poderia ser melhor, se estivesse solteira	1	10%
28	Preocupar-se com o fato de poder adoecer e não ter com quem contar	1	10%
29	Falta de compreensão dos parentes	5	50%
30	Preocupações quando os filhos adoecem	6	60%
31	Ter que tomar decisões sozinha	5	50%
32	Querer que tudo caminhe com perfeição	10	100%
33	Brigas constantes com marido	3	30%
34	Preocupação com a aparência	4	40%
35	Ter que atender constantemente a solicitações sexuais do parceiro	1	10%
36	Dificuldade Sexual	3	30%
37	Dificuldade financeira	2	20%

Verificou-se, na tabela geral de frequência dos estressores das mulheres casadas (Tabela 12), que 100% delas assinalaram “Querer que tudo caminhe com perfeição” e “Ter pouco tempo disponível para si mesma” e 90% assinalaram “Ter que lidar com exigências da vida profissional” e “Administrar a casa” como estressores.

Tabela 13: Tabela de frequência dos estressores considerados mais importantes entre mulheres casadas.

Estressores considerados importantes	N	Percentual
Ter que dar atenção ao marido	2	20%
Ter que lidar com exigências da vida profissional	2	20%
O horário de trabalho não se concilia com o papel de mãe	2	20%

A Tabela 13 demonstra a escolha dos estressores mais importantes pelas participantes casadas, observou-se que os estressores indicados como os mais importantes não são necessariamente os mais frequentes.

Para a análise das respostas dadas ao questionário com 36 itens usado para investigar os estressores que mais afetam as mulheres solteiras, foi construída a Tabela 14, com a frequência que cada estressor foi assinalado pelas mulheres solteiras. As porcentagens acima de 80%, da Tabela 14, foram destacadas por serem consideradas estatisticamente mais significativas.

Tabela 14: Tabela geral de frequência dos estressores das mulheres solteiras.

Item	Estressores	<i>Solteiras</i>	
		N	%
1	Ter pouco tempo disponível para si mesma	7	64%
2	Ter compromissos com namorado	0	0%
3	Ter que lidar com exigências da vida universitária	7	64%
4	Administrar a casa	3	27%
5	Não ter namorado	1	9%
6	Ter que dar atenção ao namorado	2	18%
7	Sentimento de insegurança quanto à questão financeira	1	9%
8	Assumir todas as responsabilidades da casa sozinha	1	9%
9	Não ter tempo para estudar	1	9%
10	Não ter tempo para lazer	2	18%
11	Não ter com quem dividir as responsabilidades	0	0%
12	Ter sobrecarga de estudo	5	45%
13	Falta de motivação para a vida social	3	27%
14	Ter dificuldade para se relacionar com o sexo oposto	4	36%
15	Insegurança quanto ao futuro	9	82%
16	Estudar muito e sentir que tem mais coisas a fazer	3	27%
17	Sentir-se culpada	7	64%
18	Sentir-se mal, quando a vida familiar não está de acordo com suas próprias exigências	2	18%
19	Não conseguir separar a vida pessoal do estudo e família	1	9%
20	Sentir-se impotente diante das dificuldades do momento	7	64%
21	Sentir necessidade de amar e ser amada	5	45%
22	Pensar que a vida poderia ser melhor, se estivesse namorando	3	27%
23	Preocupar-se com o fato de poder adoecer e não ter com quem contar	0	0%

24	Não se sentir bem sozinha em casa	5	45%
25	Falta de compreensão dos parentes	0	0%
26	Ter que tomar decisões sozinha	2	18%
27	Querer que tudo caminhe com perfeição	5	45%
28	Brigas constantes com namorado	4	36%
29	Preocupações com aparência	7	64%
30	Dividir apartamento com amigos	4	36%
31	Não ter condução própria	3	27%
32	Saudades dos familiares	4	36%
33	Pedir dinheiro para os pais	4	36%
34	Ter que atender constantemente a solicitações sexuais do parceiro	0	0%
35	Dificuldade Sexual	2	18%
36	Dificuldade financeira	1	9%

Realizou-se também uma análise dos estressores considerados mais importantes, apontados no roteiro de entrevista (Anexo F) pelas mulheres solteiras. Construiu-se, assim, uma tabela que destaca os estressores considerados mais importantes pelas mulheres solteiras (Tabela 15) a fim de comparar com os estressores mais freqüentes (Tabela 14) apontados por elas.

Observou-se que as mulheres solteiras assinalaram “Insegurança quanto ao futuro” como estressor 82% e, ao comparar esse dado com a Tabela 15, que indicou a escolha dos estressores mais importantes para esse grupo, constatou-se que esse estressor também foi destacado com maior freqüência como importante estressor entre as mulheres solteiras.

Tabela 15: Tabela de frequência dos estressores considerados mais importantes entre mulheres solteiras.

Estressores considerados importantes	N	Percentual
Insegurança quanto ao futuro	5	45%
Brigas constantes com namorado	4	36%
Estudar muito e sentir que tem mais coisas a fazer	3	27%
Saudades dos familiares	2	18%

Percebeu-se também que o estressor “Preocupações com aparência” que foi assinalado por 64% das solteiras foi destacado como importante estressor por apenas uma mulher solteira. Para complementar as análises dos estressores, criou-se a variável score referente à pontuação total adquirida através da soma do número de estressores assinalados por cada mulher solteira e casada e relacionou-se com a fase de *stress* (Tabelas 16 e 17).

Construiu-se, assim, uma tabela de estatísticas sumárias que contém medidas de posição e dispersão (média, desvio padrão – DP, mediana, quartis, valor mínimo e valor máximo) da variável score (Tabela 18).

A fim de verificar se o score dos estressores se diferenciava entre as mulheres casadas e solteiras, aplicou-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney: $p_valor > 0,05$. Portanto não há evidência de diferença estatística do score entre casadas e solteiras.

Tabela 16: Escore dos estressores das mulheres casadas.

Casadas

Participante	Escore	Fase do <i>Stress</i>
1	25	Resistência
2	19	Resistência
3	15	Resistência
4	15	Resistência
5	10	Resistência
6	8	Resistência
7	8	Sem <i>Stress</i>
8	33	Quase exaustão
9	7	Sem <i>Stress</i>
10	29	Quase exaustão

Tabela 17: Escore dos estressores das mulheres solteiras.

Solteiras

Participante	Escore	Fase do <i>Stress</i>
1	4	Sem <i>Stress</i>
2	11	Resistência
3	10	Resistência
4	15	Resistência
5	9	Resistência
6	11	Resistência
7	10	Resistência
8	10	Resistência
9	11	Resistência
10	13	Quase exaustão
11	11	Sem <i>Stress</i>

Tabela 18: Tabela de estatísticas sumárias da variável Escore dos estressores das mulheres casadas e solteiras.

Estado Civil	Média	DP	Q1	Mediana	Q3	Mínimo	Máximo	N
Solteira	10,45	2,70	10	11	11	4	15	11
Casada	16,90	9,35	8	15	26	7	33	10

Verificou-se também a relação entre fase de *stress* e o escore dos estressores. Formulou-se uma tabela de estatísticas sumárias (Tabela 19) e realizou-se Anova com um fator (fase de *stress*). Obteve-se diferença estatística significativa ($p_valor < 0,05$) entre todos os níveis de fase de *stress*.

Tabela 19: Tabela de estatísticas sumárias da variável Escore dos estressores por fase do *stress*.

Fase do <i>Stress</i>	Média	DP	Q1	Mediana	Q3	Mínimo	Máximo	N
Sem <i>Stress</i>	7,5	2,9	4,8	7,5	10,3	4	11	4
Resistência	12,8	4,6	10,0	11,0	15,0	8	25	14
Quase Exaustão	25,0	10,6	13,0	29,0	33,0	13	33	3

Pode-se, então, concluir que as mulheres sem *stress* assinalaram menos estressores que as mulheres em fase de resistência e estas, por sua vez, assinalaram menos estressores que as mulheres em fase de quase exaustão do *stress*. Sabe-se, portanto, que o nível de *stress* relaciona-se positivamente com os estressores, indicando que mais estressores sugerem níveis de *stress* mais elevados.

Análise Comparativa da Amostra Quanto as Estratégias de Enfrentamento

Uma vez identificado o nível de *stress* através do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e os estressores através do Levantamento de Fontes Estressoras para as casadas (Anexo D) e Levantamento de Fontes Estressoras para as solteiras (Anexo E) das participantes deste estudo, tornou-se importante analisar se as mulheres de ambos os grupos possuíam estratégias de enfrentamento adequadas e suficientes para lidar com o *stress*. Para isto foi feita uma análise qualitativa do roteiro de entrevista (Anexo F), respondido pelas 21 participantes.

Criou-se um Quadro das participantes casadas (Quadro 1) e um outro Quadro das participantes solteiras (Quadro 2) com as respostas das ações e/ou reações que elas responderam ter diante dos estressores considerados mais importantes.

Folkman e Lazarus (1980), numa perspectiva cognitivista, propuseram um modelo que divide as estratégias de enfrentamento em duas categorias funcionais: enfrentamento centrado no problema e enfrentamento centrado na emoção.

Baseada nessas categorias e, para uma melhor análise dos dados, a pesquisadora apresentou nos Quadros 1 e 2 em qual categoria se encaixaram as respostas das participantes. Nos quadros, denominou-se de Emocional o enfrentamento centrado na emoção e de Problema, o enfrentamento centrado no problema.

Quadro 1: Ações e/ou Reações Diante dos Estressores Considerados mais Importantes pelas Mulheres Casadas.

Casadas

Participante	Respostas do Roteiro de Entrevista	Categoria
1	Irritabilidade; Ansiedade, Tensão	Emocional
2	Busca Trabalhar; Privação Material; Sentimento de Fracasso Profissional	Problema
3	Nervosismo; Tristeza; Cansaço	Emocional
4	Responsabilidade; Tomar Decisões; Problemas Afetivos	Problema
5	Irritabilidade; Frustração; Exigência	Emocional
6	Busca trabalhar, Adaptação; Evita Conflito	Problema
7	Colocar as coisas do filho em primeiro lugar; Tenta administrar o tempo	Problema
8	Nervosismo; culpa	Emocional
9	Tensão; Fuga/Esquiva; Cansaço	Emocional
10	Fuga/Esquiva; Coloca vontades próprias de lado	Emocional

Observou-se que, das dez mulheres casadas, seis apontaram estratégias emocionais para lidar com os problemas e quatro buscavam solução trabalhando mais ou resolvendo racionalmente os problemas.

Quadro 2: Ações e/ou Reações Diante dos Estressores Considerados mais Importantes pelas Mulheres Solteiras.

Solteiras

Participante	Respostas do Roteiro de Entrevista	Categoria
1	Choro; Esquiva; Impotência	Emocional
2	Irritabilidade; Tristeza	Emocional
3	Ansiedade; Irritabilidade; Falta de tempo	Emocional
4	Irritabilidade; Ansiedade; Nervosismo	Emocional
5	Cansaço/Irritabilidade; Insegurança; Medo	Emocional
6	Isolamento Social; Pára de Comer; Culpa	Emocional
7	Culpa/Irritabilidade; Nervosismo; Dependente dos pais	Emocional
8	Depender financeiramente dos pais; Fazer tudo sozinha	Emocional
9	Ansiedade; Inferioridade; Fuga/Esquiva	Emocional
10	Irritabilidade; Desatenção	Emocional
11	Irritabilidade; Comer em excesso	Emocional

Dentre as onze mulheres solteiras avaliadas, onze responderam emocionalmente as fontes estressoras.

Esses dados mostraram que as mulheres casadas aprenderam a enfrentar os problemas de forma mais eficiente que as mulheres solteiras, uma vez que, dentre as casadas as estratégias de enfrentamento foram mais voltadas para a resolução dos problemas, enquanto que, para as solteiras, a estratégia de enfrentamento utilizada foi predominantemente o enfrentamento centrado na emoção. Visto que as mulheres solteiras avaliadas neste estudo são ainda dependentes, não trabalham e não possuem filhos, mostraram-se em uma fase mais emocional.

Uma hipótese a ser considerada para este dado é que mulheres mais jovens dispõem de recursos precários para lidar com os problemas, pela falta de maturidade da própria idade, pela pouca experiência de vida e pela superproteção por parte dos pais. Essa hipótese sugere que, com o passar dos anos, esses recursos sejam sofisticados à medida que as estratégias de enfrentamento tendem a se instalar ao longo do desenvolvimento humano (Zakir, 2003).

As solteiras indicaram, a partir de suas respostas (Quadro 2), mais desesperança enquanto as mulheres casadas mostraram mais preocupação com o trabalho e com dinheiro.

Este dado sugere que as mulheres solteiras, representadas neste estudo, não possuem estratégias eficientes para lidar com as tensões diárias, ou podem estar utilizando de forma inadequada, contribuindo para o índice elevado de *stress* nesta faixa etária.

No roteiro de entrevista respondido pelas participantes não houve menção, em ambos os grupos, de nenhuma estratégia de enfrentamento relativa à prática de relaxamento, *hobbies*, exercícios físicos, alimentação saudável, para lidar com as tensões que são justamente alguns dos pilares de controle do *stress* proposto por Lipp (1984).

CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Este estudo identificou um nível de *stress* bastante acentuado nas mulheres de ambos os grupos, com 67% delas se encontrando na fase de resistência e 14% se encontrando na fase de quase exaustão sendo predominante os sintomas de base psicológica.

Esses resultados sugerem que o fato de ser casada ou solteira, não determinou a ocorrência de *stress* excessivo ou que esteja relacionado à magnitude das reações de *stress* uma vez que *stress* é comportamento, e, como tal, multideterminado, ou seja, o estado civil não é o único determinante das reações de *stress*. Nem os fatores estressantes determinaram ou não o *stress*, mesmo que estes tenham se apresentado em maior proporção para o grupo de casadas do que para o grupo de solteiras. Observou-se neste estudo que o *stress* não foi determinado unicamente pelo estado civil (casada ou solteira).

Quanto aos sintomas de stress observados neste estudo, houve predominância de sintomas psicológicos, tanto nas mulheres casadas quanto nas solteiras. Esse dado é um indicador importante e que deve ser considerado quando do planejamento de programas em prevenção e controle do *stress* na população estudada. Sugere-se que um enfoque acentuado no aspecto psicológico e nas estratégias de enfrentamento seja planejado, uma vez que se mostraram inadequadas e insuficientes em ambos os casos.

Conclui-se, também, que as mulheres casadas e as mulheres solteiras representadas pelas participantes desta pesquisa não apresentaram diferenças quanto aos estressores nem diferença significativa na incidência de *stress*, apenas diferenças nas habilidades de enfrentamento. Os dados mostraram que as mulheres casadas aprenderam a enfrentar os problemas de forma mais eficiente que as mulheres solteiras, uma vez que, dentre as casadas, as estratégias de enfrentamento foram mais voltadas para a resolução dos problemas, enquanto

que para as solteiras a estratégia de enfrentamento utilizada foi predominantemente o enfrentamento centrado na emoção. Visto que as mulheres solteiras avaliadas neste estudo são ainda dependentes, não trabalham, e não possuem filhos, essas condições talvez as mantenham em uma fase mais emocional.

Uma hipótese a ser considerada para este dado é que mulheres mais jovens dispõem de recursos precários para lidar com os problemas, pela falta de maturidade da própria idade, pela pouca experiência de vida e pela superproteção por parte dos pais, o que não ocorre com as participantes casadas, que já possuem mais experiência de vida, mais responsabilidades e maturidade para lidar com os problemas.

Esses dados sugerem que, quando do planejamento de um programa de manejo do *stress* – recomendável para essas mulheres, especial atenção deve ser dada às estratégias de enfrentamento, pois é possível que a utilização de estratégias adequadas, tanto por parte das mulheres casadas quanto das solteiras, possa reduzir não só os sintomas de *stress* como ajudar essas mulheres a lidar melhor com os estressores presentes em suas vidas. No entanto, a amostra deste estudo foi pequena para se inferir e afirmar que os sintomas de *stress* apontados pelas participantes sejam devidos à utilização inadequada ou insuficiente dessas estratégias. Sugere-se, assim, que outras pesquisas sejam realizadas para estudar esta possibilidade. Estudos posteriores seriam de grande relevância para a verificação dos reais determinantes da prevalência de sintomas decorrentes do *stress* excessivo nas mulheres.

REFERÊNCIAS

- Allegretti, J. & Afonso, F. (2004). Stress em Vestibulandos. (artigo não publicado).
- Calais, S.L. (2003). Diferenças entre homens e mulheres na vulnerabilidade ao *stress*. In M.E.N.Lipp (org.) Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas (pp.93-98). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Calais, S.L.; Andrade, L.M.B. & Lipp, M.E.N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de *stress* em adultos jovens. Psicologia: Reflexão & Crítica. 16(2) (no prelo).
- Cohen, F. (1987). Measurement of coping. In Kasl S.V. & Cooper, C.L. (Eds.), Research methods in stress and health psychology (pp. 283-305). New York: John Wiley & Sons.
- Compas, B.E.; Banez, G.A.; Malcarne, V. & Worsham, N. (1991). Perceived control and coping with stress: a developmental perspective. Journal of Social Issues, 47(4), 23-34.
- Comegno, M.C. (2003). SP mulheres em dados. São Paulo em Perspectiva, 17(3-4): 91-103.
- Ellis, A. (1973). Humanistic psychology: the rational emotive approach. N.Y.: Julian.
- Elkind, D. (1982). The Hurried Child. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Publishers.

- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 844-854.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.
- Giardano, D.A & Everly, G.S. (1979). Controlling stress and tension: a holist approach. Englewood: Clifs, Prentice Hall.
- Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). A life spans theory of control. Psychological Review, 102, 284-304.
- Hobfoll, S.E. (1988). The ecology of stress. (The series in health psychology and behavioral medicine). Hemisphere Publishing Corporation.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2002). Perfil das mulheres responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Rio de Janeiro: IBGE.
- Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. (1994). Passion and reason. New York: Oxford U. Press.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.

- Lazarus R.S. & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In Gentry, W.D. (Ed), Handbook of Behavioral Medicine (pp. 282-325). New York: The Guilford Press.
- Leone, E. T. (2000). Renda familiar e trabalho da mulher na região metropolitana de São Paulo nos anos 80 e 90. Em M. I. B. Rocha (Org.), Trabalho e Gênero (pp. 85 - 110). São Paulo: Editora 34.
- Lima, M.V.O. (2000). Terapia cognitivo comportamental e religiosidade. In R.G. Wielenska (org.). Sobre comportamento e cognição: questionando e ampliando a teoria e intervenção clínica e em outros contextos (pp. 222-27). Santo André: ESETec Editores Associados.
- Lipp, M.E.N. (Org.) (2004). O stress no Brasil: pesquisas avançadas. Campinas, SP: Papyrus.
- Lipp, M.E.N. (Org.) (2003). Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M.E.N. (2001). O stress e a beleza da mulher. São Paulo: Connection Books.
- Lipp, M.E.N. (2000). Manual de inventário de stress para adultos de Lipp (I.S.S.L). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M.E.N. (1999). O stress está dentro de você. São Paulo: Ed. Contexto.
- Lipp, M.E.N. (1990). Como enfrentar o stress. São Paulo: Ícone.

Lipp, M.E.N. (1984). *Stress* e suas implicações. Estudos de Psicologia, 1(3 e 4): 5-19.

Lipp, M.E.N. & Malagris, L.E.N. (1996). Stress. São Paulo: Editora Contexto.

Lipp, M.E.N. & Malagris, L.E.N. (1995). Manejo do estresse. In Bernard Rangé (Eds). Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: Pesquisa, Prática, Aplicações e Problemas. Campinas, SP: Editorial Psy II: 279-292.

Lipp, M.E.N.; Pereira, I.C.; Floksztrumpf, C.; Muniz, F. & Ismael, S.C. (1996). Diferenças em nível de stress entre homens e mulheres na cidade de São Paulo – Em Simpósio sobre Stress e suas Implicações. (p.122) Anais. Pontificia Universidade Católica de Campinas. Campinas/SP.

Lisboa, C.; Koller, S.H.; Ribas, F.F.; Bitencourt, K.; Oliveira, L.; Porciuncula, L.P. & Marchi, R.B. (2002). Estratégias de *coping* de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. Psicologia: Reflexão e Crítica, 15(2), pp. 345-362.

Lopez, D. F. & Little, T. D. (1996). Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain. Developmental Psychology, 32, 299-312.

Mathews, D.A.; McCullogh, M.E.; Larson, D.B.; Koenig, H.G.; Swyers, J.P. & Milano, M.G. (1998). Religius commitment and health status. Arch Medic (7), 118-24.

- Mitchell, R.E.; Cronkite, R.C. & Moos, R.H. (1983). Stress, coping and depression among married couples. Journal of Abnormal Psychology, 92, 433-448.
- Molina, O.F. (1996). Estresse no cotidiano. São Paulo: Pancast Editora.
- Motta, A.B. & Enumo, S.R.F. (2004). Brincar no hospital: estratégia de enfrentamento da hospitalização infantil. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 9, n. 1, p. 19-28.
- Neves, E.M.L. (2002). Estratégias de enfrentamento após o diagnóstico de câncer. Monografia de conclusão do curso de Aprimoramento em Psicologia da Saúde, Serviço de Psicologia da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo.
- Oliveira, J.B. (2004). Fontes e sintomas de stress em juízes e servidores públicos: diferenças entre homens e mulheres. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Parkes, K.R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressful episodes. Journal of Personality and Social Psychology, 46(3), 655-668.
- Parkes, K.R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health. Journal of Applied Psychology, 75(4), 399-409.

- Pinheiro, F.A.; Troccoli, B.T. & Tamayo, M.R. (2003). Mensuração de coping no ambiente ocupacional. Psicologia: Teoria e Pesquisa, maio/ago, vol.19, no.2, p.153-158.
- Rosenfield, S. (1980). Sex differences in depression: do women always have higher rates? Journal of Health and Social Behavior, 21, 33-42.
- Ryan-Wenger, N.M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: A step toward theory development. American Journal of Orthopsychiatry, 62, 256-263.
- Savoia, M.G. (2000). Instrumentos para a avaliação de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (coping) em situações de estresse. In L.H.S. Gorenstein e A.W.Z. Andrade (eds.). Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia (pp. 377-87). São Paulo: Lemos-Editorial.
- Savoia, M.G. (1996). Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. Psicologia USP. 7(1/2), 183-201.
- Selye, H. (1936). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. Journal of Clinical Endocrinology, 6.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Shaevitz, M.H. (1986). Síndrome da supermulher. Rio de Janeiro: Ed. Record.

- Tanganelli, M.S.L. (2000). Mulher chefe de família – perfil, estudo e tratamento do stress. Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. American Sociological Review, 48, 174-187.
- Torrezan, E.A. (1994). Stress e gravidez: fontes, sintomas e estratégias. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Urbano, M.F.G. (2004). Stress e qualidade de vida dos pais de crianças com leucemia e o stress da criança. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Vandewater, E. A.; Ostrove, J. M. & Stewart, A. J. (1997). Predicting women's well-being in midlife the importance of personality development and social role involvements. Journal of Personality and Social Psychology, 72(5), 1147-1160.
- Verbrugge, L. M. (1983). Multiple roles and physical health of women and men. Journal of Health and Social Behavior, 24(3), 16-30.
- Zakir, N.S. (2003). Mecanismos de coping. In M.E.N.Lipp (org.) Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas (pp.93-98). São Paulo: Casa do Psicólogo.

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (*)

Prezada Participante,

A pesquisa intitulada “Nível de Stress, Fontes Estressoras e Estratégias de Enfrentamento em Mulheres” tem por objetivo promover uma análise do nível de stress e das principais fontes estressoras para as mulheres assim como verificar estratégias utilizadas para o enfrentamento destes estressores.

Você será solicitada a preencher uma ficha de identificação e responder a dois questionários, sendo um referente a fontes estressoras e outro referente aos sintomas de stress. Após o preenchimento desses questionários você responderá há um roteiro de entrevista e, se desejar, poderá interromper sua participação a qualquer momento, sem qualquer penalidade.

Os dados desta pesquisa serão analisados e apresentados a PUC-Campinas, em defesa de Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, sob orientação da Dra. Diana Tosello Laloní e utilizados exclusivamente para fins científicos e elaboração de novos estudos, podendo ser utilizados em encontros científicos e revistas científicas, sempre mantendo o anonimato das participantes. Pela participação será oferecida entrevista devolutiva e orientações, se necessárias e de seu interesse. Não há previsão de risco para as participantes.

Assinatura _____

Psicóloga Juliana Allegretti - CRP: 06/56005-7

Telefone: (19) 3243.3674

Eu, _____ portadora do RG nº. _____ ,
ciente das informações acima mencionadas, disponho-me a participar voluntariamente da
pesquisa, como forma de contribuição ao progresso científico, sabendo que posso desistir de
responder as questões a qualquer momento que o deseje.

Assinatura _____

**(*) Elaborado nos termos previstos pela Resolução do Conselho Federal de Psicologia
016/2000, 20 de Dezembro de 2000.**

Telefone do Comitê de Ética e Pesquisa da PUC Campinas: (19) 3729.8303

ANEXO B

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DA PARTICIPANTE CASADA

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DA PARTICIPANTE CASADA

1) Nome (Iniciais):

2) Idade:

3) Casada há quanto anos?

1) Possui quantos filhos? 01 02 03 04

2) Escolaridade: Superior Completo

Curso:

3) Profissão:

7) Cargo que ocupa:

8) Número de horas que trabalha por dia:

ANEXO C

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DA PARTICIPANTE SOLTEIRA

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DA PARTICIPANTE SOLTEIRA

1) Nome (Iniciais):

2) Idade:

3) Escolaridade: Superior Incompleto

Cursando: 2º ano de

3º ano de

4) Número de horas que estuda por dia:

ANEXO D

LEVANTAMENTO DE FONTES ESTRESSORAS

PARA AS PARTICIPANTES CASADAS

LEVANTAMENTO DE FONTES ESTRESSORAS (*)

Os itens abaixo descrevem situações que algumas mulheres consideram estressantes no seu dia-a-dia.

Por favor, leia atentamente todos os itens e marque com um “x” na coluna “OCORRE” somente as situações estressantes que estão presentes em sua vida.

SITUAÇÕES ESTRESSANTES		OCORRE
01	Ter pouco tempo disponível para si mesma	
02	Ter compromissos com o marido	
03	Ter que lidar com as exigências da vida profissional	
04	Cuidar dos filhos	
05	Administrar a casa	
06	Ter que dar atenção ao marido	
07	Sentimento de insegurança quanto a questões financeiras	
08	Assumir todas as responsabilidades da casa sozinha	
09	Não ter tempo para o lazer	
10	Ter que administrar com severidade a renda familiar	
11	Não ter com quem dividir as responsabilidades	
12	Preocupação com a educação dos filhos	
13	Levar os filhos a todos os lugares	
14	Ter sobrecarga de trabalho	

15	Falta de motivação para a vida social	
16	Insegurança quanto ao futuro	
17	Falta de tempo para se dedicar aos filhos	
18	O horário de trabalho não se concilia com o papel de mãe	
19	Ter que colocar as necessidades dos filhos acima das próprias necessidades	
20	Trabalhar muito e sentir que tem mais coisas a fazer	
21	Sentir-se culpada	
22	Sentir-se mal, quando a vida familiar não está de acordo com as próprias exigências	
23	Não conseguir separar a vida pessoal do trabalho e família	
24	Sentir-se impotente diante das dificuldades do momento	
25	Culpar-se por ter que repreender os filhos	
26	Sentir necessidade de amar e ser amada	
27	Pensar que a vida poderia ser melhor, se estivesse solteira	
28	Preocupar-se com o fato de poder adoecer e não ter com quem contar	
29	Falta de compreensão dos parentes	
30	Preocupações quando os filhos adoecem	
31	Ter que tomar decisões sozinha	
32	Querer que tudo caminhe com perfeição	
33	Brigas constantes com marido	
34	Preocupação com a aparência	
35	Ter que atender constantemente a solicitações sexuais do parceiro	
36	Dificuldade Sexual	
37	Dificuldade financeira	

(*) Adaptado pela autora, do “Levantamento de Fontes de Stress” de Tanganelli (2000), do seguinte modo:

Os itens de 1 a 32 foram reproduzidos, feitas apenas alterações formais (vide “material”);

Os itens de 33 a 37 estão sendo sugeridos pela autora tendo em vista a população a ser investigada.

ANEXO E

**LEVANTAMENTO DE FONTES ESTRESSORAS
PARA AS PARTICIPANTES SOLTEIRAS**

LEVANTAMENTO DE FONTES ESTRESSORAS (*)

Os itens abaixo descrevem situações que algumas mulheres consideram estressantes no seu dia-a-dia.

Por favor, leia atentamente todos os itens e marque com um “x” na coluna “OCORRE” somente as situações estressantes que estão presentes em sua vida.

SITUAÇÕES ESTRESSANTES		OCORRE
01	Ter pouco tempo disponível para si mesma	
02	Ter compromissos com o namorado	
03	Ter que lidar com as exigências da vida universitária	
04	Administrar a casa	
05	Não ter namorado	
06	Ter que dar atenção ao namorado	
07	Sentimento de insegurança quanto a questões financeiras	
08	Assumir todas as responsabilidades da casa sozinha	
09	Não ter tempo para estudar	
10	Não ter tempo para o lazer	
11	Não ter com quem dividir as responsabilidades	
12	Ter sobrecarga de trabalho ou de estudo	
13	Falta de motivação para a vida social	
14	Ter dificuldade para se relacionar com o sexo oposto	

15	Insegurança quanto ao futuro	
16	Estudar muito e sentir que tem mais coisas a fazer	
17	Sentir-se culpada	
18	Sentir-se mal, quando a vida familiar não está de acordo com as próprias exigências	
19	Não conseguir separar a vida pessoal do estudo e família	
20	Sentir-se impotente diante das dificuldades do momento	
21	Sentir necessidade de amar e ser amada	
22	Pensar que a vida poderia ser melhor, se estivesse namorando	
23	Preocupar-se com o fato de poder adoecer e não ter com quem contar	
24	Não se sentir bem sozinha em casa	
25	Falta de compreensão dos parentes	
26	Ter que tomar decisões sozinha	
27	Querer que tudo caminhe com perfeição	
28	Brigas constantes com namorado	
29	Preocupação com a aparência	
30	Dividir apartamento com amigos	
31	Não ter condução própria	
32	Saudade dos familiares	
33	Pedir dinheiro para os pais	
34	Ter que atender constantemente a solicitações sexuais do parceiro	
35	Dificuldade Sexual	
36	Dificuldade financeira	

(*) Adaptado pela autora, do “Levantamento de Fontes de Stress” de Tanganelli (2000), do seguinte modo:

Os itens de 1 a 25 foram reproduzidos, feitas apenas alterações formais (vide “material”);

Os itens de 26 ao 36 estão sendo sugeridos pela autora tendo em vista a população a ser investigada.

ANEXO F

ROTEIRO DE ENTREVISTA

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Participante nº. _____

Grupo: _____

Diante do levantamento efetuado de “Fontes Estressoras” você indicou _____ fontes.

Dessas indique 3 que você considera mais importante:

Fonte Estressora 1: _____

Fonte Estressora 2: _____

Fonte Estressora 3: _____

Referente à Fonte Estressora 1 responda:

- Como você age diante dessa fonte estressora?
 - Quais pensamentos lhe ocorrem diante dessa situação?
 - Em geral quais conseqüências seguem sua ação nessa situação?
-

Referente à Fonte Estressora 2 responda:

- Como você age diante dessa fonte estressora?
 - Quais pensamentos lhe ocorrem diante dessa situação?
 - Em geral quais conseqüências seguem sua ação nessa situação?
-

Referente à Fonte Estressora 3 responda:

- Como você age diante dessa fonte estressora?
 - Quais pensamentos lhe ocorrem diante dessa situação?
 - Em geral quais conseqüências seguem sua ação nessa situação?
-

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)