

JULIANA BARROS DE OLIVEIRA

**RESILIÊNCIA E CONTROLE DO STRESS
EM JUÍZES E SERVIDORES PÚBLICOS**

PUC-Campinas
2007

Livros Grátis

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

Milhares de livros grátis para download.

JULIANA BARROS DE OLIVEIRA

RESILIÊNCIA E CONTROLE DO STRESS EM JUÍZES E SERVIDORES PÚBLICOS

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Vida da PUC-Campinas, como parte dos requisitos para a obtenção do Título de Doutora em Psicologia.

Orientadora: Dra. Marilda Emmanuel Novaes Lipp.

PUC-Campinas
2007

JULIANA BARROS DE OLIVEIRA

**RESILIÊNCIA E CONTROLE DO STRESS
EM JUÍZES E SERVIDORES PÚBLICOS**

BANCA EXAMINADORA

Presidente: Profa. Dra. Marilda Emmanuel Novaes Lipp

1º Examinador: Profa. Dra. Dayse Borges

2º Examinador: Profa. Dra. Mariângela Gentil Savoia

3º Examinador: Profa. Dra. Elisabeth Marinelli de Camargo Pacheco

4º Examinador: Profa. Dra. Eliana Torrezan

Campinas, 14 de dezembro de 2007.

DEDICATÓRIA

Dedico este estudo aos meus pais, às minhas filhas - Ana Flávia e Mariana - e ao meu amor, João Augusto, como forma de retribuição à dádiva que me concederam de pertencer ao seu universo cotidiano...

AGRADECIMENTOS

*“Tem dias que a gente se sente,
como quem partiu ou morreu,
a gente estancou de repente,
ou foi o mundo então que cresceu,
a gente quer ter voz ativa,
no nosso destino mandar,
mas eis que chega a roda viva
e carrega o destino pra lá...”*

Ocorreram-me os belíssimos versos de Chico Buarque para ilustrar aspectos referentes aos meus estudos, à minha condição humana e à gratidão que sinto...

Pesquisei e... enquanto isso... vivi!

Conheci um pouco das aflições de mais de duzentas pessoas e suas tentativas para driblar percalços ou dificuldades cotidianas; algumas obtiveram sucesso, outras ainda não...

E por incrível “coincidência” do destino, a finalização de minha tese é concomitante ao epílogo de uma situação pessoal que muito me afligiu por mais de um ano, período em que busquei amparo interno, divino, da família e de amigos para superar desapontamentos, dores e temores.

Ao pesquisar... aprendi sobre resiliência e... ao viver... aprendi a ser mais resiliente!

Em caminho pontuado por esperanças, preocupações, alegrias, tristezas e outros sentimentos antagônicos chego com satisfação a este degrau de minha vida acadêmica, sabendo reconhecer o que me trouxe até aqui; o valor alargado dessa conquista.

Nesse trajeto, houve um sem número de pessoas que, em alguma medida, souberam dispensar atenção, respeito, entusiasmo e carinho por meu trabalho acadêmico e também por mim, Juliana – doutoranda, psicoterapeuta, professora, mulher, mãe, amiga e aprendiz.

O aspecto mais gratificante da difícil trilha para estar aqui é mesmo essa “força” vinda dos familiares próximos, dos amigos, dos mestres, dos colaboradores eventuais, dos chefes compreensivos, dos colegas de jornada e até de alunos desconhecidos e platéias novas que, acompanhando minhas explicações, conseguiram – como os outros mais habituais – transmitir elogios e oferecer palavras de incentivo.

O mundo rodou, universos particulares giraram, partidas e mortes foram sentidas e superadas, como se houvesse a necessidade premente de se fazer uma roda-viva mais feliz e vitoriosa, apesar dos ventos ocasionalmente contrários.

Graças a Deus e a todos (e foram muitos) que me apoiaram nesta empreitada.

Para representar a especialidade de todas as pessoas que encorpam minha torcida, elejo:

Meu falecido pai que, se entre nós estivesse, estaria vibrando de bandeira nas mãos;

Minha mãe, dedicada e incansável, cuja determinação me encanta e ensina;

Meu grande amor, João Augusto, minha principal referência de força e coragem, homem presente, gentil e amoroso que intensifica o brilho do amanhecer em todos os dias de minha vida;

Meu melhor amigo, João Augusto, que, em todos os momentos, esteve ao meu lado, aplaudindo-me diante de vitórias e apoiando-me nos momentos de dor, como jamais imaginei que alguém pudesse fazê-lo;

Minhas amadas filhas, Ana Flávia e Mariana que, generosas, souberam compreender minhas ausências necessárias em alguns momentos desta trajetória, assim como desfrutar intensamente os momentos em que pudemos estar juntas, nos últimos anos;

Minha querida Orientadora, Doutora Marilda Lipp, por seus sábios ensinamentos, sua valiosa amizade e orientação em todas as fases da realização deste trabalho;

Os amigos Luiz, Juju, Ney, Ayrton, Zé, Marco, Umberto, Li, Pati, Érika, Rose, Arlene, Evandra, Renata, Nilce, Raquel, Cil, Marcinha, Chris, Vaninha, Dora, Ana, Andréa, Cecília e Maria (minha irmã de ouro!).

Os queridos participantes desta pesquisa que, em meio aos seus afazeres, dispuseram-se a informar sobre suas vidas, com o desejo de que um dia os frutos desta pesquisa tragam-lhes merecidas recompensas.

Obrigada por sua existência!

Obrigada por me terem ensinado a pensar e a me comportar de modo mais resiliente!

*Obrigada por me terem feito acreditar que,
por muitas e muitas vezes,*

É POSSÍVEL LAPIDAR NOSSA RODA-VIVA!

SUMÁRIO

Dedicatória.....	iv
Agradecimentos.....	v
Sumário.....	vii
Índice de Tabelas.....	xi
Índice de Figuras.....	xiv
Resumo.....	xv
Abstract.....	xvi
Resumen.....	xvii
Apresentação	xviii
Introdução	01
Objetivos.....	41
Método.....	43
Participantes.....	43
Material.....	43
Local.....	49
Procedimento	49
Retorno à Instituição e aos Participantes.....	50

Resultados.....	51
Análise Descritiva Comparativa do Perfil da Amostra.....	51
Freqüência de homens e mulheres na amostra.....	52
Idade.....	52
Estado Civil	53
Escolaridade.....	54
Existência ou não de filhos.....	55
Análise Quanto ao Stress.....	56
Presença de Stress.....	56
Fase do Stress.....	57
Predominância de Sintomas de Stress.....	58
Tendência ao Agravamento.....	60
Associação entre Stress e Estado Civil.....	61
Associação entre Stress e Presença ou Ausência de Filhos.....	61
Associação entre Stress e Escolaridade.....	62
Análise Descritiva e Comparativa das Fontes de Stress.....	63
Análise da Freqüência Geral de Fontes de Stress.....	64
Análise Categórica da Freqüência de Fontes de Stress.....	65
Percepção dos Participantes Quanto à Freqüência de Fontes de Stress.....	66
Fontes de Stress Adicionais Relatadas pelos Participantes.....	67
Associação entre Percepção de Fontes de Stress e Stress.....	70
Relação entre Fontes de Stress e Gêneros.....	71
Relação entre Fontes de Stress e Faixas Etárias.....	73
Relação entre Fontes de Stress e Stress.....	74
Análise Descritiva e Comparativa dos Comportamentos Indicadores de Resiliência.....	77
Análise Categórica da Freqüência de Comportamentos Indicadores de Resiliência.....	77
Análise Comparativa dos Comportamentos Indicadores de Resiliência.....	78
Análise Comparativa: Resiliência e Gêneros	78

Análise Comparativa: Resiliência e Faixas Etárias.....	80
Análise Comparativa: Resiliência x Stress.....	82
Análise de Regressão Logística da Variável “Stress”.....	85
Análise de Regressão Logística Univariada.....	85
Análise de Regressão Logística Multivariada.....	89
Análise de Correlação entre Indicadores de Resiliência e Fontes de Stress.....	90
Análise Complementar do Perfil Comportamental dos Participantes não Estressados.....	92
Comportamentos e Atitudes Considerados Úteis no Enfrentamento de Adversidades.....	94
Comportamentos e Atitudes Referentes à Análise Causal...	94
Comportamentos e Atitudes Referentes à Regulação Emocional.....	96
Comportamentos e Atitudes Referentes ao Controle de Impulsos.....	98
Comportamentos e Atitudes Referentes ao Otimismo.....	98
Comportamentos e Atitudes Referentes à Empatia.....	99
Comportamentos e Atitudes Referentes à Auto-eficácia.....	99
Comportamentos e Atitudes Referentes a <i>Reaching Out</i>	100
Outras estratégias.....	100
Efetiva Aplicação dos Comportamentos Considerados Eficazes.....	104
Origem das Estratégias Adotadas, conforme Relatos dos Participantes.....	105
Atitudes e Comportamentos Aprendidos Durante a História de Vida.....	105
Características Inatas de Personalidade.....	112
Atitudes e Comportamentos Referentes a Auxílio Espiritual ou Religioso.....	113
Atitudes e comportamentos sem referência explícita à aprendizagem, aspectos inatos ou religiosos.....	114
Análise de Consistência Interna dos Instrumentos Utilizados.....	117
Discussão.....	118

Conclusão.....	140
Referências.....	144
Anexos.....	156
Anexo A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	156
Anexo B -. Formulário de Dados de Caracterização do Participante....	157
Anexo C – Levantamento de Fontes de Stress.....	158
Anexo D – Levantamento de Comportamentos Indicadores de Resiliência.....	160
Anexo E – Carta de Apresentação.....	164
Anexo F – Autorização da Instituição.....	167

ÍNDICE DE TABELAS

xi

Tabela 01. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a faixa etária...	52
Tabela 02. Distribuição de homens e mulheres de acordo com o estado civil...	53
Tabela 03. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a escolaridade	54
Tabela 04. Distribuição da amostra de acordo com a existência ou não de filhos.....	55
Tabela 05. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a presença ou não de stress.....	57
Tabela 06. Distribuição de homens e mulheres de acordo com as fases de stress.....	58
Tabela 07. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a predominância de sintomas de stress.....	59
Tabela 08. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a tendência ao agravamento.....	60
Tabela 09. Cruzamento entre stress e estado civil.....	61
Tabela 10. Cruzamento entre stress e presença ou não de filhos.....	62

Tabela 11. Cruzamento entre stress e escolaridade.....	63
Tabela 12. Frequência geral de fontes de stress.....	65
Tabela 13. Medidas descritivas do escore do levantamento de fontes de stress.....	66
Tabela 14. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a frequência percebida de fontes de stress.....	67
Tabela 15. . Fontes de stress adicionais relatadas pelos participantes.....	69
Tabela 16. Cruzamento entre stress e percepção de fontes de stress.....	70
Tabela 17. Comparação, entre gêneros, das medidas descritivas do levantamento de fontes de stress.....	72
Tabela 18. Comparação, entre faixas etárias, das medidas descritivas do levantamento de fontes de stress.....	74
Tabela 19. Comparação, entre participantes estressados e não estressados, das medidas descritivas do levantamento de fontes de stress.....	76
Tabela 20. Medidas descritivas do escore do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.....	78
Tabela 21. Comparação, entre gêneros, das medidas descritivas do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.....	79
Tabela 22. Comparação, entre faixas etárias, das medidas descritivas do	

levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.....	81
Tabela 23. Comparação, entre participantes estressados e não estressados, das medidas descritivas do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.....	83
Tabela 24. Resultados da análise de regressão logística univariada para stress.....	87
Tabela 25. Resultados da análise de regressão logística multivariada para stress.....	90
Tabela 26. Análise das correlações entre o número de fontes de stress e resiliência.....	91
Tabela 27. Análise de consistência interna dos instrumentos.....	117

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Stress x Escores de Resiliência.....	84
Figura 2. Stress x Escore Total de Resiliência.....	84
Figura 3. Escore de Fontes de Stress x Escore Total de Resiliência.....	91

Oliveira, J. B.(2007). Resiliência e controle do stress em juízes e servidores públicos. Tese de Doutorado. Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas (186 p).

RESUMO

A fim de identificar comportamentos indicadores de resiliência no repertório comportamental de indivíduos que obtêm sucesso no enfrentamento de adversidades e o modo como tais comportamentos foram desenvolvidos, entrevistaram-se 220 pessoas, das quais, 148 mulheres e 72 homens. Utilizaram-se os seguintes instrumentos: Formulário de Dados de Identificação, Inventário de Sintomas de Stress (I.S.S.L.), Levantamento de Fontes de Stress e Levantamento de Comportamentos Indicadores de Resiliência. Observou-se que 72% dos participantes apresentaram stress. Houve maior frequência de sintomas psicológicos e 76% dos participantes consideraram-se expostos a muitas fontes cotidianas de stress. Os principais estressores encontrados referem-se à administração de rotinas pessoais, especialmente no caso das mulheres, e ao trabalho. Os homens apresentaram maior frequência de comportamentos indicadores de resiliência do que as mulheres e demonstraram maior habilidade em regular emoções e em se predispor a novos desafios. Em ambos os sexos, constatou-se que pessoas com maior senso de auto-eficácia e com habilidade em analisar as causas das adversidades, controlar emoções, ser otimista e se comportar com empatia estão menos expostas ao risco de desenvolver quadros de stress crônico. A regulação emocional mostrou-se o mais influente fator de proteção. A maioria dos participantes não estressados considerou que o repertório eficaz de enfrentamento de adversidades foi aprendido ao longo de sua história de vida.

Palavras-chave: resiliência, stress, comportamento, juízes, servidores públicos.

Oliveira, J. B. (2007). Resilience and Stress Control in *Judges and Public Servants*. *Doctoral Thesis*. Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas (186 p).

ABSTRACT

In an effort to identify responses pointing towards resilience in the behavioral system of individuals who are successful in confronting adversities and also to understand how such behaviors unfold, 220 people were interviewed, for the event 148 women and 72 men. The following instruments were used: Identification Data Form, Inventory of Stress Symptoms (I.S.S.), Database of Stress Source and Database of Behaviors Pointing to Resilience. It is observed that 72% of individuals are stressed. There is notably a frequent occurrence of psychological symptoms and 76% of the individuals agree to be daily susceptible to innumerable stressful situations. The main stressor refers to the administration of personal tasks, especially if the individual is a female and it also refers to the work itself. It is noted that men show a more frequent behavior of resilience than women do. Moreover, men manifest a greater ability to control emotions and to face new challenges. However, it is noticed both in men and women that, those individuals with more distinguished sense of self-control and ability to understand the basis of adversities and those who are optimistic and sympathetic are less likely to develop symptoms of chronic stress. A balanced emotional attitude is considered the main protection factor. Most of those individuals who are not stressed consider that effective skills to confront the adversities are learned throughout the course of their lives.

Key words: resilience, stress, behavior, judges and public servants

Oliveira, J. B.(2007). Resiliencia y control del stress en jueces y funcionarios públicos. Tesis de Doctorado. Campinas: Pontificia Universidade Católica de Campinas (186 p).

RESUMEN

Para identificar comportamientos indicadores de resiliencia en el repertorio de comportamiento de individuos que obtienen éxito al enfrentar adversidades y el modo como tales comportamientos fueron desarrollados, fueron entrevistadas 220 personas, de las cuales 148 eran mujeres e 72 hombres. Fueron utilizados los siguientes instrumentos: Formulario de Datos de Identificación, Inventario de Síntomas de Stress (I.S.S.L.), Levantamiento de Fuentes de Stress y Levantamiento de Comportamientos Indicadores de Resiliencia. Se observó, que un 72% de los participantes presentaron stress. Hubo una frecuencia más alta de síntomas psicológicos, y un 76% de los participantes se consideró expuesto a muchas fuentes cotidianas de stress. Los principales estresores detectados se refieren a la administración de rutinas personales, especialmente en el caso de las mujeres, e al trabajo. Los hombres presentaron una frecuencia más alta de comportamientos indicadores de resiliencia que las mujeres, e demostraron una habilidad más grande en regular emociones y en predisponerse a nuevos desafíos. En ambos los sexos, se constató que personas con un sentido de auto-eficacia más grande, y con una habilidad en analizar las causas de las adversidades, controlar emociones, ser optimista e comportarse con empatía están menos expuestas al riesgo de desarrollar cuadros de stress crónico. La regulación emocional se mostró el más influyente factor de protección. La mayor parte de los participantes no estresados consideró, que el repertorio eficaz de enfrentamiento de adversidades fue aprendido en el decorrer de sua historia de vida.

Palavras-chave: resiliencia, stress, comportamiento, jueces, funcionarios públicos.

APRESENTAÇÃO

Este trabalho originou-se de reflexões feitas a partir da observação de resultados obtidos em pesquisas anteriores sobre o stress excessivo e suas implicações na qualidade de vida de pessoas expostas a diversos estressores cotidianos e com diferentes repertórios comportamentais de enfrentamento diante dos mesmos.

Entre os estudos realizados pela autora, encontra-se a pesquisa que resultou em sua Dissertação de Mestrado, feita com juízes e servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região. Os resultados obtidos foram decisivos na escolha do tema deste estudo.

Os juízes e servidores públicos representados pela amostra utilizada constituem um grupo de risco quanto a patologias que possam decorrer de quadros de stress crônico, visto que o percentual de participantes com stress foi de 72%. Diante de tais circunstâncias, considerou-se pertinente um aprofundamento na compreensão de fatores cognitivo-comportamentais que possam estar relacionados ao stress crônico, assim como dos que estejam presentes no repertório de indivíduos não estressados dessa população.

Note-se que esta é uma abordagem possível, embora não a única, dado que variáveis institucionais e ocupacionais estão presentes no dia-a-dia dos indivíduos participantes da pesquisa e, se investigados, também poder-se-iam mostrar relevantes nesse processo. Contudo, em face da observação de que os mesmos estressores afetam as pessoas de modo diferente e em diferentes intensidades, optou-se por estudar as práticas comportamentais

individuais presentes no repertório de indivíduos que, mesmo expostos a inúmeras fontes de stress, mantêm ou recuperam rapidamente seu equilíbrio orgânico.

É sabido que, diante de situações semelhantes, os indivíduos comportam-se de modo diverso e, conseqüentemente, obtêm maior ou menor sucesso e vivenciam diferentes níveis de stress.

Os estudos de analistas do comportamento têm contribuído expressivamente para o desenvolvimento de melhores estratégias de intervenção em situações estressantes, sejam elas aversivas ou reforçadoras. É necessário, contudo, considerar também a existência, nessa área, de muitos fatores desconhecidos e controversos que necessitam de melhor esclarecimento.

Nessa direção, apresenta-se este estudo, considerando-se que, tanto quanto é relevante o conhecimento dos fatores de stress e de adoecimento do ser humano, importam estudos voltados para o conhecimento das habilidades adaptativas, sejam elas desenvolvidas ou inatas, frutos da história de vida individual ou da história da humanidade, que auxiliam o homem no enfrentamento das adversidades cotidianas.

Portanto, na pesquisa ora apresentada, intencionou-se identificar algumas das características do comportamento de indivíduos que obtêm sucesso no enfrentamento de fontes de stress cotidianas, considerando-se que, quanto maior o conhecimento disponível aos profissionais da área de saúde sobre estratégias adequadas para o enfrentamento de desafios e adversidades, melhores serão as condições de intervenção da psicologia numa perspectiva psico-educacional preventiva e promotora de saúde.

Deste estudo constam, inicialmente, uma revisão da literatura sobre a evolução do conceito de stress, os modelos teóricos que embasam sua compreensão, seus aspectos fisiológicos; estratégias de enfrentamento de fontes de stress, considerando a importância da avaliação cognitiva de um evento e o conceito de resiliência, suas controvérsias, fatores de risco e proteção.

Em seguida, estão expostos os objetivos, o método utilizado na coleta de dados, com especificação do local, do procedimento, das características da amostra e, finalmente, os resultados e conclusões a que se chegou a partir da pesquisa realizada.

STRES: EVOLUÇÃO DO CONCEITO

Ao longo de muitos anos, o conceito de *stress* vem sendo formulado e aprofundado a partir de observações e descobertas de inúmeros cientistas que se dedicam à compreensão dos fatores salutogênicos e patogênicos no ser humano.

Ressalte-se que, embora muito se tenha compreendido sobre o tema, algumas questões permanecem sem respostas e, atualmente, não é pequeno o número de cientistas que se dedicam à busca de mais esclarecimentos para que possam elaborar melhores alternativas terapêuticas.

Lipp, eminente pesquisadora sobre o *stress* no Brasil, tem oferecido, ao longo dos últimos 20 anos, inúmeras contribuições teóricas para a compreensão do conceito de *stress*, sendo uma delas o levantamento histórico das origens do termo. Verificou que, no século XVII, *stress* era uma palavra utilizada com pouca frequência, significando aflição e adversidade. No século seguinte, *stress* passou a expressar “a ação de força, pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, causando nela uma deformação, como um peso que faz com que uma viga se dobre.”(Lipp, 2003,p.17).

No século XIX, não houve grandes avanços nesta área. Algumas especulações foram feitas sobre possíveis relações entre eventos emocionalmente significativos e patologias decorrentes, mas nada se concluiu a respeito.

Anos depois, no início do século XX, o tema foi retomado. Segundo Spielberger (1979, apud Lipp, 2003) o médico inglês William Osler foi quem, em 1910, passou a referir-se ao termo “*stress*” (eventos estressantes) como

trabalho excessivo e à palavra “strain” (a reação do organismo ao *stress*) como preocupação. Tais inovações surgiram de suas observações num estudo com 20 (vinte) médicos portadores de angina pectoris, os quais eram submetidos a uma excessiva carga de trabalho e demonstravam preocupação com seu desempenho nas atividades laborais. Embora o cientista tenha sugerido que o excesso de trabalho e preocupação poderiam estar associados a doenças coronarianas, suas hipóteses não receberam a devida atenção dos profissionais da área médica (Lipp, 2003).

Transcorrido esse período de esparsas e isoladas contribuições para a compreensão do conceito, em 1926, Hans Selye, em seus estudos de medicina na Universidade de Praga, trouxe definitivas descobertas, originárias da observação de pacientes que apresentavam sintomas não-específicos para os quais não havia diagnóstico. Selye percebeu que esses sintomas estavam presentes em todos os quadros patológicos que observava. Inicialmente, atribuiu a esse conjunto o nome de “síndrome geral de estar doente” e, posteriormente, “síndrome produzida por vários agentes nocivos”.

Em pesquisa sobre hormônios sexuais, tema de seu interesse naquela época, Selye descobriu que diversos agentes desencadeavam em ratos uma tríade anátomo-fisiológica composta por dilatação do córtex da supra-renal, atrofia timo-linfática e úlceras intestinais. Os resultados obtidos em seus experimentos levaram-no a redirecionar seus estudos e a voltar-se integralmente para a compreensão da síndrome observada (Oliveira, 2004).

Foi então, em 1936, que Selye, já conhecido no meio científico como um respeitável endocrinologista, definiu *stress* como o conjunto de reações que

ocorrem no organismo quando submetido a situações que dele exigem esforço adaptativo. A esse conjunto de reações chamou Síndrome Geral de Adaptação.

Alguns anos depois, Cannon (1939) sugeriu o termo “homeostase” ao referir-se aos esforços do organismo para a manutenção de um estado de equilíbrio orgânico interno. Essa noção originou-se de estudos do fisiologista Bernard que, em 1879, foi o primeiro a destacar tal necessidade de equilíbrio do organismo vivo (Lipp & Malagris, 1995). A quebra desse equilíbrio é o que Selye chamou de reação de *stress*.

Cannon contribuiu, também, com sua definição de *stress*. Segundo o fisiologista, é um conjunto de reações que propiciam uma resposta de luta ou fuga. Em circunstâncias de risco, desencadeiam-se processos fisiológicos que incluem o aumento na secreção de adrenalina e taquicardia, que tornam o organismo apto a enfrentar ou fugir do agente aversivo.

MODELO TRIFÁSICO DO *STRESS*

Partindo de suas observações experimentais e clínicas, Selye, em 1956, propôs um modelo teórico mais detalhado: o modelo trifásico do *stress*. Mais por uma razão didática do que por uma fragmentação no processo, o pesquisador propôs as designações “reação de alarme”, “fase de resistência” e “fase de exaustão”, para os diferentes momentos característicos de uma resposta de *stress*.

A “reação de alarme” ou “fase de alarme” é, segundo esse modelo, a resposta inicial do organismo a um estímulo estressor (seja ele um estímulo aversivo ou extremamente reforçador). Nessa fase encontram-se as alterações

observadas na síndrome composta pela tríade anteriormente citada, que representam a expressão fisiológica da ativação do sistema imunológico do organismo.

Se o organismo obtiver sucesso em suas respostas fisiológicas iniciais, mas o estímulo estressor permanecer presente, surge a segunda fase, denominada “fase de resistência”, cujas características são significativamente diferentes das presentes na “fase de alarme”. Nesse momento, o organismo passa a buscar nova homeostase, resistindo à presença continuada do agente estressor, embora precise, para o processo, deslocar energia necessária à preservação de outras funções vitais, o que ocasiona desgaste maior do que o usual.

Por fim, não havendo eliminação ou adequação das contingências estressoras, surge a “fase de exaustão”, assim denominada por Selye, por caracterizar-se pelo esgotamento dos recursos individuais para enfrentar o *stress*. Essa fase é normalmente composta por enfermidades graves que, por vezes, levam o indivíduo à morte.

Ressalte-se, neste ponto, que o prognóstico de uma pessoa submetida a intensas ou constantes fontes de *stress* pode ser alterado, desde que providências severas sejam tomadas quanto à modificação das contingências operantes em sua vida. Nada sendo feito nesse sentido, os riscos à saúde física e mental são significativos.

O CONCEITO ATUAL

Atualmente, sabe-se que o *stress* em si não pode ser considerado prejudicial, dado seu caráter de investimento organísmico em busca de sobrevivência e adaptação.

Nesse sentido, um dos conceitos atuais, elaborado por Lipp, é de maior abrangência para a compreensão do fenômeno. Segundo a pesquisadora, *stress* é uma reação psicofisiológica complexa que, tendo em sua gênese a necessidade de o organismo lidar com algo que ameaça sua homeostase, pode ocorrer quando o indivíduo se depara com circunstâncias que o irrite, amedrontem, excitem, confundam ou mesmo que o façam imensamente feliz.

“Trata-se de uma tentativa de vencer um desafio, de sobreviver a uma ameaça ou de lidar com uma adaptação necessária no momento, mesmo que seja algo extremamente desejado e esperado. Desse modo, a reação do stress pode ocorrer em face de estressores inerentemente negativos, como no caso de dor, fome, frio ou calor excessivo, ou em decorrência da interpretação que se dá ao evento desafiador” (Lipp, 2004, p.17).

De acordo com o conceito acima, nota-se que o *stress* está presente no cotidiano de qualquer pessoa, como consequência da própria existência humana, mas é da eficiente administração das contingências vitais e de um adequado repertório comportamental de enfrentamento de adversidades ou desafios que depende uma experiência de vida saudável.

MODELO QUADRIFÁSICO DO STRESS

Após inúmeras pesquisas desenvolvidas sob sua orientação, e o acompanhamento clínico de diversos pacientes com quadros de *stress* crônico, Lipp observou que entre a fase de resistência e a de exaustão, tais como definidas no modelo trifásico do *stress*, existia um quarto momento, a que chamou de “fase de quase-exaustão”, em que ocorre uma intensificação de sintomas e quadros patológicos. Nesse momento, a tensão excede o limite do gerenciável pelo organismo e a resistência física e emocional começa a se quebrar” (Lipp, 2001).

No decorrer da padronização do Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (Lipp, 2000), a pesquisadora verificou que a fase de resistência era sub-dividida em dois momentos distintos, em função da perceptível diferença quanto à quantidade e intensidade dos sintomas apresentados por eles.

O acréscimo da fase de “quase-exaustão” foi, então, o que ensejou a proposta de modificação teórica no modelo conceitual inicialmente apresentado por Selye, em 1956. Desde então, inúmeros pesquisadores têm se beneficiado da utilização do Modelo Quadrifásico do *Stress* em seus estudos.

Lipp (2001) classificou as principais queixas de pessoas excessivamente estressadas, nas quatro fases do *stress*:

1 - Na fase de “alerta”: acentuada dificuldade para dormir, devido à ação da adrenalina (secretada em maior quantidade nessa fase), libido alta, muita energia, grande produtividade e criatividade, tensão mental e muscular, taquicardia (presente no início da fase), sudorese, perda do apetite, tensão

mandibular, respiração ofegante, euforia e, por vezes, grande irritabilidade ocasionada pela tensão física e mental.

2 - Na fase de “resistência”: sono normalizado, diminuição da libido, pouca energia, queda na criatividade e na produtividade, cansaço (mesmo que o indivíduo tenha dormido bem), início de prejuízo à memória, sensação de estar doente.

3 - Na fase de “quase exaustão”: insônia, dificuldade para reconciliar o sono depois de despertar durante a noite, diminuição ainda maior da libido (o indivíduo está canalizando toda sua energia para o enfrentamento do *stress*), queda acentuada na produtividade e na criatividade, energia suficiente apenas para as atividades básicas da rotina, cansaço, sensação de desgaste, falhas significativas da memória (fatos corriqueiros são esquecidos), surgimento de doenças, dificuldades na área ginecológica (nas mulheres), intensificação de ansiedade e prejuízo acentuado no humor (os contatos sociais e outras atividades deixam de ser reforçadores).

4 - Na fase de “exaustão”: sono não revigorante e de curta duração, desaparecimento quase completo da libido, sentimento de impossibilidade ou dificuldade no exercício das atividades laborais normais, desinteresse pelo trabalho, sensação de desgaste, cansaço, surgimento de doenças graves (depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte, psoríase, etc), necessidade de ajuda médica e psicológica, afastamento dos contatos sociais, perda do senso de humor, apatia e vontade de morrer (em alguns casos, o indivíduo chega a óbito).

PSICOFISIOLOGIA DO *STRESS*

A integral compreensão do conceito de *stress* pressupõe, ainda, o conhecimento de suas implicações fisiológicas. Tais implicações são complexas e envolvem diversas respostas orgânicas.

Carrol, Health e Jarret (1975) categorizaram o *stress* em físico, psíquico ou misto. O primeiro origina-se de traumas físicos como cirurgias, hemorragias e outros dessa natureza. O segundo é gerado por razões estritamente emocionais, como divórcios, perdas de entes queridos, etc. Contudo, observa-se que a maioria se enquadra na última modalidade, visto que eventos fisicamente estressantes também levam a um estado emocional alterado. Exemplificando: alguém que sofre um acidente e precisa de internação hospitalar para tratar dos ferimentos, certamente, vivencia *stress* físico e psíquico.

Em todos os casos, as respostas fisiológicas estão presentes e, inicialmente, são inespecíficas. Um evento estressor, seja de natureza física ou psicológica, desencadeia uma quebra no equilíbrio orgânico.

Consideraram-se acima diferentes possibilidades quanto à origem de respostas de *stress*: podem ser de origem física ou psíquica. Porém, deve-se ressaltar que, seja de uma origem ou de outra, a resposta ao *stress* pode ocorrer também em ambas as esferas acima citadas.

Lipp (2001a) corroborou esse enfoque dizendo que a resposta de *stress* deve ser estudada em seus aspectos físicos e psicológicos, visto que a reação hormonal desencadeada por um evento estressor promove uma série de modificações físicas e emocionais.

As respostas fisiológicas de *stress* são desencadeadas por circuitos neurais que incluem o eixo neuro-endócrino hipotálamo-pituitária-adrenal e o sistema límbico. A ativação de um desses circuitos depende da natureza do estressor. Pode-se dizer, então, que existem duas vias distintas de reação de *stress*: uma via sistêmica e uma via processiva, também denominada via límbica (Herman & Cullinan, 1997; Pacak & Palkovits, 2001).

Herman e Cullinan (1997) afirmaram que na via sistêmica os agentes estressores podem ocasionar danos fisiológicos ou ameaça à vida, tais como hipóxia e estímulos cardiovasculares e imunes. Os referidos estímulos são desencadeadores de respostas fisiológicas que independem de interpretação por estruturas centrais superiores. As informações são transmitidas diretamente ao hipotálamo pelas vias eferentes viscerais, formadas por neurônios catecolaminérgicos.

A via límbica, por sua vez, participa de modo diverso: estruturas como a amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal são ativadas por estressores que envolvam aspectos cognitivos ou emocionais. Esses estressores não oferecem risco imediato à homeostase fisiológica, pois requerem o processamento de diversas modalidades sensoriais antes que se inicie a resposta adaptativa. Sua ação estressante depende da avaliação cognitiva do estímulo pelo indivíduo. Um estímulo dessa natureza pode ser considerado estressor, por exemplo, quando o indivíduo o compara a situações semelhantes vividas anteriormente (Herman & Cullinan, 1997).

Em se tratando de *stress* psíquico, a atividade cerebral, especialmente a atividade cortical, é significativamente aumentada em relação à sua atividade normal. Isso ocorre porque, diante de um estímulo interpretado

como estressor, desencadeia-se uma reorganização de sinapses antigas, assim como a formação de novas, com uma remodelação estrutural das proteínas sinápticas, o que é possível devido à grande elasticidade dos neurônios (Nelson & Alkon, 1989; Reymann, Davies & Mathies, 1990). O processo acima descrito ocorre em função da avaliação cognitiva do evento pelo indivíduo. Se experiências anteriores sugerem que determinado estímulo é gerador de *stress*, o indivíduo tende a interpretá-lo de modo similar ao anterior. Se exposição anterior ao evento não desencadeou reação de *stress*, é provável que a busca dessa informação na memória cognitiva do indivíduo o leve a interpretá-lo como evento neutro. Tais avaliações não são, necessariamente, as mesmas para duas pessoas diferentes. Portanto, o grau e a natureza da resposta cerebral também devem variar de indivíduo para indivíduo.

A compreensão ou interpretação de um evento é, então, resultante de um alto gasto energético, necessário para sínteses moleculares como a de proteínas e neurotransmissores. Tais sínteses são inerentes ao estabelecimento de novos circuitos neuronais e da organização da memória (Baddeley, 1988; Fregnac, 1988).

Toda a reorganização afetivo-cognitiva que ocorre nesse processo é transmitida ao hipotálamo, que é considerado o centro da expressão de emoções. Desse modo, além de administrar as reações orgânicas para a manutenção do equilíbrio orgânico, o hipotálamo é também fortemente envolvido no processo de interpretação e compreensão de eventos.

O alto gasto energético, presente no organismo exposto a um evento estressor, manifesta-se desde o início da exposição, quando são

produzidas catecolaminas, responsáveis pelo preparo do organismo para a atividade física em caso de necessidade, com o aumento do tônus muscular esquelético. Para tal suprimento de energia, é necessário o aporte de glicose para diversos tecidos. Mas o sistema nervoso também depende da glicose sangüínea para a função da memória, visto que não consegue armazená-la em forma de glicogênio. Com tudo isso, não é de se estranhar que o homem dependa de um mecanismo tão eficaz de homeostasia para não entrar em colapso.

Quanto à atuação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, ressalte-se que, do ponto de vista fisiológico, a primeira área a ser envolvida na resposta imediata de *stress* é o hipotálamo. Esse envolvimento ocorre por ser a área do sistema nervoso central responsável por uma série de funções básicas para a manutenção e sobrevivência do organismo como a regulação térmica, a fome e a sede, estando, assim, diretamente ligado à função de homeostase (Cortez-Maghelly, 1991).

Por meio de sua ação junto ao Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e ao sistema endócrino, o hipotálamo desencadeia respostas orgânicas que permitem a adaptação do organismo à presença do agente estressor, de modo a recuperar ou manter a homeostase (Almeida, 2003).

Alterações fisiológicas tais como aumento da frequência cardíaca, aumento do fluxo sangüíneo para os músculos, aumento da glicemia, aumento do metabolismo celular e da atividade mental ocorrem devido à ativação do SNA pelo hipotálamo. Tais alterações são necessárias e funcionais para que o indivíduo disponha de melhor desempenho físico e mental em caso de necessidade (Iversen et al., 2000).

O hipotálamo tem também uma importante atuação na reação de *stress* por meio da ativação de diversas glândulas endócrinas.

Na região paraventricular do hipotálamo, é secretado o hormônio liberador de corticotrofina (CRH) que atua na glândula pituitária, estimulando a produção do hormônio adenocorticotrófico (ACTH), responsável pela secreção de corticosteróides pelas glândulas adrenais.

Os corticosteróides são secretados pelo córtex das adrenais e são responsáveis pela síntese protéica nas células. Há dois tipos de corticosteróides: glicocorticóides e mineralocorticóides. Os glicocorticóides (Gcs) são o cortisol (secretado em maior quantidade), a corticosterona e a cortisona. Todos têm importância primária nos estados de *stress*, pois influenciam o metabolismo celular e geram a mobilização de substratos energéticos necessários à produção de respostas fisiológicas adaptativas à presença de estressores. Os Gcs estimulam a síntese protéica e de glicogênio, a gliconeogênese, e ativam a lipólise, contribuindo diretamente para o enfrentamento orgânico do *stress* (Salposky, 2000).

A medula das glândulas supra-renais também participa ativamente das reações fisiológicas de *stress*. É uma área densamente irrigada por inervações do tronco simpático. O sistema nervoso simpático, no momento do contato com o estressor, envia mensagem para que a medula das supra-renais secrete catecolaminas: grande quantidade de adrenalina e pequena, de noradrenalina. O aporte “adrenérgico” prolonga os efeitos de origem neural (Axerold & Reisine, 1984). As catecolaminas ativam a glicogenólise e a gliconeogênese hepática, inibindo a síntese de insulina e aumentando a de glucagon que reforça o efeito das catecolaminas sobre o fígado.

Observa-se que o primeiro mecanismo acionado em estado de *stress* é a secreção das catecolaminas, que promovem suporte glicêmico e, em seguida, a secreção de glicocorticóides. As catecolaminas, como os glicocorticóides, são extremamente necessárias às atividades orgânicas gerais e, principalmente, às cerebrais, de grande importância na síndrome geral de adaptação (SAG) (Cortez-Maghelly, 1991).

É relevante salientar, neste ponto, que uma menor ingestão de glicose aumenta a necessidade de síntese glicêmica, via aminoácidos do tecido muscular. Assim, também, períodos interrompidos de sono prejudicam a síntese molecular, pelo cérebro, indispensável à estruturação da memória a longo prazo.

Os dados citados demonstram, claramente, que hábitos saudáveis de vida, como sono de qualidade e alimentação adequada, são essenciais ao enfrentamento do *stress*; demonstram também que o corpo humano possui perfeitos e sincronizados mecanismos para a manutenção do equilíbrio orgânico.

Há que se considerar, todavia, que longos ou intensos eventos estressores requerem do corpo humano mais recursos do que os de que dispõe, ou melhor, exigem dele esforço intenso para o qual suas forças são limitadas. Nesse caso, surgem distúrbios característicos da fadiga: cefaléia, taquicardia, mãos frias, cansaço muscular, falhas de memória, alteração no apetite, distúrbios sexuais e alterações digestivas. O *stress* crônico, em geral, leva a patologias psicossomáticas que culminam em quadros como infarto do miocárdio, úlceras pépticas, doenças circulatórias, envelhecimento precoce e outros (De Beneditis, Lorenzetti & Pieri, 1990).

FONTES DE *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO COGNITIVA DE UM EVENTO

Considerando-se que os indivíduos enfrentam diferentes fontes de *stress* em seu cotidiano e que, mesmo diante de estressores semelhantes, adotam as mais variadas estratégias de enfrentamento, há que se refletir sobre as razões para que assim seja. Ainda mais interessante é a verificação de que, diante de intensidades semelhantes de estímulos aversivos, alguns indivíduos demonstram menor sofrimento físico e psíquico e seguem com certo equilíbrio, apesar das adversidades.

Uma possível hipótese para a compreensão de fatores que poderiam tornar tão diferentes, experiências aparentemente semelhantes, seria a diversidade do repertório comportamental de cada indivíduo, adquirido ao longo da vida. É certo que um estudo sobre fontes de *stress* e estratégias de enfrentamento não pode desconsiderar a influência das condições ambientais, bem como o nível de gravidade, risco ou desafio envolvidos num determinado contexto estressante. Contudo, a integral compreensão do processo envolvido na resposta de *stress* é somente possível quando considerados fatores comportamentais como a avaliação cognitiva que, segundo os principais especialistas na área, é uma importante ferramenta na aquisição de habilidades para um efetivo enfrentamento de condições estressoras.

Lazarus (1966), ao desenvolver sua teoria sobre o *stress* psicológico, identificou a interveniência de um importante fator entre um dado evento e seu observador, que consiste no mecanismo pelo qual o indivíduo o categoriza: a

avaliação cognitiva. Segundo ele, esse fator é essencial no desencadeamento de reações de *stress* em diversas circunstâncias.

Seus estudos sobre o tema mostraram que existem dois níveis de avaliação cognitiva: o primeiro seria um nível involuntário e imediato, a avaliação primária; e o segundo, voluntário, racional e mais complexo, mais elaborado, a avaliação secundária (Lazarus & Folkman, 1984).

A avaliação primária, sendo a que ocorre imediatamente após o contato do indivíduo com um dado evento, permite que sejam atribuídos a ele os seguintes valores: relevância ou irrelevância; sensação benigno-positiva (apesar do aspecto positivo, pode levar a apreensões, ansiedade ou culpa, conforme características e história de quem vivencia o evento); sensação de dano ou perda (o dano ocorre com o encontro com o evento) e ameaça ou desafio (oriundos da perda ou dano significativos). A percepção de ameaça permite o enfrentamento antecipado, na medida em que pode levar a respostas de planejamento de enfrentamento de acontecimentos futuros.

Emoções como esperança, excitação e confiança são características do *stress* relacionado à avaliação cognitiva primária de desafio. Os componentes cognitivos da avaliação de ameaça e desafio não são os mesmos, embora, muitas vezes, ocorram paralelamente. A ameaça se caracteriza por seu aspecto negativo. Em geral, um evento visto como essencialmente ameaçador desencadeia resposta de luta ou fuga. Se predomina a avaliação de desafio, ações de enfrentamento são estimuladas. Se o evento é uma situação de perigo, superpõe-se à avaliação primária, a secundária, onde se analisa o que deve ou pode ser feito em dada situação.

Esta, mais elaborada, permite que o indivíduo faça opções de enfrentamento, analise as conseqüências de suas reações, etc.

Nesse momento, o processamento intelectual está presente e um complexo processo ocorre para que se escolha esta ou aquela opção de enfrentamento como resposta eficaz.

Lazarus afirmou que da interação desses dois níveis de avaliação surge a resposta de *stress*, em diferentes intensidades e graus de adequação. O grau de *stress* vivenciado em dada situação está diretamente associado ao efetivo grau de risco presente, somado à avaliação cognitiva pelo sujeito. Após a avaliação cognitiva, é possível ocorrer uma reavaliação, que tanto pode surgir de novos dados do ambiente, como de um mecanismo interno de proteção ou defesa, que proporciona novo modo de interpretar o evento. Esta última é chamada de avaliação defensiva. (Lazarus & Folkman, 1984).

O papel da avaliação cognitiva na resposta de *stress* foi comprovado a partir de pesquisas realizadas por Lazarus e colaboradores na década de 60, por Geen , Stonner e Kelly (1974) e por Holmes e Houston (1974), nas quais manipularam a avaliação para verificar se havia ou não diferença na resposta de *stress*, em função de uma avaliação mais ou menos negativa do evento.

A constatação de uma mediação psicológica, essencialmente cognitiva, entre o evento e a resposta de *stress* foi uma contribuição fundamental de Lazarus. Ampliou-se, a partir de então, o conhecimento sobre as razões e o processo envolvido em respostas de *stress* e enfrentamento.

RESILIÊNCIA: CONCEITO E CONTROVÉRSIAS

O estudo do *stress* e suas características no ser humano conduz o pesquisador a uma série de reflexões que o inquietam, como a dúvida sobre quais seriam as habilidades comportamentais presentes no repertório de indivíduos que enfrentam situações estressantes sem sofrer grandes prejuízos à sua saúde; se seriam as mesmas aprendidas ou inatas; e em que medida dependeriam exclusivamente do indivíduo ou de influências do meio-ambiente.

Como sabiamente observou Pinheiro (2004), Ludwig Bethoven compôs parte de suas obras-primas padecendo de surdez total, Stephen Hawking formulou sua teoria da cosmologia quântica após ser acometido por esclerose amiotrófica e, como esses, diversos outros indivíduos encontraram modos pessoais brilhantes de enfrentamento bem sucedido de adversidades que se lhe impuseram. De outro lado, por muito menos, milhares de pessoas deprimem-se, estressam-se e desistem de seus projetos.

Na tentativa de responder a essas questões, diversos estudiosos têm se voltado para a compreensão do conceito de resiliência, que é relativamente novo na Psicologia, embora muito antigo e amplamente utilizado pela Física e Engenharia e, segundo Yunes (2003), um de seus precursores foi o cientista inglês Thomas Young que, em 1807, apresentou pela primeira vez a idéia de módulo de elasticidade. Seus estudos eram voltados para a compreensão da relação entre a força aplicada a um corpo e a deformação por ela produzida, bem como do *stress* causado pelo impacto dessa sobre ele. Chegou, inclusive, a elaborar um método para o cálculo dessas forças (Timosheibo, 1983 apud Yunes, 2003). Ainda sob uma perspectiva histórica, pode-se citar a definição

de resiliência proposta por Silva Jr.(1972): resiliência de um material, correspondente a uma determinada solicitação, é a energia de deformação máxima que ele é capaz de armazenar sem que sofra deformações permanentes.

No dicionário da língua portuguesa de Ferreira (1999), encontram-se dois sentidos para o termo: na Física, resiliência é “a propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora duma deformação elástica” e, em sentido figurado, é a “resistência ao choque”. Também em dicionário da língua portuguesa, Houaiss, Villar e Franco (2001) acrescentaram um segundo sentido figurado ao termo: “capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças”.

Na língua inglesa, contempla-se, além do sentido original do termo, “a habilidade de uma substância retornar à sua forma original, quando a pressão é removida: flexibilidade”, também o sentido dado a essa palavra pelas ciências humanas: resiliência é “a habilidade de voltar rapidamente para o seu estado usual de saúde ou de espírito depois de passar por doenças, dificuldades, etc” (Longman Dictionary of Contemporary English,1995).

No Brasil, um termo frequentemente encontrado, com significado semelhante, é “resistência”. Entre os diversos significados da palavra, podem-se citar os seguintes: na Engenharia, é a qualidade que têm os materiais de suportarem a aplicação de esforços externos, sem cederem ou romperem; em sentido figurado, é a oposição ou reação a uma força opressora; vigor moral, ânimo.

Não sendo objeto deste estudo um aprofundamento na compreensão da etimologia da palavra, mas sim sua aplicabilidade na esfera da ciência psicológica, é suficiente o acima exposto para esclarecer que se trata de um conceito originário das ciências naturais, com sentido reconhecidamente ampliado por sua aplicabilidade às ciências humanas.

Yunes (2003), em artigo sobre a psicologia positiva e o conceito de resiliência, ressaltou diversos aspectos que merecem ser citados neste estudo.

Na psicologia, estudos sobre o fenômeno da resiliência são encontrados há aproximadamente 30 anos, embora somente discutidos em encontros internacionais há cerca de 5 anos. Há que se considerar, portanto, que o conceito é, ainda, obscuro e controverso, e sua utilização deve ser cautelosa. Além disso, não se pode desconsiderar a complexidade e multiplicidade de fatores e variáveis presentes na determinação do comportamento humano.

Existem diversas formas de se descrever ou conceitualizar resiliência, por vezes contraditórias.

A definição adotada pelo Projeto Internacional de Resiliência, elaborado com o apoio da Bernard van Leer Foundation, nas palavras de seu coordenador, Edith Grotberg (1995, p.7) é “uma capacidade universal que permite que uma pessoa, grupo ou comunidade, previna, minimize ou supere os efeitos nocivos das adversidades”.

Rutter (1987, p.317) definiu resiliência como “variação individual em resposta ao risco”, considerando que as mesmas fontes de *stress* podem ser vivenciadas de modo diferente por diferentes pessoas e que “não pode ser vista como um atributo fixo do indivíduo”, já que diante de diferentes

circunstâncias, a resiliência, em um mesmo indivíduo, se altera. O mesmo autor, em 1999, ampliou o conceito para “fenômeno de superação de *stress* e adversidades” (p.119), não se referindo, entretanto, a uma característica ou traço individual, mas a processos vivenciados pelo indivíduo.

Flach (1991, apud Pinheiro, 2004)) definiu o indivíduo resiliente como aquele que tem habilidade para reconhecer a dor, perceber seu sentido e tolerá-la até que possa resolver os conflitos de forma construtiva. Embora a expressão “indivíduo resiliente” dê uma conotação rígida ao termo, ligada exclusivamente ao indivíduo, o autor refere-se, em outro momento, na mesma obra, a ambientes facilitadores de resiliência, que seriam aqueles com estruturas coerentes, flexíveis, onde estejam presentes características como respeito, reconhecimento, garantia de privacidade, tolerância às mudanças, limites de comportamento bem definidos e realistas, comunicação aberta, tolerância a conflitos, busca de reconciliação, sentido de comunidade e empatia.

Segundo Martineau (1999), o conceito utilizado nos primeiros estudos sobre resiliência foi “invulnerabilidade às adversidades” e, posteriormente, “habilidade de superar as adversidades”. Em seu estudo, afirmou que a resiliência tem diferentes formas entre diferentes indivíduos em diferentes contextos.

Na mesma direção, Luthar, Cicchetti e Becker (2000) ressaltaram seu caráter processual e observaram que muitas controvérsias se apresentam nos estudos sobre o tema, em virtude da utilização de termos como “criança resiliente”, que dão margem ao pensamento de que a resiliência seja compreendida como um traço de personalidade e não como um processo. Os

autores afirmam que essa terminologia é utilizada por cientistas que não se referem a atributos pessoais, mas a condições de resiliência como a presença de fatores de risco ao bem-estar da criança e sua adaptação positiva, apesar das adversidades (Yunes, 2003).

Segundo Ralha-Simões (2001), a resiliência caracteriza-se por um modo flexível de manejar circunstâncias adversas, presentes ao longo do desenvolvimento humano. Em suas palavras, "O indivíduo resiliente parece de fato salientar-se por uma estrutura de personalidade precoce e adequadamente diferenciada, a par com uma acrescida abertura a novas experiências, novos valores e a fatores de transformação dessa mesma estrutura, que apesar de ser bem estabelecida, é flexível e não apresenta resistência à mudança" (p.108).

Encontra-se, ainda, nos escritos de Tavares (2001), a compreensão do termo sob a ótica da psicologia, como uma capacidade de as pessoas, individualmente ou em grupo, resistirem às adversidades sem perderem seu equilíbrio inicial, ou seja, uma capacidade de se acomodar e reequilibrar constantemente. O autor ressalta que, para esse reequilíbrio, é necessária a mobilização e ativação da capacidade de ser, ter, estar, querer e poder, que compoariam a capacidade de auto-regulação e auto-estima do indivíduo. O autor amplia o sentido do termo ao transpor sua aplicabilidade às instituições e organizações. Nesse sentido, fala de organizações resilientes, como aquelas compostas por indivíduos inteligentes, livres, responsáveis, competentes e com relações interpessoais de confiança, empatia e solidariedade.

Diversas controvérsias conceituais estiveram e ainda estão presentes como, por exemplo, a afirmação de que resiliência é sinônimo de

invulnerabilidade absoluta ao *stress*. Werner e Smith (1992), assim como diversos outros autores como Masten e Garmezy (1985) e Rutter (1985) afirmaram que, ao utilizar o termo invulnerabilidade para descrever crianças que, embora expostas a prolongados períodos de adversidades e *stress* psicológico, apresentavam saúde emocional e alta competência, o psiquiatra E. J. Anthony, em 1974, abriu caminho para a equivocada compreensão, alguns anos depois, de que existam crianças absolutamente resistentes ao *stress* - ou “100% resilientes”.

Segundo Rutter (1993), a idéia de invulnerabilidade associa-se à interpretação de que a habilidade para resistir de modo eficaz ao *stress* seja uma característica intrínseca ao indivíduo e invariável, não tendo qualquer relação com influências ambientais.

Contudo, Anthony e Cohler (1987, p. 406) foram claros em afirmar que, “assim como a vulnerabilidade é relativa, dependendo de complexas interações entre fatores constitucionais e circunstâncias de vida, resiliência parece ser governada por uma interação semelhante. (...) parece ser menos uma característica permanente que um processo determinado pelo impacto de experiências particulares de vida entre pessoas com concepções particulares de sua história de vida”.

Partindo-se dessa controvérsia e das múltiplas interpretações possíveis sobre o binômio vulnerabilidade-invulnerabilidade, não serão utilizados, neste estudo, os termos citados, como antônimos ou equivalentes a resiliência, e serão escolhidos, por melhor se aplicarem aos princípios que embasam a compreensão do tema, pela autora, constructos como *comportamentos resilientes e indicadores de resiliência* .

Na mesma direção, os estudos mais recentes têm demonstrado que a resiliência, ou comportamentos resilientes, dependem das relações do indivíduo com o ambiente.

É necessário lembrar que, segundo os princípios da Análise do Comportamento, todo e qualquer comportamento é resultante da interação entre o indivíduo e o ambiente e é determinado pelas contingências de reforçamento presentes na história cultural, na história de vida e no momento atual da vida de um indivíduo. Deste modo, não se poderia pensar em qualquer característica comportamental em cuja gênese não estivesse presente o ambiente ou que fosse rígida, fixa e imutável.

Martineau (1999, apud Yunes, 2003) afirmou, em sua tese de doutoramento, que estudos que utilizam o termo resiliência como um conjunto de traços de personalidade que definem indivíduos mais ou menos resilientes de modo fixo e objetivo ainda são numerosos e predominantes nesta área de pesquisa. Identificou três perspectivas distintas nesse campo conceitual. A primeira seria uma ótica fundamentada na mensuração, por meio de testes e medidas psicométricas, das citadas características e traços que definem pessoas resilientes. Segundo esse discurso, estariam presentes, nos indivíduos, os seguintes fatores fixos definidores da resiliência nos indivíduos: sociabilidade, criatividade na resolução de problemas e um senso de autonomia e de proposta. Uma segunda vertente seria a do discurso experiencial, encontrada em estudos qualitativos, em que se analisam idiosincrasias de memória, narrativa, identidade, interpretação e subjetividade, como fatores que influenciam na resiliência do indivíduo, na medida em que compõem diferentes modos de interpretação, pelo indivíduo, de suas

experiências vividas. E a terceira vertente, segundo Martineau, seria “uma perspectiva de resiliência, ainda em construção, que sintetiza aspectos dos dois discursos” (Yunes, 2003, p. 78).

Saliente-se que, no presente trabalho, de metodologia essencialmente quantitativa, não se pretende adotar qualquer dessas perspectivas, pois o objeto de análise não será a identificação de indivíduos resilientes, ou a história de vida desses indivíduos, mas comportamentos resilientes que possam estar associados a baixos níveis de *stress*, com frequência significativa, indicando caminhos para eficazes estratégias de prevenção.

Reivich e Shatté (2002) trataram detalhadamente o tema, definindo resiliência como a habilidade de perseverar e adaptar-se quando as coisas não estão bem e contribuíram, assim como diversos estudiosos da psicologia cognitivo-comportamental, com a percepção de que, embora não seja possível prevenir-se contra as adversidades ou o *stress* do dia-a-dia, é possível modificar o modo como se pensa sobre os desafios e adversidades e, em consequência, modificar o impacto que eles exercem sobre a vida do ser humano.

Há que se buscar, neste sentido, regularidades cognitivo-comportamentais que possam estar presentes no repertório de indivíduos com maior habilidade no enfrentamento de situações estressoras.

FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

Uma adequada abordagem do conceito de resiliência deve incluir a compreensão de duas importantes variáveis que, embora não determinantes das estratégias de enfrentamento adotadas por um indivíduo diante de circunstâncias estressantes, fazem parte do seu contexto ambiental e, portanto, participam e influenciam no desenvolvimento de seu repertório comportamental: são os chamados fatores de risco e proteção.

Note-se que, embora este estudo tenha como escopo a compreensão da associação entre determinados comportamentos resilientes e o *stress* em adultos, são necessárias algumas reflexões sobre contingências presentes na vida da criança, visto que o adulto de hoje é o resultado de uma vida que se iniciou na infância e nela guarda suas raízes.

Por fatores de risco entendem-se os obstáculos individuais ou ambientais que teriam a propriedade de aumentar a vulnerabilidade do indivíduo diante de determinados eventos. Segundo Pesce, Assis, Santos e Oliveira (2004), a presença de tais fatores concorre para resultados negativos no desenvolvimento infantil. Os mesmos pesquisadores esclarecem, contudo, que o “risco” deve ser visto como um processo e que variáveis como o número de fatores de risco aos quais foi exposta uma criança, a duração dessa exposição, o momento da exposição ao risco e o contexto devem ser considerados. Uma única exposição a um grave fator de risco pode ter menores efeitos do que exposições continuadas a diversos “pequenos” fatores de risco ao longo da vida (Engle, Castle & Menon, 1996).

Alguns exemplos desses fatores citados na literatura são: rupturas na família, vivência de algum tipo de violência, dificuldades financeiras graves, experiência de doenças no indivíduo ou na família e perdas importantes (Pesce et al. 2004).

É necessário cautela ao se descrever contingências de vida como “fatores de risco”, pelas razões já expostas neste trabalho: experiências semelhantes são vivenciadas de modos diferentes por diferentes pessoas. Uma experiência terrivelmente ameaçadora sob a ótica de um determinado indivíduo pode ser interpretada como uma vivência amena, por outro.

Lipp (1999) enfatizou a importância do modo como o indivíduo interpreta os eventos de seu cotidiano, na determinação da intensidade da resposta de *stress* por ele vivenciada. Yunes e Szymanski (2001) também ressaltaram esse aspecto cognitivo presente nas experiências humanas, confirmando o que diversos estudiosos vêm observando na mesma direção: um evento interpretado como “perigo” por alguém, pode ser avaliado como “desafio” por outros.

Pesce et al. (2004), apropriadamente, lembraram que, considerando-se que experiências negativas são inevitáveis na vida de qualquer indivíduo, destaca-se a importância dos níveis de exposição e dos limites individuais. Por limites individuais podem-se compreender: habilidades comportamentais no enfrentamento de situações adversas, características psicológicas e ambientais.

Discute-se, atualmente, a importância do acúmulo de fatores de risco na predição de resiliência. As pesquisas não são, ainda, conclusivas;

entretanto, há estudos que demonstram a efetiva influência desse acúmulo na origem de transtornos psiquiátricos e de quadros de *stress* infantil.

Garnezy (1993) pesquisou sobre fatores de risco familiares, tais como discórdia entre pais, criminalidade no contexto familiar, transtorno psiquiátrico da mãe e ausência de cuidados parentais e constatou que o acúmulo de fontes de *stress* familiares aumenta em 33% a probabilidade de ocorrência de transtornos psiquiátricos em crianças.

A ocorrência, no contexto familiar-social da criança, de eventos como responsabilidades e atividades em excesso; brigas constantes ou separação dos pais; morte de pessoa da família; rejeição por parte dos colegas; modelos e regras incoerentes por parte dos pais; doença e hospitalização; nascimento de irmão; injustiça, por parte dos pais, em favor de irmão(s); troca de professores ou de escola; mudança de babá; alcoolismo ou doença mental dos pais e viagens a colônias de férias são comumente associados ao surgimento de quadros de *stress* infantil (Lipp, 2000).

Se o acúmulo de fatores de risco for realmente prejudicial ao desenvolvimento de habilidades associadas à resiliência, pode-se supor que, indivíduos com história infantil de acúmulo desses fatores tenham menor habilidade no enfrentamento de situações adversas, quando adultos. De outro lado, não se pode descartar a hipótese de que a alta frequência de exposições de uma criança a fatores como esses pode desempenhar papel inverso, no sentido de torná-la menos sensível a contingências aversivas e com maior repertório comportamental de fuga e esquiva.

Ressalte-se que comportamentos de fuga e esquiva podem ser adequados ou disfuncionais, dependendo do contexto em que ocorrem. Diante

de contingências aversivas em que o indivíduo tem pouco ou nenhum poder de contra-controle, respostas de fuga e esquiva são apropriadas. Mas, quando há comportamento possível que modifique as contingências em operação, diferentes classes de comportamento podem ser mais eficazes.

Nos estudos sobre resiliência, encontram-se diversas referências aos citados fatores de risco, assim como aos chamados “fatores de proteção”. Segundo Yunes e Szymanski (2001) e Trombeta e Guzzo (2002), estes últimos são os verdadeiros determinantes de resiliência, que é, sob sua ótica, o produto da combinação de diversos fatores de proteção.

De acordo com Brooks (1994, apud Pesce et al., 2004) e Emery e Forehand (1996, apud Pesce et al., 2004) os fatores de proteção podem ser divididos em 3 categorias: fatores individuais (auto-estima positiva, auto-controle, autonomia, temperamento afetuoso e flexível), fatores familiares (coesão, estabilidade, respeito mútuo, apoio) e os relacionados ao suporte ou apoio oferecido pelo meio ambiente (bom relacionamento com amigos, professores e as demais pessoas significativas que possam oferecer referência segura à criança, para que se sinta amada).

A categorização acima, embora seja uma tentativa de descrição dos fatores atuantes positivamente em momentos de adversidades, deve ser compreendida como uma divisão didática e não como uma “lista” de características que, se presentes, tornam o indivíduo mais resiliente e, se ausentes, o tornam mais vulnerável. A interação desses fatores na vida de diferentes pessoas, em diferentes contextos, com peculiaridades próprias de cada indivíduo, resulta em múltiplas características e habilidades de enfrentamento de adversidades.

Rutter (1987) afirmou que os processos de proteção (modo como se referiu aos “fatores de proteção”, por acreditar na temporalidade e mutabilidade dos mesmos) caracterizam-se por propiciar a modificação das respostas do indivíduo aos processos de risco. Segundo esse cientista, tais processos têm quatro importantes funções: 1ª) reduzir o impacto dos riscos sobre o indivíduo; 2ª) reduzir reações negativas em cadeia que comumente seguem a exposição ao risco; 3ª) estabelecer e manter a auto-estima e auto-eficácia, por meio do estabelecimento de relações de apego seguras e o sucesso no desempenho de tarefas; 4ª) criar oportunidade para que se revertam os efeitos do *stress*.

COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS A RESILIÊNCIA

Diante das inúmeras definições e controvérsias sobre o conceito de resiliência, assim como sobre os fatores de risco e proteção a ela associados, pode-se dizer que, mais relevante do que a discussão sobre a validade desse ou daquele conceito, é a tentativa de compreensão de aspectos que possam auxiliar o indivíduo a comportar-se de modo mais resiliente, para que tenha melhores condições de enfrentar as adversidades inerentes à vida.

Segundo Reivich e Shatté (2002), as pesquisas têm demonstrado que o modo como se pensam ou interpretam as adversidades e oportunidades afeta o sucesso do indivíduo na escola, no trabalho, na saúde, na longevidade e até mesmo no grau de risco para patologias como depressão, entre outras. Estilos de pensamento não resilientes levam a crenças disfuncionais e a estratégias inadequadas para a solução de problemas, bem como ao desgaste emocional excessivo desnecessário.

Seligman, Reivich, Jaycox e Gilham (1995) e Shatté (2002) ressaltaram que crianças muito novas são capazes de aprender a habilidade de praticar um pensamento mais acurado e flexível diante de suas experiências cotidianas. A aprendizagem desse repertório comportamental desde a primeira infância favoreceria a otimização do desenvolvimento da resiliência no ser humano.

Diversos estudos mostram que pessoas que administram melhor o *stress* percebem a si mesmas como capazes de influenciar certos aspectos de suas vidas e agem de acordo com essa percepção, quando expostas a adversidades. Além disso, erros cometidos e mudanças imprevistas são por elas tomados como oportunidades para novo aprendizado e crescimento (Hall e Pearson, 2003). Por outro lado, algumas pessoas, diante de circunstâncias semelhantes, sentem-se desamparadas e com o desejo de “se entregar”, desistir, como se nada pudesse ser feito para enfrentar ou adaptar-se a elas (Werner & Smith, 2001).

Seligman vem pesquisando sobre o desenvolvimento da resiliência desde os anos 70, com equipe da Universidade da Pensilvânia, tendo inicialmente promovido estudos sobre o desamparo aprendido e, mais tarde, sobre temas como o estilo explicativo ou atributivo, assim como sobre a relação entre otimismo, pessimismo e depressão.

Em sua obra sobre o otimismo em crianças, os pesquisadores sugeriram que o incremento de habilidades comportamentais resilientes pode ser obtido por meio de reforçamento contingente a comportamentos desejáveis, que favorecem o sentimento de competência; de modelos de identificação de aspectos positivos presentes nas experiências vividas, com oferta de amor

incondicionalmente, auxiliando no desenvolvimento da auto-estima; e de modelos de estilos explicativos positivos oferecidos por adultos significativos (Seligman et al., 1995).

O modo como as pessoas costumam explicar as adversidades, ou a quem costumam atribuir responsabilidade pelo advento das mesmas, pode tornar-se um padrão comportamental repetitivo que delinea o que Seligman denominou “estilo explicativo” ou modo habitual de ver o mundo. Nessa abordagem, o autor referiu-se a três dimensões nas quais pode apoiar-se o estilo explicativo de indivíduos com um padrão comportamental não resiliente: personalização - estilo explicativo caracterizado pela atribuição constante de responsabilidade ou culpa por eventos negativos ao próprio indivíduo; permanência - estilo que se caracteriza pela crença de que determinadas adversidades serão eternas, portanto, não há nada que se possa fazer para evitá-las ou minimizá-las; e generalização ou alcance - crença de que uma dada adversidade tem implicações em todos os aspectos da vida do indivíduo (Seligman, 1991).

Numa perspectiva histórica, data de 1962 a significativa contribuição de Albert Ellis para o reconhecimento do importante papel da cognição no enfrentamento de adversidades. Segundo Ellis, mais do que a própria adversidade, são as crenças do indivíduo sobre as adversidades e suas razões, os principais fatores desencadeantes dos sentimentos relativos a elas. Na mesma direção, Beck (1967) afirmou que pensamentos negativos recorrentes, do indivíduo sobre si mesmo e sobre seu futuro são, normalmente, associados à depressão.

Entre os estudos dos quais participou Seligman, tornou-se conhecido o Penn Resilience Program (PRP), em que eram treinados professores e crianças, na faixa etária entre oito e treze anos, na utilização de habilidades cognitivas que proporcionassem uma abordagem resiliente a adversidades. O sucesso obtido nesse programa favoreceu sua ampliação para adultos em diversas atividades profissionais, estudantes universitários, adolescentes e, atualmente, tem sido adotado por instituições educacionais e empresas de diversos países, com o objetivo de melhorar as estratégias de enfrentamento de problemas sociais, aumentar a produtividade e reduzir o índice de adoecimento por depressão nessas instituições (Reivich & Shatté, 2002).

Os citados pesquisadores da Universidade da Pensilvânia concluíram que os processos ligados ao pensamento afetam diretamente muitas habilidades associadas à resiliência. São elas: regulação emocional, controle de impulsos, análise causal, manutenção de um otimismo realista, senso de auto-eficácia, empatia e “reaching out”¹ (voltar-se para outras pessoas de modo a aproveitar oportunidades). Considerando-se que o presente estudo foi pautado pelo modelo proposto por Reivich e Shatté (2002), os significados por eles adotados para descrever tais habilidades estão a seguir apresentados.

Regulação emocional: foi definida como a habilidade do indivíduo em manter-se calmo diante de adversidades. Um repertório bem desenvolvido

¹ Utilizou-se o termo em inglês, por não haver tradução que mantenha o sentido técnico atribuído à palavra pelos pesquisadores citados.

nessa direção facilita a manutenção de bons relacionamentos, favorece o sucesso profissional e pessoal e auxilia o indivíduo quanto a cuidados com a saúde física. Indivíduos com dificuldade em regular suas emoções podem ser exaustivos para seus companheiros e colegas de trabalho. Reivich e Shatté (2002) ressaltaram que pesquisas mostram a importância da regulação emocional nas relações interpessoais, na medida em que pessoas com déficit comportamental nessa área dispendem muito tempo para adquirir e manter relacionamentos estáveis, devido às freqüentes alterações de humor.

Não se trata do controle de toda e qualquer emoção. É certo que todas as emoções, entre elas raiva, ansiedade, medo e tristeza são saudáveis e nem sempre devem ser controladas ou minimizadas. Sua expressão pode ser necessária e construtiva. Contudo, observa-se que algumas pessoas experimentam intensidades maiores de raiva, ansiedade e medo que outras e levam maior tempo para recuperar-se delas, o que as prejudica no enfrentamento das adversidades e solução de problemas. Pessoas com pouca habilidade em regular suas emoções tendem a encontrar grande dificuldade em predispor-se a novas experiências, enquanto se sentem tomadas e controladas por determinada emoção.

Controle de impulsos: pode ser compreendido como a habilidade de se postergar o recebimento de gratificações. Comportamentos dessa natureza auxiliam na avaliação de situações desafiadoras antes de qualquer ação diante delas, o que permite ao indivíduo fazer melhores escolhas quanto a estratégias de enfrentamento.

Reivich e Shatté observaram que o controle de impulsos e a regulação emocional são habilidades freqüentemente relacionadas. Essa

constatação ocorreu a partir dos resultados obtidos em suas pesquisas. Indivíduos com alta frequência de comportamentos característicos de bom controle de impulsos tendem a apresentar também alta frequência de respostas de regulação emocional. Os pesquisadores consideram que tal associação se deva ao fato de que ambas as habilidades derivam de um sistema de crenças semelhantes.

Dessa forma, se o indivíduo apresenta pouca habilidade em controlar seus impulsos, ele aceita seu primeiro pensamento ou crença impulsiva sobre determinada situação como verdadeira e age de acordo com ela. Em geral, esse modo de enfrentamento de adversidades traz conseqüências negativas para o indivíduo e pouca eficácia na solução de problemas. Considerando-se que a avaliação cognitiva de um evento determina as emoções e comportamentos diante do mesmo, pode-se afirmar que o controle de impulsos e a regulação emocional são indispensáveis para que se tenha a oportunidade de avaliar adequadamente qualquer situação e, então, optar por determinada estratégia de enfrentamento.

Análise causal: é o modo como se analisam os problemas e se identificam suas causas. Uma análise causal eficiente seria aquela que permite uma compreensão adequada da origem de um problema em questão. Deve ser flexível e não submetida a estilos explicativos rígidos, como a atribuição de causa invariavelmente ao próprio indivíduo ou aos outros. Segundo Knapp (2005), a adequada habilidade de análise causal prepara o indivíduo para a efetiva solução de problemas e, por outro lado, habilidade insuficiente nessa área pode indicar a presença de pressupostos subjacentes

que interferem na interpretação dos eventos e dificultam a apresentação de comportamentos resilientes.

Se o indivíduo tem pouca eficiência quando da análise causal de adversidades que se lhe apresentam, pequena é a probabilidade de que emita comportamentos que possam auxiliar na prevenção de novas ocorrências da mesma adversidade.

Os estilos explicativos, tais como propostos por Seligman, são particularmente importantes na análise causal. Pessoas cujo estilo explicativo é o de permanência e generalização, por exemplo, por considerarem que as coisas “sempre” ocorrem de determinada forma e afetam “todas” as áreas de suas vidas, em geral não vislumbram qualquer meio para modificar a situação, o que provoca um sentimento de desamparo e desesperança.

Assim, indivíduos que apresentam comportamentos indicadores de maior resiliência são aqueles que têm flexibilidade cognitiva e são hábeis em identificar todas as significativas causas das adversidades que enfrentam, sem se sentirem presos a qualquer estilo explicativo. São pessoas realistas, na medida em que não ignoram os fatores permanentes e de grande extensão. Estas pessoas também não costumam responsabilizar os outros por seus erros, com o objetivo de preservar sua auto-estima ou isentar-se de culpa. Além disso, não costumam perder tempo pensando em eventos ou circunstâncias que fogem ao seu controle; ao contrário, destinam seus recursos pessoais para comportamentos e atitudes que possam solucionar problemas ou enfrentar fatores que estejam sob seu controle (Reivich & Shatté, 2002).

Otimismo, conhecido por todos como um modo positivo e confiante de ver as coisas, pode ser definido como a “habilidade de atribuir eventos

negativos a fatores externos, temporários e específicos; habilidade de lidar com a adversidade e habilidade de construir expectativa positiva em relação ao futuro.” (Knapp, 2005).

A crença em que contingências possam mudar para melhor, em que o futuro possa ser melhor e na possibilidade de as pessoas controlarem suas vidas são pensamentos típicos de indivíduos otimistas. Estudos controlados mostram que, comparados com indivíduos pessimistas, os otimistas são, geralmente, fisicamente mais saudáveis, têm menor probabilidade de desenvolverem depressão, têm melhor desempenho escolar, são mais produtivos no trabalho e apresentam melhores resultados em esportes competitivos.

Reivich e Shatté ressaltaram o aspecto realista do otimismo, qual seja, a habilidade de se manter um olhar positivo sem a negação dos aspectos negativos da realidade. Nesse sentido, comportamentos que visem a obtenção de conseqüências positivas são necessários, tanto quanto o conhecimento, por parte do indivíduo, de que resultados não são obtidos gratuitamente e sim, a partir de ações direcionadas. Deve-se considerar, ainda, que determinados aspectos da realidade estão sob o controle do indivíduo e outros, não. Portanto, uma atitude otimista está muito mais relacionada às ações possíveis sobre fatores que dependem do indivíduo do que sobre aqueles que não podem ser modificados. Quanto a esses últimos, note-se que sua aceitação é a melhor estratégia de enfrentamento possível.

Auto-eficácia: é a percepção do indivíduo de que é capaz de desempenhar de forma satisfatória algo que lhe seja solicitado. A presença de tal percepção indica que acredita em sua capacidade de solucionar problemas

e obter sucesso. Em geral, um bom senso de auto-eficácia pode estar associado ao exercício da liderança e ao desenvolvimento de amplo repertório comportamental; ao contrário, um baixo reconhecimento de auto-eficácia pode levar o indivíduo a desistir de enfrentar desafios, por não acreditar em sua competência para superá-los.

É relevante salientar que, no ambiente de trabalho, o senso de auto-eficácia é um significativo diferencial que torna o indivíduo encorajado a dispor de seus recursos pessoais e profissionais, na tentativa de solucionar problemas que emergem no cotidiano. Diante do insucesso em determinada tarefa, pessoas com bom senso de auto-eficácia tendem a aceitar que a estratégia utilizada não foi a melhor e que há outras possibilidades, das quais lançará mão, com o escopo de atingir o resultado desejado. Não há um sentimento de incompetência, impossibilidade de solucionar determinado problema, de forma a paralisar ou deprimir o indivíduo.

Empatia é a habilidade de se perceber o estado emocional (pensamentos e sentimentos) de outra pessoa, sem que ela necessariamente o diga. Pode ser exercida por meio da observação e interpretação de comportamentos não verbais como expressões faciais, tons de voz e postura corporal. Isso permite que o indivíduo se coloque no “lugar do outro” de modo a compreender as razões que o levam a se comportar de determinado modo.

Segundo Reivich e Shatté, a empatia traz conseqüências relevantes no ambiente de trabalho, assim como nos relacionamentos interpessoais.

Em contrapartida, a ausência de habilidade empática produz julgamento precipitado do outro e de seus comportamentos, assim como leva

peças bem intencionadas a desconsiderar, desvalorizar os sentimentos e comportamentos do outro, em virtude de não os compreender.

Ressalte-se que comportamentos resilientes referem-se a estratégias de enfrentamento de adversidades, assim como de enfrentamento de desafios e predisposição a novas experiências.

Finalmente, o conceito de **reaching out**, apresentado por Reivich e Shatté, pode ser compreendido como uma disposição para ir em busca de novas experiências e desafios. Segundo esses pesquisadores, algumas pessoas deixam de se dispor a vivenciar novas experiências por medo de fracassar, pois consideram que isso traria consequências catastróficas. Esse estilo de pensamento inibe a ação e termina por privar o indivíduo de novos reforçadores, que poderiam auxiliá-lo na superação de dificuldades ou manejo de fontes de *stress*.

Knapp (2005) referiu-se ao estudo desses pesquisadores apresentando os conceitos supra-citados e ressaltou sua relevância na prática clínica, uma vez que a aquisição de determinadas habilidades cognitivo-comportamentais podem influenciar significativamente no modo como as pessoas enfrentam os desafios e adversidades que a elas se apresentam.

UMA DISTINÇÃO IMPORTANTE: *COPING* X RESILIÊNCIA

O conceito de resiliência é, por vezes, equivocadamente confundido com o de *coping*, por se tratarem ambos de aspectos referentes ao enfrentamento de adversidades. Há entre eles, entretanto, uma clara diferença conceitual que merece ser brevemente mencionada.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), estratégias de *coping* são os esforços cognitivos e comportamentais, constantemente alteráveis, realizados com o objetivo de controlar – vencer, tolerar ou reduzir – demandas internas ou externas específicas, avaliadas como aversivas e estressantes.

Savoia (1999) destacou um importante aspecto dessa definição, qual seja a dissociação entre a resposta de *coping* e suas conseqüências, claramente identificável quando se percebe que, por estratégias ou respostas de *coping* entendem-se os esforços de controle, entre os quais se incluem quaisquer comportamentos com essa função, independentemente de seus resultados.

Lazarus e Folkman (1984) ressaltaram que “função” é o propósito a que serve determinada estratégia e “conseqüência” é o efeito por ela produzido.

Savoia observou, também, que a resposta de *coping* tem a função de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal. Esse controle, entretanto, pode ser ilusório. Uma resposta de *coping* pode ser bem sucedida ou não.

Em contrapartida, a resiliência é essencialmente definida pelas conseqüências bem sucedidas de determinados comportamentos ou cognições, o que esclarece a nítida distinção entre esses conceitos.

Pode-se, então, dizer que comportamentos indicadores de resiliência incluem estratégias de *coping* bem sucedidas mas, nem toda estratégia de *coping* é parte do repertório comportamental resiliente.

A exemplo, Savoia (1999) citou o conjunto de estratégias de *coping* propostas por Lipp(1984) para controlar o stress excessivo : “1) aspectos

fisiológicos que englobam exercícios físicos, práticas gerais de nutrição e saúde, formas de relaxamento; 2) sistemas de apoio, envolvendo o suporte social da família e de amigos, sessões de psicoterapia, frequência a uma igreja; 3) trabalho voluntário, recreação e hobbies; 4) habilidades interpessoais e de controle que englobam treinamentos e experiências de crescimento pessoal.”

Se um indivíduo praticar as estratégias propostas, é provável que obtenha sucesso no enfrentamento de adversidades, recuperando ou preservando sua saúde física e mental e esse sucesso indica a aquisição de um repertório comportamental resiliente.

Esclarecido esse aspecto conceitual, entende-se que conhecer e compreender os comportamentos e cognições que contribuem, em conjunto, para o sucesso no enfrentamento de experiências problemáticas representa mais um passo em direção à evolução da Psicologia Positiva.

Considerando-se a relevância de medidas educativas que proporcionem melhores condições para o eficiente manejo de contingências estressoras, esta pesquisa propôs-se a investigar os comportamentos que são efetivamente indicadores de resiliência na população estudada e que podem auxiliar na prevenção e no controle do *stress* crônico.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

O objetivo deste estudo consistiu em verificar quais são os principais comportamentos indicadores de resiliência presentes no repertório comportamental de indivíduos que obtêm sucesso no enfrentamento de fontes de *stress* cotidianas (participantes que não apresentam quadro sintomatológico de *stress* emocional) e o modo como tais comportamentos foram desenvolvidos, de acordo com os relatos dos participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1 - Investigar a incidência de *stress* em uma amostra de adultos;
- 2 - Verificar a frequência de fontes de *stress* no cotidiano dos participantes;
- 3 - Realizar um levantamento dos comportamentos indicadores de resiliência presentes no repertório comportamental dos participantes, de acordo com os principais estudos sobre o tema;

4 - Verificar a consistência entre a avaliação cognitiva dos participantes sobre comportamentos/attitudes que podem auxiliar no enfrentamento de adversidades e a efetiva utilização de tais estratégias;

5 - Verificar o modo como se desenvolveram os padrões mais eficazes de enfrentamento de adversidades, de acordo com o relato dos participantes;

6 - Verificar a relação entre fontes de *stress* e gêneros, faixas etárias, resiliência e níveis de *stress*.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Foram convidados a participar deste estudo os Magistrados e Servidores da Justiça do Trabalho da 15ª Região, em virtude de resultados de estudos anteriores realizados com a mesma população, que indicaram um alto nível de *stress* presente nos indivíduos dessa população.

Como critérios de exclusão, foi previamente estabelecido que não participariam da pesquisa:

- Juízes e Servidores aposentados;
- Funcionários terceirizados;
- Estagiários;
- Servidores com escolaridade inferior ao 2º grau completo;
- Os Juízes e Servidores que não desejassem participar.

MATERIAL

Os dados analisados foram obtidos por intermédio do seguinte material:

- 1) Termo de consentimento livre e esclarecido para a participação na pesquisa (Anexo A);
- 2) Formulário de dados de identificação dos participantes (Anexo B);
- 3) Inventário de Sintomas de *Stress* - ISSL - (Lipp, 2000);

4) Levantamento de fontes de *stress* (Anexo C);

5) Levantamento de comportamentos indicadores de resiliência (Anexo D).

Termo de consentimento livre e esclarecido: 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, assim como da Portaria 196 do Ministério da Saúde.

Formulário de dados de caracterização dos participantes: o objetivo de seu preenchimento foi o delineamento do perfil da amostra. Os itens que compõem esse formulário são: idade, sexo, estado civil, escolaridade e existência ou não de filhos.

Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos, de Lipp (ISSL): instrumento construído e publicado por Lipp (2000). Foi utilizada a terceira edição, revisada em 2005. Visa a identificar a sintomatologia apresentada, se sua predominância é somática ou psicológica e em que fase de *stress* se encontra o participante.

O ISSL é composto por três conjuntos de questões. O primeiro elenca sintomas característicos da fase de alerta; o segundo reúne itens representativos da fase de resistência e da fase de quase-exaustão e o terceiro, sintomas da fase de exaustão.

Alguns dos sintomas característicos de cada fase, de acordo com o modelo quadrifásico, apresentado no instrumento são:

Fase de Alerta:

Sintomas físicos - mãos e pés frios, boca seca, aumento da sudorese, tensão muscular, ranger dos dentes, diarreia passageira, insônia, taquicardia, hiperventilação, hipertensão arterial súbita e passageira e mudança de apetite.

Sintomas psíquicos - Aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito e vontade súbita de iniciar novos projetos.

Fase de Resistência:

Sintomas físicos - sensação de cansaço, mesmo que se tenha dormido bem; algumas falhas de memória e queda na libido.

Sintomas psíquicos - sensibilidade emotiva aumentada, pensamento constante sobre um único assunto e desânimo.

Fase de Quase-exaustão:

Sintomas físicos - problemas com a memória, mal-estar generalizado, formigamento das extremidades, mudança de apetite, problemas dermatológicos, hipertensão arterial, cansaço constante, úlceras e tontura.

Sintomas psíquicos - sensibilidade emotiva excessiva, dúvida quanto a si próprio, pensamento constante sobre um único assunto e irritabilidade excessiva.

Fase de Exaustão:

Sintomas físicos - dificuldades sexuais, insônia, náusea, hipertensão arterial continuada, problemas dermatológicos prolongados, mudança extrema de apetite, tontura freqüente, úlceras e enfarte do miocárdio.

Sintomas psíquicos - impossibilidade de trabalhar, pesadelos, sensação de incompetência em todas as áreas, vontade de fugir de tudo, depressão ou raiva prolongada, cansaço excessivo, pensamento/fala constante sobre um único assunto, irritabilidade sem causa aparente, ansiedade diária, hipersensibilidade emotiva e perda do senso de humor.

Note-se que os sintomas de todas as fases podem coexistir. O diagnóstico é realizado a partir do método de correção validado por Lipp, no instrumento.

Levantamento de fontes de *stress*: elaborado pela autora e submetido à avaliação de 3 psicólogos, após estudo piloto, do qual participaram 10 sujeitos. O questionário tomou sua forma definitiva somente após concordância em 100% de sua forma e conteúdo pelos psicólogos que o avaliaram. A primeira parte do levantamento é um questionário fechado composto por 30 itens. Os itens de número 1, 6, 11, 16, 21 e 26 referem-se a fontes de *stress* relacionadas ao trabalho; os de número 2, 7, 12, 17, 22 e 27 são referentes a fontes de *stress* na esfera financeira; os itens numerados por 3, 8, 13, 18, 23 e 28 abordam fontes de *stress* na área da saúde; os itens de número 4, 9, 14, 19, 24 e 29 referem-se a fontes de *stress* no âmbito afetivo e familiar e, finalmente, os itens de número 5, 10, 15, 20, 25 e 30 tratam de potenciais estressores na administração de rotinas pessoais.

A segunda questão do instrumento refere-se à avaliação que os participantes fazem sobre a frequência de fontes de *stress* em suas vidas. Tal questão se fez relevante na medida em que interessa para o presente estudo a avaliação feita pelos participantes sobre as contingências em operação no seu dia-a-dia.

A terceira questão, sendo aberta, permitiu que os participantes citassem fontes de *stress* presentes em seu cotidiano que não tivessem sido contempladas no questionário utilizado.

Levantamento de comportamentos indicadores de resiliência:

esse levantamento é composto por 5 itens. O primeiro é um questionário fechado, traduzido e adaptado pela autora do “Questionário de Resiliência” elaborado por Reivich e Shatté (2002), o qual vem sendo utilizado com frequência pelos autores, na Universidade da Pensilvânia, tendo sido recentemente adaptado e validado em estudo realizado por Barbosa (2006) com uma amostra de 110 adultos.

Ressalte-se que, na ocasião da coleta de dados, tal validação ainda não havia sido realizada. Ademais, a amostra de 110 adultos (professores) participantes do estudo de Barbosa é, ainda, insuficiente para a generalização dos resultados obtidos.

A adaptação realizada pela autora neste estudo refere-se ao método de análise dos resultados do questionário: no original, os autores apresentam 5 alternativas para as respostas, em escala do tipo Lickert, quais sejam, “nem um pouco verdadeiro”, “algumas vezes ou pouco verdadeiro”, “moderadamente verdadeiro”, “normalmente verdadeiro” e “muito verdadeiro”.

No questionário apresentado aos participantes deste estudo, não está presente a alternativa intermediária “moderadamente verdadeiro”.

Outra adaptação realizada, também referente ao método de análise dos resultados, foi a seguinte: no original, os autores utilizaram-se de um cálculo do Quociente de Resiliência, a ser comparado com a média da população, a partir de dados de pesquisas anteriormente realizadas que permitiram a validação do instrumento para aquela população. Considerando-se que a população participante do presente estudo não é a mesma que a utilizada quando da validação do instrumento, acautelou-se sobre o modo como as respostas poderiam ser interpretadas, para que não se cometesse um equívoco referente à validade. Não foi realizado cálculo de Quociente de Resiliência. O citado questionário foi utilizado nesta pesquisa com o objetivo de se verificar a frequência de respostas indicadoras de resiliência, assim como sua associação com níveis de *stress* e frequência de fontes de *stress*, mensurados pelo ISSL e o Levantamento de Fontes de *Stress*.

O referido questionário é composto por 56 itens, cujos conteúdos referem-se a 7 categorias de indicadores de resiliência, quais sejam, análise causal, regulação emocional, controle de impulso, otimismo, empatia, auto-eficácia e *reaching out*.

O segundo item do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência teve por objetivo oferecer ao participante a oportunidade de referir-se a outras habilidades, que não tenham sido contempladas pelo questionário fechado, as quais, em sua opinião, tenham auxiliado no enfrentamento de adversidades.

As questões de número “3” e “4” visaram ao esclarecimento sobre a efetiva utilização dos comportamentos e atitudes citados no item anterior.

A questão “5” permitiu a identificação do modo como os comportamentos de enfrentamento das adversidades foram desenvolvidos - se o foram ao longo da história de vida de cada indivíduo ou se são características personológicas inatas - segundo a ótica dos participantes.

LOCAL

Os instrumentos foram enviados aos participantes por malote, disponível na Instituição para distribuição de correspondências para as diversas Varas do Trabalho distribuídas no Estado de São Paulo, posto que grande parte dos mesmos reside no interior do Estado, o que inviabilizaria outro modo de acesso.

PROCEDIMENTO

Foi enviada, por e-mail, uma carta de apresentação da pesquisa, por intermédio da qual os juízes e servidores da Justiça do Trabalho da 15ª Região foram convidados a participar do estudo como forma de contribuição ao progresso científico na área da saúde. Nessa correspondência, houve esclarecimentos sobre as características e objetivos do estudo e foi solicitado aos Juízes e Servidores interessados em participar da pesquisa que

respondessem, também por via eletrônica, sobre sua disponibilidade, dentro de um período de 30 dias.

Àqueles que se manifestaram, conforme solicitado na carta de apresentação da pesquisa, foi enviado, por malote, o material a ser preenchido e devolvido para a pesquisadora, em envelope lacrado: termo de consentimento livre e esclarecido para a participação na pesquisa, formulário de dados de caracterização dos participantes, o Inventário de Sintomas de *Stress* - ISSL, o questionário de levantamento de fontes de *stress* e o levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.

RETORNO À INSTITUIÇÃO E AOS PARTICIPANTES

Como forma de retribuição à Instituição, pela autorização concedida para a realização deste estudo, e aos Juízes e Servidores que se dispuseram a participar do estudo, a pesquisadora comprometeu-se a proferir palestra divulgando os resultados à Administração do Tribunal e aos participantes.

Ofereceu-se, também, aos que manifestaram interesse, retorno quanto aos resultados obtidos no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp, com informações e orientações gerais referentes à fase de stress em que se encontraram na ocasião do preenchimento do instrumento. Aos que não estavam estressados, comunicou-se o resultado do teste, não tendo sido necessária qualquer informação complementar.

RESULTADOS

Análise Descritiva Comparativa do Perfil da Amostra

Para análise do perfil da amostra segundo as variáveis mensuradas (idade, sexo, estado civil, escolaridade e presença ou não de filhos), em virtude de seu tratamento como variáveis categóricas, foram feitas tabelas de contingência com freqüências absolutas (N) e relativas (%).

As variáveis foram comparadas entre gêneros, aplicando-se o teste Qui-quadrado de Pearson ou, para valores esperados menores que 5, aplicando-se o Teste Exato de Fisher.

A idade dos participantes foi tratada como variável ordinal e, para tanto, criaram-se as seguintes categorias: menos de 30 anos, entre 30 e 39 anos, entre 40 e 49 anos e mais de 50 anos.

O estado civil foi representado na tabela de contingência dentro das seguintes categorias: “solteiro”, “casado”, “separado” e “viúvo”.

A escolaridade foi dividida nos seguintes domínios: “ensino médio”, “superior incompleto”, “superior” e “pós-graduação”.

A variável “filhos” foi tratada como variável dicotômica: “sim” ou “não”.

Freqüência de Homens e Mulheres na Amostra

Com o objetivo de melhor delinear o perfil da amostra, agruparam-se os participantes quanto ao gênero, observando-se freqüência absoluta de 72 homens e 148 mulheres, num total de 220 participantes. Esses números correspondem a um percentual de 33% de homens e 67% de mulheres.

Idade

A partir da categorização da amostra em faixas etárias, aplicou-se o teste Qui-quadrado ($\chi^2 = 2.43$) com 3 graus de liberdade e o valor de p encontrado foi $p = 0.487$, o que indica a não ocorrência de diferença significativa de idade entre os gêneros, considerando-se que o nível de significância adotado para os testes estatísticos aplicados aos dados foi de 5% (p menor que 0.05). A distribuição de homens e mulheres, de acordo com a faixa etária, está caracterizada na Tabela 1.

TABELA 1. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a faixa etária

Idade	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Menos de 30 anos	15	10	5	7	20	9
30-39 anos	54	37	21	29	75	34
40-49 anos	61	41	37	51	98	45
50 anos ou mais	18	12	9	13	27	12
Total	148	100	72	100	220	100

Estado Civil

A Tabela 2 ilustra o perfil da amostra quanto ao estado civil, considerando-se todas as categorias presentes (solteiro, casado, separado e viúvo).

TABELA 2. Distribuição de homens e mulheres de acordo com o estado civil

Estado Civil	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Solteiro	31	21	14	19	45	21
Casado	82	56	51	71	133	60
Separado	33	22	7	10	40	18
Viúvo	2	1	0	0	2	1
Total	148	100	72	100	220	100

Para análise da homogeneidade da amostra quanto ao estado civil, consideraram-se as categorias “solteiro”, “casado”, “separado” e “viúvo”. Utilizou-se o Teste Exato de Fisher e o valor de p obtido foi $p = 0.058$. Esse valor mostra que houve homogeneidade quanto a essa variável. Observou-se também que a maior parte dos participantes pertence ao grupo dos casados, com um percentual de 56 % entre as mulheres e 71% entre os homens.

Escolaridade

Para verificação da homogeneidade da amostra quanto à escolaridade, realizou-se o teste exato de Fisher. O valor de p encontrado foi 0.247, o que demonstra que não houve diferença significativa quanto a essa variável, entre os gêneros, conforme ilustra a Tabela 3.

Observou-se também que a maioria dos participantes apresentou nível superior de escolaridade, perfazendo 82 % das mulheres e 76% dos homens participantes da pesquisa. Somando-se a esse percentual, o grupo de pós-graduados, a amostra conta com 91% de mulheres e 86% de homens com nível superior de escolaridade.

TABELA 3. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a escolaridade

Escolaridade	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ensino Médio	7	5	2	3	9	4
Superior incompleto	6	4	8	11	14	6
Superior	121	82	55	76	176	80
Pós-graduação	14	9	7	10	21	10
Total	148	100	72	100	220	100

Existência ou não de filhos

Observando-se a Tabela 4, pode-se constatar que a maior parte da amostra - 70% das mulheres e 71% dos homens - tem filhos. Apenas 30% das mulheres e 29% dos homens participantes não têm filhos.

O teste Qui-quadrado, com 1 grau de liberdade, mostrou homogeneidade da amostra entre gêneros, também quanto a essa variável, com valor de $X^2 = 0.04$ e $p = 0.851$.

TABELA 4. Distribuição da amostra de acordo com a existência ou não de filhos

Filhos	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não	45	30	21	29	66	30
Sim	103	70	51	71	154	70
Total	148	100	72	100	220	100

A análise do perfil da amostra, referente aos itens supracitados (idade, estado civil, escolaridade e presença ou não de filhos), demonstrou que houve pareamento natural entre os gêneros, dispensando a exclusão de participantes para esse fim, com a finalidade de se alcançar maior precisão e fidedignidade na análise e interpretação dos resultados.

Análise Quanto ao Stress

Presença de Stress

A análise dos resultados encontrados no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp mostrou que 72% dos participantes encontravam-se com *stress* na ocasião do preenchimento do instrumento.

A frequência de *stress* nos participantes foi comparada entre os gêneros pelo teste Qui-quadrado, por se tratar de variável categórica.

As categorias consideradas para esse teste foram “sim” para os participantes que apresentaram *stress* e “não” para os que não apresentaram *stress*, de acordo com os parâmetros do instrumento.

Conforme mostra a Tabela 5, observou-se que 78 % das mulheres e 60% dos homens apresentaram *stress*. A diferença percentual encontrada é significativa, de acordo com o resultado do teste Qui-quadrado: $X^2 = 8.41$, com 1 grau de liberdade. O valor de p encontrado foi 0.004. A análise dessa variável em relação ao gênero demonstrou que, na amostra participante da pesquisa, houve frequência significativamente maior de *stress* entre as mulheres.

TABELA 5. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a presença ou não de *stress*

Stress	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não	32	22	29	40	61	28
Sim	116	78	43	60	159	72
Total	148	100	72	100	220	100

Fase do Stress

Estão demonstradas na Tabela 6, as freqüências das fases de *stress* observadas (“alerta”, “resistência”, “quase exaustão” e “exaustão”). Foram encontrados os seguintes resultados para os participantes com *stress*: 3% na fase alerta, 79% na fase de resistência, 17% em quase-exaustão e 1% na fase de exaustão.

Compararam-se os dados entre os gêneros pelo teste exato de Fisher, considerando-se as categorias supra-citadas.

Comparando-se as fases do *stress* em que se encontraram os participantes do gênero masculino com os do gênero feminino, observou-se o seguinte:

Houve diferença significativa entre mulheres e homens, de acordo com o resultado do Teste Exato de Fisher, com o valor de p igual a 0.004. Observou-se essa diferença entre os gêneros quanto às fases de resistência e quase-exaustão: 74% das mulheres estavam na fase de “resistência”, 22% estavam na fase de “quase-exaustão”. Entre os homens, encontrou-se

percentual expressivamente menor na fase de “quase-exaustão” (2%) e maior na fase de “resistência” (93%).

Esses valores indicam que as mulheres com *stress* na amostra apresentaram maior número de sintomas que os homens estressados da amostra.

TABELA 6. Distribuição de homens e mulheres de acordo com as fases de *stress*

Fase	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Alerta	3	3	1	2.3	4	3
Resistência	86	74	40	93.0	126	79
Quase exaustão	26	22	1	2.3	27	17
Exaustão	1	1	1	2.3	2	1
Total	116	100	43	100	159	100

Predominância de Sintomas de *Stress*

De acordo com o ISSL, a predominância de sintomas pode ser estudada constituindo-se as seguintes categorias: “físicos”, “psicológicos” e “equivalentes” (frequência de sintomas físicos equivalente à frequência de sintomas psicológicos).

Considerando-se todos os participantes com *stress*, foram encontrados os seguintes resultados: 28 pessoas (18%) com predominância de sintomas físicos, 113 (71%) com predominância de sintomas psicológicos e 18

pessoas (11%) com freqüência de sintomas físicos equivalente à freqüência de sintomas psicológicos.

A comparação entre gêneros foi realizada pelo teste Qui-quadrado. De acordo com o exposto na Tabela 7 e com o resultado do teste ($\chi^2 = 1.31$), considerando-se 2 graus de liberdade, obteve-se valor de p igual a 0.52. O resultado obtido mostrou que não houve diferença significativa entre os gêneros, quanto à predominância de sintomas físicos ou psicológicos.

Observou-se predominância na freqüência de sintomas psicológicos nos dois gêneros: as mulheres contaram 69% de seus sintomas na área psicológica e os homens, um percentual de 77% de sintomas também psicológicos.

TABELA 7. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a predominância de sintomas de *stress*

Sintomas	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Físicos	21	18	7	16	28	18
Psicológicos	80	69	33	77	113	71
Equivalentes	15	13	3	7	18	11
Total	116	100	43	100	159	100

Tendência ao Agravamento

A análise do ISSL permitiu, também, que se delineasse o perfil da amostra de participantes com *stress*, quanto à “tendência ao agravamento” do quadro sintomatológico.

A variável mencionada refere-se ao “caminho natural” do *stress*, desde que nada seja feito para modificar as condições estressoras às quais estão submetidos os indivíduos.

Tomando-se todos os participantes com *stress*, constatou-se que 60% deles não se encontraram em processo de agravamento, enquanto 40% apresentaram essa tendência.

Realizou-se o teste Qui-quadrado ($\chi^2 = 6.60$), com 1 grau de liberdade, para a comparação entre gêneros. Encontrou-se $p = 0,01$, resultado que mostrou significativa diferença entre homens e mulheres quanto a essa variável. Conforme ilustra a Tabela 8, as mulheres apresentaram uma frequência notadamente maior de tendência ao agravamento.

TABELA 8. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a tendência ao agravamento.

Agravamento	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não	63	54	33	77	96	60
Sim	53	46	10	23	63	40
Total	116	100	43	100	159	100

Associação entre *Stress* e Estado Civil

Utilizou-se o Teste Exato de Fisher para verificar a existência de associação entre o estado civil dos participantes do estudo e a presença ou não de *stress*.

O valor de p encontrado ($p= 0.767$) mostrou não haver diferença significativa entre os “casados”, “solteiros”, “separados” e “viúvos” quanto à presença ou não de *stress*, conforme ilustra a Tabela 9.

TABELA 9. Cruzamento entre *stress* e estado civil

Estado Civil	Stress					
	Sim		Não		Total	
	N	%	N	%	N	%
Solteiros	33	21	12	20	45	21
Casados	93	58	40	65	133	60
Separados	31	20	9	15	40	18
Viúvos	2	1	0	0	2	1
Total	159	100	61	100	220	100

Associação entre *Stress* e Presença ou Ausência de Filhos

Aplicou-se o teste Qui-quadrado para medir a associação entre a presença de *stress* e a variável “filhos”. De acordo com o resultado do teste ($X^2 = 2.00$), com 1 grau de liberdade, observou-se o valor de $p = 0.158$, o que indica a ausência de associação entre essas variáveis.

Os valores absolutos e percentuais referentes a essa análise estão dispostos na Tabela 10.

TABELA 10. Cruzamento entre *stress* e presença ou não de filhos

Filhos	Stress					
	Sim		Não		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não	52	33	14	23	66	30
Sim	107	67	47	77	154	70
Total	159	100	61	100	220	100

Associação entre Stress e Escolaridade

Observou-se associação entre as variáveis “*stress*” e “*escolaridade*”, conforme o resultado do Teste Exato de Fisher, com valor de $p = 0.031$, que mostrou maior nível de escolaridade entre os participantes sem *stress*. A Tabela 11 apresenta os resultados brutos e percentuais desse cruzamento de dados.

TABELA 11. Cruzamento entre *stress* e escolaridade

Escolaridade	Stress					
	Sim		Não		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ensino Médio	5	3	4	7	9	4
Superior Incompleto	11	7	3	5	14	6
Superior	133	84	43	70	176	80
Pós-Graduação	10	6	11	18	21	10
Total	159	100	61	100	220	100

Análise Descritiva e Comparativa das Fontes de Stress

As variáveis contínuas (escores das escalas) foram analisadas por meio de estatísticas descritivas, com valores de média, desvio padrão, valores mínimo, máximo e mediana.

Em termos quantitativos, o Levantamento de Fontes de *Stress* foi analisado sob os seguintes aspectos: frequência geral de fontes de *stress*, frequência de fontes de *stress* de acordo com as 5 categorias pré-definidas (estressores relacionados a “trabalho”, “área financeira”, “saúde”, “âmbito afetivo e familiar” e “administração de rotinas pessoais”), percepção dos participantes quanto à frequência de fontes de *stress* em seus cotidianos e análise comparativa dessa variável entre os gêneros, as faixas etárias e o *stress*.

Análise da Freqüência Geral de Fontes de Stress

Para esta análise, consideraram-se, individualmente, as 30 fontes de *stress* mencionadas no instrumento, conforme ilustra a Tabela 12, com valores de freqüência absoluta (n) e percentual (%).

As 3 fontes de *stress* mais freqüentes foram:

Fonte 30, presente no cotidiano de 71% dos participantes - “Fico irritado quando vejo que há providências que preciso tomar para o bom andamento de minha casa, mas não disponho de tempo suficiente”;

Fonte 11, presente no cotidiano de 68% dos participantes - “Trabalho muito e verifico que sempre tenho mais coisas a fazer”;

Fonte 28, presente no cotidiano de 62% dos participantes - “Preocupo-me quando meus filhos adoecem”.

TABELA 12. Frequência geral de fontes de *stress*

Fonte de Stress	Frequência absoluta N	Percentual %
Fonte 1	62	28
Fonte 2	122	55
Fonte 3	73	33
Fonte 4	42	19
Fonte 5	102	46
Fonte 6	123	56
Fonte 7	84	38
Fonte 8	130	59
Fonte 9	68	31
Fonte 10	104	47
Fonte 11	150	68
Fonte 12	115	52
Fonte 13	122	55
Fonte 14	65	30
Fonte 15	57	26
Fonte 16	58	26
Fonte 17	84	38
Fonte 18	79	36
Fonte 19	67	30
Fonte 20	104	47
Fonte 21	95	43
Fonte 22	107	49
Fonte 23	80	36
Fonte 24	98	45
Fonte 25	124	56
Fonte 26	64	29
Fonte 27	90	41
Fonte 28	137	62
Fonte 29	33	15
Fonte 30	156	71

Análise Categórica da Frequência de Fontes de Stress

A análise categórica da frequência de fontes de *stress* foi realizada por meio de estatísticas descritivas, considerando-se as seguintes categorias: estressores relacionados a “trabalho”, “área financeira”, “saúde”, “âmbito afetivo e familiar” e “administração de rotinas pessoais”.

Conforme mostra a Tabela 13, os participantes assinalaram, em média, 49.02% dos itens referentes à administração de rotinas pessoais; 47.05% dos itens referentes a estressores relacionados à saúde; 45.61% dos referentes à área financeira; 41.82%, dos aludidos ao trabalho e 28.26% dos relacionados ao âmbito afetivo e familiar”.

Considerando-se o conjunto de todas as fontes de *stress* elencadas no instrumento, a amostra assinalou, em média, 42.4% dos itens.

TABELA 13. Medidas descritivas do escore do levantamento de fontes de *stress*

<i>Categoria da fonte estressora</i>	N	Média	DP	Pontuação Máxima	Mediana	Pontuação Mínima
Trabalho	220	41.8	27.7	100.0	41.7	0.0
Financeira	220	45.6	36.7	100.0	33.3	0.0
Saúde	220	47.1	26.8	100.0	50.0	0.0
Afetivo/familiar	220	28.3	25.8	100.0	16.7	0.0
Rotinas pessoais	220	49.0	29.4	100.0	50.0	0.0
Todas as fontes	220	42.4	18.0	90.0	43.3	6.7

Percepção dos Participantes Quanto à Freqüência de Fontes de *Stress*

De acordo com as respostas apresentadas na “Questão 2” do Levantamento de Fontes de *Stress*, conforme mostra a Tabela 14, observou-se que 10% dos participantes consideraram que estão presentes muitíssimas fontes de *stress* em seu cotidiano, 66% avaliaram que enfrentam muitas fontes de *stress*, 18% consideraram que se deparam com poucas e somente 5% afirmaram que se deparam com pouquíssimas fontes de *stress* no dia-a-dia.

Para a comparação dessa variável entre gêneros, aplicou-se o teste Qui-quadrado ($X^2 = 4.80$), com 3 graus de liberdade, e o valor de p obtido foi $p = 0.187$, o que denotou inexistência de diferença significativa entre homens e mulheres quanto à percepção da frequência de fontes de *stress* em suas vidas.

TABELA 14. Distribuição de homens e mulheres de acordo com a frequência percebida de fontes de *stress*

Fontes percebidas	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Muitíssimas	18	12	4	6	22	10
Muitas	100	68	46	64	146	66
Poucas	24	16	16	22	40	18
Pouquíssimas	6	4	6	8	12	5
Total	148	100	72	100	220	100

Fontes de Stress Adicionais Relatadas pelos Participantes

A análise das respostas apresentadas na “Questão 3” do Levantamento de Fontes de *Stress* foi realizada por meio do cálculo percentual de incidências temáticas. Entre as respostas analisadas, encontraram-se relatos de fontes estressoras pertencentes às categorias pré-estabelecidas neste estudo, assim como outros temas, tais como violência urbana, trânsito, falta de tempo para o lazer e para cumprir as obrigações cotidianas, falta de tempo para dedicação aos estudos, necessidade de manutenção de um padrão

estético e políticas governamentais associadas às desigualdades sociais, corrupção, etc.

Conforme ilustra a Tabela 15, o maior percentual de fontes de *stress* encontrou-se no trabalho - relações pessoais desgastadas, excesso de trabalho, cobranças institucionais, autoritarismo de chefias, sentimento de desamparo institucional e falta de colaboração entre colegas; 27% dos participantes acrescentaram fontes de *stress* no trabalho, aos itens propostos no instrumento preenchido anteriormente.

A segunda categoria mais citada foi a área familiar e afetiva, com 20% de respostas adicionais, seguida de aspectos referentes à saúde (8%) e rotinas pessoais (5%). A categoria referente a dificuldades financeiras contou com apenas 1% de incidência.

As demais categorias, criadas após a análise das respostas, foram encontradas nos seguintes percentuais: dificuldades com o trânsito (6%), insatisfação com políticas governamentais e os aspectos sociais a elas relacionados (5%), violência urbana e drogas (4%), falta de tempo livre (3%), falta de tempo para estudos (3%) e necessidade de manutenção de um padrão estético com dificuldade (1%), dificuldade em planejar o futuro (1%), relacionamento com vizinhos (1%), comportamento não ético por parte de outras pessoas (1%), excesso de compromissos sociais (0.5%), poluição urbana (0.5%), esporte (0.5%), pensar na morte (0.5%), compulsão alimentar (0.5%) e má qualidade de serviços públicos (0.5%).

TABELA 15. Fontes de *stress* adicionais relatadas pelos participantes

Categoria da Fonte Estressora	Frequência absoluta N	Percentual %
Trabalho	59	27
Financeira	3	1
Saúde	18	8
Afetivo/familiar	44	20
Rotinas pessoais	12	5
Trânsito	14	6
Violência urbana / drogas	9	4
Políticas governamentais e conseqüências sociais	11	5
Falta de tempo	6	3
Falta de tempo para estudo	6	3
Questões estéticas	2	1
Dificuldade de planejar o futuro	2	1
Excesso de compromissos sociais	1	0.5
Relacionamento com vizinhos	2	1
Poluição urbana em geral	1	0.5
Esporte	1	0.5
Pensar na morte	1	0.5
Comportamentos não éticos	2	1
Compulsão alimentar	1	0.5
Má qualidade de serviços públicos	1	0.5

Associação entre Percepção de Fontes de *Stress* e *Stress*

Para verificar a associação entre a percepção de fontes de *stress* e a presença de *stress*, considerando-se as categorias propostas no instrumento (“muitíssimas fontes de *stress*”, “muitas fontes de *stress*”, “poucas fontes de *stress*” e “pouquíssimas fontes de *stress*”), aplicou-se o teste Qui-quadrado ($X^2 = 46.28$), com 3 graus de liberdade, encontrando-se o valor de $p = 0.001$, o que indica associação entre as variáveis analisadas.

Conforme mostra a Tabela 16, 75% dos participantes com *stress* declararam ter muitas fontes de *stress* em seu cotidiano, 39% e 15% dos não estressados consideraram, respectivamente, que enfrentam poucas e pouquíssimas fontes estressoras em seu dia-a-dia.

TABELA 16. Cruzamento entre *stress* e percepção de fontes de *stress*

Percepção de fontes de <i>stress</i>	<i>Stress</i>					
	Sim		Não		Total	
	N	%	N	%	N	%
Muitíssimas	21	13	1	2	22	10
Muitas	119	75	27	44	146	66
Poucas	16	10	24	39	40	18
Pouquíssimas	3	2	9	15	12	6
Total	159	100	61	100	220	100

Relação entre Fontes de *Stress* e Gêneros

A verificação de relação entre fontes de *stress* e gêneros foi realizada pelo teste de Mann-Whitney, em virtude da ausência de distribuição normal. Conforme ilustra a Tabela 17, encontraram-se diferenças significativas entre gêneros quanto ao número de fontes de *stress* ($p = 0.009$), ao escore total de fontes de *stress* ($p = 0.011$) e ao escore de fontes estressoras relacionadas à rotina pessoal ($p < 0.001$), todos significativamente maiores no sexo feminino.

TABELA 17. Comparação, entre gêneros, das medidas descritivas do levantamento de fontes de *stress*.

SEXO FEMININO (n=148)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Fontes <i>stress</i>	13.4	5.3	2	13	27
Fontes trabalho	40.5	27.0	0	33	100
Fontes financ.	46.7	36.6	0	33	100
Fontes saúde	48.8	26.9	0	50	100
Fontes familiares	29.8	27.4	0	17	100
Fontes rot. pessoais	57.1	28.3	0	67	100
Fontes escore total	44.6	17.7	7	43	90

SEXO MASCULINO (n=72)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Fontes <i>stress</i>	11.3	5.3	2	11	25
Fontes trabalho	44.4	29.1	0	50	100
Fontes financ.	43.3	37.0	0	33	100
Fontes saúde	43.6	26.6	0	50	100
Fontes familiares	25.0	22.0	0	17	83
Fontes rot. pessoais	32.4	24.4	0	33	100
Fontes escore total	37.8	17.8	7	37	83

Relação entre Fontes de *Stress* e Faixas Etárias

Com a finalidade de verificar a relação entre as variáveis “fontes de *stress*” e “faixas etárias”, aplicou-se o teste de Mann-Whitney. Conforme apresenta a Tabela 18, os resultados mostraram diferenças significativas quanto ao número de fontes de *stress* ($p = 0.003$); ao escore de fontes de *stress* referentes à saúde ($p < 0.001$), aos aspectos financeiros ($p = 0.042$) e familiares ($p = 0.016$) e ao escore total de fontes de *stress* ($p = 0.004$). Observou-se, considerando-se essas variáveis, maior frequência de fontes estressoras nos instrumentos preenchidos pelos participantes com idade igual ou superior a 40 anos.

TABELA 18. Comparação, entre faixas etárias, das medidas descritivas do levantamento de fontes de *stress*.

IDADE INFERIOR A 40 ANOS (n=95)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Fontes <i>stress</i>	11.4	5.5	2	11	27
Fontes trabalho	40.2	28.0	0	50	100
Fontes financ.	39.5	34.7	0	33	100
Fontes saúde	39.7	27.0	0	33	100
Fontes familiares	24.8	27.3	0	17	100
Fontes rot. pessoais	46.9	31.4	0	50	100
Fontes escore total	38.2	18.2	7	37	90

IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 40 ANOS (n=125)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Fontes <i>stress</i>	<u>13.7</u>	5.2	3	14	27
Fontes trabalho	43.0	27.5	0	33	100
Fontes financ.	<u>50.3</u>	37.7	0	50	100
Fontes saúde	<u>52.7</u>	25.4	0	50	100
Fontes familiares	<u>30.9</u>	24.4	0	33	100
Fontes rot. pessoais	50.7	27.9	0	50	100
Fontes escore total	<u>45.5</u>	17.2	10	47	90

Relação entre Fontes de *Stress* e *Stress*

A verificação de relação entre fontes de *stress* e *stress* foi realizada pelo teste de Mann-Whitney, em virtude da ausência de distribuição normal. Conforme mostra a Tabela 19, encontraram-se diferenças significativas entre os participantes com *stress* e os sem *stress* quanto ao número de fontes de *stress* ($p < 0.001$), ao escore total de fontes de *stress* ($p < 0.001$) e ao escore de fontes estressoras relacionadas a todos os domínios: fontes relacionadas ao trabalho ($p < 0.001$), ao aspecto financeiro ($p < 0.001$), à saúde ($p < 0.001$), a aspectos familiares ($p = 0.005$) e a rotinas pessoais ($p < 0.001$). Em todos os casos, o número de fontes de *stress* é significativamente superior nos participantes estressados.

TABELA 19. Comparação, entre participantes estressados e não estressados, das medidas descritivas do levantamento de fontes de *stress*.

PARTICIPANTES NÃO ESTRESSADOS(n=61)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Fontes <i>stress</i>	8.9	4.9	2	8	23
Fontes trabalho	25.1	25.8	0	17	100
Fontes financ.	32.0	33.4	0	17	100
Fontes saúde	36.6	23.5	0	33	83
Fontes familiares	20.5	21.8	0	17	83
Fontes rot. pessoais	33.9	27.0	0	33	100
Fontes escore total	29.6	16.3	7	27	77

PARTICIPANTES ESTRESSADOS (n=159)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Fontes <i>stress</i>	<u>14.2</u>	4.8	5	14	27
Fontes trabalho	<u>48.2</u>	25.7	0	50	100
Fontes financ.	<u>50.8</u>	36.7	0	50	100
Fontes saúde	<u>51.1</u>	27.0	0	50	100
Fontes familiares	<u>31.2</u>	26.7	0	33	100
Fontes rot. pessoais	<u>54.8</u>	28.3	0	67	100
Fontes escore total	<u>47.2</u>	16.2	17	47	90

Análise Descritiva e Comparativa dos Comportamentos Indicadores de Resiliência

Análise Categórica da Freqüência de Comportamentos Indicadores de Resiliência

A análise categórica da freqüência de comportamentos indicadores de resiliência foi realizada por meio de estatísticas descritivas, considerando-se as seguintes categorias: “análise causal”, “regulação emocional”, “controle de impulsos”, “otimismo”, “empatia”, “auto-eficácia” e “*reaching out*”.

Conforme mostra a Tabela 20, os participantes assinalaram, em média, 22.9 pontos referentes a “análise causal”; 20.6 pontos referentes a “regulação emocional”; 23.6 referentes a “controle de impulso”; 21.5 pontos em comportamentos referentes a “otimismo”; 23.2 pontos correspondentes à variável “empatia”; 24.0 pontos indicadores de “auto-eficácia” e 22.6 relacionados a “*reaching out*”.

TABELA 20. Medidas descritivas do escore do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência

<i>Categoria do comportamento</i>	N	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	220	22.9	3.3	13.0	23.0	30.0
Regulação emocional	220	20.6	4.3	10.0	21.0	32.0
Controle de impulso	220	23.6	3.3	12.0	24.0	31.0
Otimismo	220	21.5	3.0	11.0	22.0	29.0
Empatia	220	23.2	3.4	14.0	23.0	32.0
Auto-eficácia	220	24.0	3.9	13.0	24.5	32.0
<i>Reaching Out</i>	220	22.6	4.1	10.0	23.0	31.0
Total	220	158.4	17.9	106.0	160.0	195.0

Análise Comparativa dos Comportamentos Indicadores de Resiliência

Análise comparativa: resiliência e gêneros.

A verificação de relação entre comportamentos indicadores de resiliência e gêneros foi realizada pelo teste de Mann-Whitney, em virtude da ausência de distribuição normal. Conforme ilustra a Tabela 21, encontraram-se diferenças significativas entre gêneros quanto ao escore total de indicadores de resiliência ($p = 0.049$); ao escore de resiliência referente ao domínio “regulação emocional” ($p = 0.047$) e ao escore relativo à variável “*reaching out*” ($p = 0.042$), todos significativamente maiores no sexo masculino.

TABELA 21. Comparação, entre gêneros, das medidas descritivas do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência

SEXO FEMININO (n=148)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	22.6	3.4	13	23	30
Regulação emocional	20.3	4.2	10	20	31
Controle de impulso	23.3	3.2	12	24	30
Otimismo	21.3	3.1	11	22	29
Empatia	23.2	3.4	14	23	31
Auto-eficácia	23.8	4.0	13	24	32
Reaching out	22.2	4.3	10	23	31
Escore total	156.7	17.9	106	158	195

SEXO MASCULINO (n=72)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	23.5	3.1	15	23	29
Regulação emocional	21.4	4.5	11	22	32
Controle de impulso	24.1	3.5	16	24	31
Otimismo	21.7	3.0	14	22	29
Empatia	23.3	3.5	15	23	32
Auto-eficácia	24.5	3.8	16	25	32
Reaching out	23.5	3.5	14	24	31
Escore total	162.0	17.6	123	164	195

Análise comparativa: resiliência e faixas etárias.

Com a finalidade de verificar a relação entre comportamentos indicadores de resiliência e faixas etárias, aplicou-se o teste de Mann-Whitney. Conforme apresenta a Tabela 22, os resultados não mostraram diferenças significativas.

TABELA 22. Comparação, entre faixas etárias, das medidas descritivas do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.

IDADE INFERIOR A 40 ANOS (n=95)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	22.8	3.1	15	23	30
Regulação emocional	20.8	4.3	10	21	31
Controle de impulso	23.8	3.4	12	24	30
Otimismo	21.6	2.7	15	22	29
Empatia	23.6	3.5	14	24	32
Auto-eficácia	23.9	3.9	13	24	32
Reaching out	22.3	3.9	10	22	31
Escore total	158.7	18.0	106	161	193

IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 40 ANOS (n=125)					
Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	22.9	3.5	13	23	30
Regulação emocional	20.5	4.3	10	21	32
Controle de impulso	23.4	3.3	15	23	31
Otimismo	21.3	3.3	11	22	29
Empatia	23.0	3.3	15	23	31
Auto-eficácia	24.1	4.0	13	25	32
Reaching out	22.9	4.2	10	23	31
Escore total	158.1	17.9	114	159	195

Análise comparativa: resiliência x stress.

A verificação de relação entre comportamentos indicadores de resiliência e *stress* foi realizada, também, pelo teste de Mann-Whitney. Conforme mostra a Tabela 23, encontraram-se diferenças significativas entre os participantes com *stress* e os sem *stress* quanto ao escore total de indicadores de resiliência ($p < 0.001$) e ao escore de comportamentos indicadores de resiliência relacionados aos seguintes domínios: análise causal ($p = 0.001$), regulação emocional ($p < 0.001$), otimismo ($p = 0.001$), empatia ($p = 0.011$) e auto-eficácia ($p = 0.024$). Nos domínios citados, o escore de resiliência é significativamente superior nos participantes não estressados.

TABELA 23. Comparação, entre participantes estressados e não estressados, das medidas descritivas do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.

PARTICIPANTES NÃO ESTRESSADOS (n = 61)

Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	<u>24.1</u>	2.7	17	24	30
Regulação emocional	<u>22.9</u>	3.7	14	23	32
Controle de impulso	24.2	3.5	17	24	31
Otimismo	<u>22.6</u>	2.7	16	23	29
Empatia	<u>24.2</u>	3.0	18	24	31
Auto-eficácia	<u>24.9</u>	3.6	13	26	32
<i>Reaching out</i>	23.2	4.1	13	24	31
Escore total	<u>166.0</u>	15.7	124	167	195

PARTICIPANTES ESTRESSADOS (n = 159)

Variável	Média	DP	Pontuação Mínima	Mediana	Pontuação Máxima
Análise causal	22.4	3.5	13	23	30
Regulação emocional	19.8	4.2	10	20	31
Controle de impulso	23.3	3.2	12	24	30
Otimismo	21.1	3.1	11	21	29
Empatia	22.9	3.5	14	23	32
Auto-eficácia	23.7	4.0	13	24	32
<i>Reaching out</i>	22.4	4.1	10	23	31
Escore total	155.5	17.9	106	156	193

As relações entre a presença ou ausência de *stress* e os escores parciais e total do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência podem ser observadas nas Figuras 1 e 2, respectivamente.

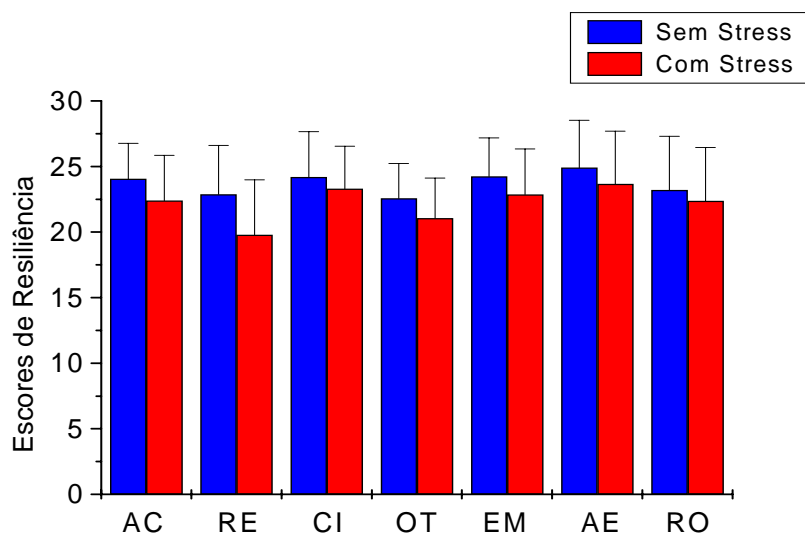


Figura 1. *Stress x Escores de Resiliência*

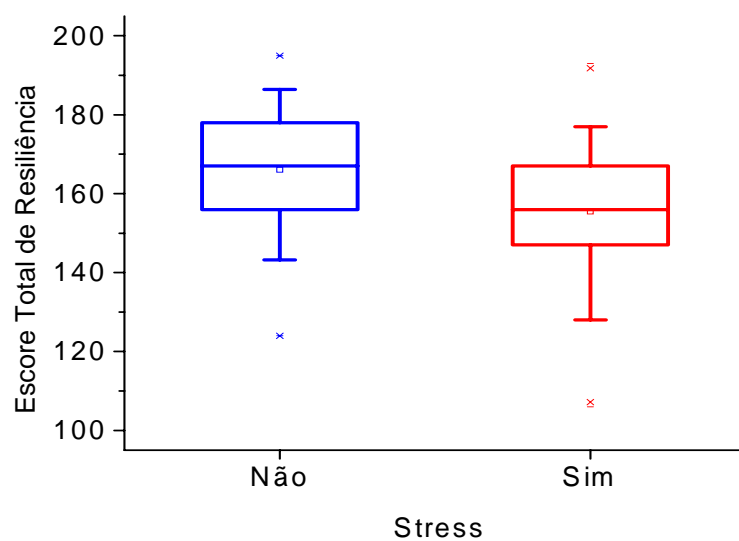


Figura 2. *Stress x Escore Total de Resiliência*

Análise de Regressão Logística da Variável *Stress*

Para compreender a relação entre o *stress* e as demais variáveis, realizaram-se análises de regressão logística univariada e multivariada. Utilizou-se o critério Stepwise de seleção de variáveis na análise multivariada. As variáveis contínuas foram categorizadas pelos valores de seus quartis em: valores baixos (valores abaixo do 1º quartil), médios (valores entre o 1º e o 3º quartil) e altos (valores acima do 3º quartil).

Análise de regressão logística univariada.

De acordo com a análise de regressão logística univariada, verificou-se que, na amostra utilizada para este estudo, o perfil dos participantes sem *stress* é dado pelas seguintes variáveis:

- Sexo masculino (2.5 vezes maior risco de *stress* no sexo feminino);
- Maior escolaridade (os participantes com nível superior completo com 3.4 vezes mais risco de *stress* que os com pós-graduação);
- Menor número de fontes de *stress* (riscos 6.0 e 18.0 maior de *stress* para médio e alto número de fontes estressoras, respectivamente);
- Menor escore de fontes de *stress* referentes ao “trabalho” (riscos 4.9 e 9.8 vezes maior de *stress* para médio e alto escore);
- Menor escore de fontes de *stress* referentes ao aspecto financeiro (risco 3.6 vezes maior de *stress* para alto escore);
- Menor escore de fontes de *stress* na área de saúde (risco 8.2 vezes maior de *stress* para alto escore);

- Menor escore de fontes de *stress* no aspecto familiar (risco 2.4 vezes maior de *stress* para médio escore);
- Menor escore de fontes de *stress* relacionadas a rotina pessoal (riscos 2.7 e 6.8 vezes maior de *stress* para médio e alto escore);
- Menor escore total de fontes de *stress* (riscos 5.5 e 13.4 vezes maior de *stress* para médio e alto escore);
- Percepção de menor frequência de fontes de *stress* na vida (risco 8.7 vezes maior para os que percebem muitas ou muitíssimas fontes de *stress* em seu cotidiano);
- Maior escore de resiliência no comportamento “análise causal” (risco 4.4 vezes maior de *stress* para baixo escore);
- Maior escore de resiliência no indicador “regulação emocional” (riscos 2.7 e 11.9 vezes maior de *stress* para médio e baixo escore);
- Maior escore de resiliência no indicador “otimismo” (risco 5.1 vezes maior de *stress* para baixo escore);
- Maior escore de resiliência quanto à “empatia” (risco 3.8 vezes maior de *stress* para baixo escore);
- Maior escore total de resiliência (riscos 2.0 e 3.7 vezes maior de *stress* para médio e baixo escore).

Os resultados obtidos na análise de regressão logística univariada estão dispostos na Tabela 24.

Tabela 24. Resultados da análise de regressão logística univariada para *stress*.

Variável	Categorias	p-valor	O.R.*	IC 95% O.R.*
Sexo	Masculino	---	---	---
	Feminino	.004	2.45	1.33 – 4.51
Idade	<40	---	---	---
	≥40	.918	0.97	0.53 – 1.76
Estado Civil	Casado	---	---	---
	Solteiro	.664	1.18	0.56 – 2.52
	Separado/Viúvo	.279	1.58	0.69 – 3.60
Escolaridade	Pós-Graduação	---	---	---
	Superior Completo	.009	3.40	1.35 – 8.56
	Secundário/Superior Incompleto	.143	2.51	0.73 – 8.64
Filhos	Sim	---	---	---
	Não	.160	1.63	0.82 – 3.23
Número de Fontes de <i>Stress</i>	Baixo (<P25)	---	---	---
	Médio (P25-P75)	<.001	6.02	2.95 – 12.26
	Alto (>P75)	<.001	18.00	5.61 – 57.72
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Trabalho'	Baixo	---	---	---
	Médio	<.001	4.86	2.51 – 9.43
	Alto	<0.001	9.82	2.70 – 35.72
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Financeiro'	Baixo	---	---	---
	Médio	.077	1.87	0.94 – 3.74
	Alto	.002	3.62	1.62 – 8.09
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Saúde'	Baixo	---	---	---
	Médio	.095	1.78	0.91 – 3.49
	Alto	.002	8.17	2.22 – 30.10
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Família'	Baixo	---	---	---
	Médio	.012	2.35	1.21 – 4.58
	Alto	.059	2.99	0.96 – 9.31
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Rotina Pessoal'	Baixo	---	---	---
	Médio	.006	2.65	1.33 – 5.28
	Alto	<.001	6.77	2.45 – 18.72
Fontes de <i>Stress</i> (escore total)	Baixo	---	---	---
	Médio	<.001	5.49	2.62 – 11.50
	Alto	<.001	13.40	5.33 – 33.68
Frequência de Fontes De <i>Stress</i> na Vida	Poucas/Pouquíssimas	---	---	---
	Muitas/Muitíssimas	<.001	8.68	4.33 – 17.40
Indicador de Resiliência do Tipo 'Análise Causal'	Alto (>P75)	---	---	---
	Médio (P25-P75)	.369	1.38	0.68 – 2.78
	Baixo (<P25)	.005	4.40	1.56 – 12.37
Indicador de Resiliência do Tipo 'Regulação Emocional'	Alto	---	---	---
	Médio	.010	2.67	1.27 – 5.62
	Baixo	<.001	11.88	3.55 – 39.78
Indicador de Resiliência do Tipo 'Controle de Impulso'	Alto	---	---	---
	Médio	.228	1.59	0.75 – 3.38
	Baixo	.328	1.62	0.62 – 4.29
Indicador de Resiliência do Tipo 'Otimismo'	Alto	---	---	---
	Médio	.075	1.84	0.94 – 3.61
	Baixo	.007	5.08	1.56 – 16.55
Indicador de Resiliência do Tipo 'Empatia'	Alto	---	---	---
	Médio	.386	1.40	0.65 – 3.00
	Baixo	.011	3.83	1.36 – 10.80

Indicador de Resiliência do Tipo 'Auto-Eficácia'	Alto	---	---	---
	Médio	.686	1.17	0.54 – 2.56
	Baixo	.066	2.83	0.93 – 8.60
Indicador de Resiliência do Tipo 'Reaching Out'	Alto	---	---	---
	Médio	.696	1.16	0.56 – 2.40
	Baixo	.388	1.47	0.61 – 3.51
Indicador de Resiliência (escore total)	Alto	---	---	---
	Médio	.046	2.01	1.01 – 3.98
	Baixo	.004	3.67	1.50 – 8.97

* OR (Odds Ratio) = Razão de Risco para *Stress* (n=61 Sem *Stress* e n=159 Com *Stress*).

IC 95% OR = Intervalo de 95% de Confiança para a Razão de Risco.

Análise de regressão logística multivariada.

Conforme ilustra a Tabela 25, por meio da análise multivariada, verificou-se que foram significativas conjuntamente para definição do perfil de indivíduos com *stress* as seguintes variáveis: percepção da frequência de fontes de *stress* na vida, indicador de resiliência 'regulação emocional', sexo, e fontes de *stress* dos tipos 'trabalho' e 'financeiro'. Os indivíduos com maior risco de *stress* são os que apresentaram alta percepção da frequência de *stress* (risco 3.5 vezes maior), baixo indicador de resiliência do tipo 'regulação emocional' (risco 7.1 vezes maior), do sexo feminino (risco 2.5 vezes maior), médio e alto percentual de fontes de *stress* do tipo 'trabalho' (riscos 3.5 e 5.9 vezes maior) e alto percentual de fontes de *stress* do tipo 'financeiro' (risco 3.7 vezes maior).

Tabela 25. Resultados da análise de regressão logística multivariada para *stress*.

Variável	Categorias	p-valor	O.R.*	IC 95% O.R.*
Frequência de Fontes de <i>Stress</i> na Vida	Poucas/Pouquíssimas	---	---	---
	Muitas/Muitíssimas	.003	3.52	1.54 – 8.04
Indicador de Resiliência do Tipo 'Regulação Emocional'	Alto	---	---	---
	Médio	.129	1.98	0.82 – 4.77
	Baixo	.004	7.13	1.88 – 27.02
Sexo	Masculino	---	---	---
	Feminino	.017	2.49	1.18 – 5.27
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Trabalho'	Baixo	---	---	---
	Médio	.003	3.49	1.55 – 7.89
	Alto	.022	5.86	1.29 – 26.74
Fontes de <i>Stress</i> do Tipo 'Financeiro'	Baixo	---	---	---
	Médio	.061	2.24	0.97 – 5.19
	Alto	.007	3.67	1.42 – 9.52

* OR (Odds Ratio) = Razão de Risco para *Stress* (n=61 Sem *Stress* e n=159 Com *Stress*).

IC 95% OR = Intervalo de 95% de Confiança para a Razão de Risco

Análise de Correlação entre Indicadores de Resiliência e Fontes de *Stress*

A análise de correlação entre a frequência de fontes de *stress* e os escores de comportamentos indicadores de resiliência foi realizada por meio do cálculo do coeficiente de correlação de Spearman. Encontrou-se correlação negativa entre o número de fontes de *stress* e os indicadores de resiliência: “análise causal”, “regulação emocional”, “controle de impulsos”, “otimismo”, “*reaching out*”. Observou-se, também, correlação negativa entre o número de fontes de *stress* e o escore total de comportamentos indicadores de resiliência. Esses resultados podem ser observados na Tabela 26, assim como na Figura 3.

TABELA 26. Análise das correlações entre o número de fontes de *stress* e resiliência.

Variável	Coefficiente de correlação "r"	p-valor
Análise causal	- .22803	=.0007
Regulação emocional	- .27941	<.0001
Controle de impulso	- .17045	=.0113
Otimismo	- .26455	<.0001
Empatia	- .08631	=.2022
Auto-eficácia	- 0.09939	=.1417
Reaching out	- 0.19406	=.0039
Escore total	- 0.27827	<.0001

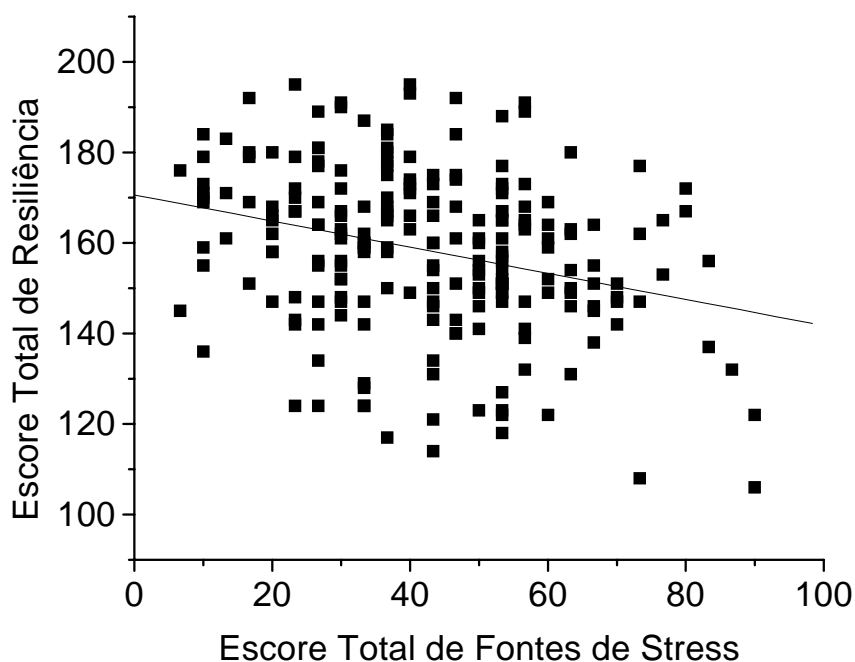


Figura 3. Escore de Fontes de *Stress* x Escore Total de Resiliência

Análise Complementar do Perfil Comportamental dos Participantes não Estressados

Para esta análise, foram selecionados os comportamentos indicadores de resiliência dos participantes não estressados, com o objetivo de obter informações adicionais, referentes às atitudes e comportamentos presentes em seu repertório de enfrentamento das adversidades.

Analisaram-se as respostas às questões de número “2”, “3”, “4” e “5”, constantes do Anexo D deste estudo.

As respostas à questão de número “2” (“Na sua opinião, que tipo de atitude/comportamento o auxilia efetivamente no enfrentamento de adversidades?”) foram agrupadas em 8 categorias, conforme o referencial teórico no qual está embasado o presente estudo:

1. Comportamentos e atitudes referentes à **análise causal**;
2. Comportamentos e atitudes referentes à **regulação emocional**;
3. Comportamentos e atitudes referentes ao **controle de impulsos**;
4. Comportamentos e atitudes referentes ao **otimismo**;
5. Comportamentos e atitudes referentes à **empatia**;
6. Comportamentos e atitudes referentes à **auto-eficácia**;
7. Comportamentos e atitudes referentes ao **reaching out**.
8. Outras estratégias.

As respostas à questão “3” (“Você tem praticado esta(s) atitude/comportamento(s)?”) sofreram análise estritamente quantitativa.

Para a análise das respostas à questão “4”, foram selecionados somente os instrumentos dos participantes que responderam “não” à questão anterior, por ser dirigida somente a essas pessoas (“Se a resposta à questão anterior for “não”, responda aos itens “4a” e “4b”, a seguir: 4a) O que leva você a não utilizá-la?; 4b) De que forma você tem reagido diante das adversidades com que se depara em seu dia-a-dia?”).

A análise das respostas à questão “5” (“Na sua opinião, como você desenvolveu o seu modo de enfrentar as adversidades?”) foi realizada por agrupamento nas seguintes categorias, estabelecidas por semelhanças e diferenças observadas nas respostas, pela pesquisadora, calcada no referencial comportamental, conforme as diferentes origens atribuídas pelos participantes:

1. Atitudes e comportamentos aprendidos durante a história de vida;
2. Características inatas de personalidade;
3. Auxílio espiritual ou religioso;
4. Atitudes e comportamentos sem referência explícita a aprendizagem, aspectos inatos ou religiosos.

Comportamentos e Atitudes Considerados Úteis no Enfrentamento de Adversidades

Comportamentos e atitudes referentes à análise causal.

Alguns participantes referiram-se à necessidade de reflexão sobre as adversidades com distanciamento afetivo, para que se possam dimensionar e analisar adequadamente as causas, o problema e possíveis soluções. Consideram importante enfrentar o problema com planejamento, objetividade e praticidade:

“Pensar nas possibilidades.”

“Analisar quais são as causas, buscar soluções e colocá-las em prática, ainda que a solução definitiva não seja imediata.”

“Buscar entender as causas da adversidade e encontrar saídas, buscando escolher a melhor.”

“Fazer uma análise criteriosa do problema, suas causas e soluções.”

“Entendo que devemos analisar os problemas profundamente, identificando suas causas e as implicações sobre nós. Vejo que a melhor forma é usar a razão.”

“Pensar sobre elas, analisá-las e "resolvida a questão", tomar partido e "atacar.”

“Muito raciocínio em torno daquilo que é adverso na ocasião.”

“Dimensioná-las corretamente, ou seja, não considerá-las pior do que são ou menos graves.”

“Calma e discernimento na análise de todos os aspectos que envolvem aquela adversidade, para chegar a uma conclusão racional e útil, tirando dela o melhor ensinamento possível (do limão azedo, fazer uma doce limonada).”

“Não enxergar as coisas além do que são. Não "viajar". Agir de acordo com o que eu vejo.”

“Buscar entender as causas da adversidade e encontrar saídas, buscando escolher a melhor.”

“Frente ao problema, primeiro procurar identificar a(s) causa(s) (...)”

Comportamentos e atitudes referentes à regulação emocional.

Outras respostas a esta questão contemplaram atitudes como manter a calma, ter paciência e controle da ansiedade. Para esse controle, beneficiam-se de técnicas como respiração profunda e meditação. Os participantes que citaram esse aspecto em seu repertório de enfrentamento, afirmaram também que somente após o controle emocional, deve-se agir em direção à solução possível:

“O comportamento que contempla o fato de manter a calma e manter também a objetividade com prioridades; a atitude que busca o enfrentamento total.”

“Controle, equilíbrio, respirar fundo, pensar com calma, ter paciência.”

“Procurar manter tranquilidade, ainda que muitas vezes aparentemente, atitude que busco aprimorar.”

“Ter calma, paciência e coragem para enfrentá-las.”

“Ter calma, não se preocupar desnecessariamente, dar tempo ao tempo.”

“Paciência e tempo para contato com a adversidade, para sentir e pensar na adversidade e solução, afastar-me do emocional.”

“Planejamento e tranqüilidade.”

“Ouvir e manter a calma.”

“Controle emocional.”

“(…) Depois, combater a ansiedade que ele causa, verificando o que com alguma atitude minha pode ser solucionado. Com relação ao que não puder modificar, tentar controlar a ansiedade, para que ela não leve ao descontrole, entendendo que estar ansiosa não mudará o problema.”

“Serenidade e busca efetiva de uma solução.”

“Procuro ser muito racional e pouco emotivo frente a situações de decisão. Não tenho a ilusão de controlar totalmente meus sentimentos, mas acredito em um bom grau de controle.”

Comportamentos e atitudes referentes ao controle de impulsos.

“Calma, raciocínio e planejamento.”

“Auto-controle e disciplina.”

“Tentar manter a calma para depois resolver o problema.”

“Procuro sempre respirar primeiro, depois ouço o que me dizem e, enquanto isso, vou analisando e decidindo o que fazer e como reagir. Na maioria das vezes, tem dado certo.”

Comportamentos e atitudes referentes ao otimismo.

Um modo otimista de interpretar os acontecimentos adversos foi relatado por diversos participantes como uma estratégia eficaz de enfrentamento:

“Otimismo.”

“Pensamento positivo / praticidade.”

“Ser otimista, achar que tudo dará certo, que a fase ruim pode ser uma etapa evolutiva.”

“Acreditar que tudo se resolverá da melhor maneira, acreditar no final feliz.”

“Não sofrer antecipadamente quando elas (adversidades) surgem, tentar resolvê-las da melhor maneira possível, pensar positivamente e ter paciência.”

“Procuro pensar que uma saída razoável ainda vai aparecer.”

“A certeza de que a adversidade é passageira e superável!”

Comportamentos e atitudes referentes à empatia.

“Ser flexível, ser boa ouvinte”

Comportamentos e atitudes referentes à auto-eficácia.

Foram relatadas, também, atitudes características de enfrentamento embasado em um bom senso de auto-eficácia. Persistência, coragem, perseverança e confiança na capacidade individual de enfrentar a adversidade foram alguns dos aspectos mencionados:

“Confiança de que estou fazendo o meu melhor”

“Procuro encarar tudo de forma positiva, pois não acredito que deixe de existir alguma solução para um problema. A persistência é algo presente em minha vida.”

“Procuro estar sempre empenhada em conseguir superar as adversidades.”

“Através de meu empenho”

“A persistência na busca de soluções e a busca de ajuda alheia quando não me acho capaz de resolvê-las sozinha.”

Comportamentos e atitudes referentes a *reaching out*.

Não houve respostas nitidamente pertencentes a esta categoria.

Outras estratégias.

Alguns participantes enfocaram o enfrentamento de adversidades em seu caráter passageiro. Utilizando-se da crença de que os problemas não são

permanentes, consideram que preocupar-se com eles não auxilia na busca de soluções.

“Qual será o resultado deste problema daqui a 10 anos?”

Outros consideram importante enfrentar as adversidades rapidamente, quando possível e, não o sendo, aguardar a solução possível no momento adequado, ou a solução “natural” do problema.

“Dependendo do problema (familiar, por exemplo) enfrentá-lo imediatamente a fim de tentar resolvê-lo o mais rápido possível. Raramente, adiá-lo um pouco para tentar uma solução "no dia seguinte" ou uma alternativa "natural" para a adversidade.”

“Acreditar em soluções naturais que independem de uma ação específica.”

Um aspecto presente no discurso de alguns participantes é a fé e o vínculo com algum tipo de crença religiosa, associada a outras estratégias de enfrentamento como o otimismo, a regulação emocional, perseverança, entre outras.

“Fé, pensamento positivo, atitude, cuidado com a saúde, calma, paciência, perseverança.”

“Rezar; ficar sozinha tentando pensar friamente, calmamente, na situação.”

“Acreditar que sempre há uma razão para eu passar pela adversidade. Acreditar que sempre há o que aprender, sempre estou no movimento de crescimento espiritual. Ser positiva e otimista.”

“Minha fé em Deus, em mim e na humanidade.”

“Serenidade, paciência e fé.”

“O exercício da oração diária, especialmente o da aplicação das leis cristãs católicas, e a leitura diária do evangelho.”

“Fé na proteção dos seres sagrados, Buda e em meu Guia Espiritual. Agir sempre com honestidade, com ética. Aceitar que algumas coisas não correrão do jeito que eu gostaria.”

Outra estratégia relatada é a de dialogar e ouvir alguém (pessoas próximas, amigos, familiares); confiar na experiência e na sabedoria adquiridos com a própria vida e a de outras pessoas; beneficiar-se do apoio afetivo de pessoas próximas e acreditar na boa intenção das pessoas:

“Acreditar na boa vontade das pessoas envolvidas...”

“Experiência que vem vindo com a idade e conhecimento (sabedoria).”

“Minha fé e também ao fato de ter investido em conhecimento, como também manter diálogo com pessoas nas quais confio que além de me acalantar muitas vezes me sugerem determinados procedimentos que ao analisar apóio-os ou não.”

“Companheirismo, apoio de pessoas próximas, pensamento positivo.”

“Procura de ajuda /apoio na esposa, amigos, irmãos.”

“A solução dos problemas, com discussão com outras pessoas, o mais rápido possível.”

“Beijar e abraçar meu marido e minhas meninas.”

“Facilidade de relembrar experiências próprias ou de outrem, amizades.”

“Pensar no problema o mais distante possível, a fim de ter uma perspectiva melhor e, se possível, levantar uma opinião externa do caso.”

“(…) com o apoio de amigos e familiares.”

Cuidar da saúde e manter *hobbies* também foi uma atitude citada por alguns dos participantes que têm obtido sucesso no enfrentamento de adversidades.

“A manutenção de meus passa-tempos: aerodelismo, planadorismo, nautimodelismo e paraquedismo.”

“Cuidar de minha saúde.”

Efetiva Aplicação dos Comportamentos Considerados Eficazes

Entre os participantes não estressados que responderam à terceira questão, 97% (59 pessoas) afirmaram que têm praticado as atitudes e comportamentos referidos na questão 2 e somente 3% (2 pessoas) informaram que não o fazem, por dificuldade em controlar as emoções, preguiça ou desânimo quanto aos resultados em algumas situações .

Origem das Estratégias Adotadas, Conforme Relatos dos Participantes

Ao responder à questão “5”, do levantamento de comportamentos indicadores de resiliência, “Na sua opinião, como você desenvolveu o seu modo de enfrentar as adversidades”, os participantes referiram-se a diversas origens de seus comportamentos.

Atitudes e comportamentos aprendidos durante a história de vida.

Foram encontradas, nos instrumentos preenchidos pelos participantes não estressados, 42 respostas (citadas adiante) referentes a atitudes e comportamentos aprendidos durante sua história de vida. Esses participantes informaram que adquiriram tais comportamentos por meio da observação do comportamento de outras pessoas, da reflexão a partir de erros cometidos, de leitura, de psicoterapia, de conselhos de amigos, da aplicação de valores familiares, da aplicação dos valores recebidos na educação formal e a partir das conseqüências positivas de estratégias bem sucedidas de enfrentamento de adversidades.

“Observando ao longo da vida como as piores adversidades podem ser revertidas, ainda que dependa de longo tempo.”

“Eu os desenvolvi percebendo que ninguém tem certeza sobre os mistérios da nossa vida (e pós-vida). Então, eu resolvi criar algumas

crenças e escolher outras, o que me trouxe mais tranquilidade e confiança para enfrentar as adversidades.”

“Com muita leitura, terapia e experiências do dia-a-dia.”

“Encarando-as de frente, às vezes cometendo erros, e tirando deles coisas positivas. Não se pode ter medo de errar. Procuro agir com naturalidade e confiança. Se você acreditar que vai ter sucesso diante de um problema, então isso ficará mais fácil de acontecer.”

“Após ter vivido diversas situações nas quais eu sofria muita ansiedade quando surgia um problema e depois eu percebia que não precisava ter sofrido tanto.”

“Com a prática e a experiência.”

“Observando outras pessoas e sempre prestando atenção em meus atos.”

“Nos meus conhecimentos e uma enorme paciência, ou, em muitos casos o simples enfrentamento sem medo. E, quando me sinto fraca, com vontade de fugir de tudo, lembro do quanto não foi fácil chegar até aqui. Assim, resisto e não desisto, vez que dos problemas não podemos fugir, eles nos acompanham. Reagir, confiar e mais uma vez tentar, é difícil, mas é o que devemos fazer.”

“Ouvindo conselhos a respeito e colocando a idéia em prática, observando, por fim, que felizmente dá resultado.”

“Passando por muitas adversidades, de modo que as novas, se comparadas com as antigas, parecem bobas.”

“Com terapia e análise mais objetiva das situações.”

“Primeiro, reconhecendo que o excesso de ansiedade não me levava a lugar nenhum. Depois, procurando trabalhar melhor meu tempo com atividade física, meditação e aprendendo a ouvir as pessoas.”

“Primeiro, através de uma criação de muita compreensão, amor e carinho (pais incrivelmente "competentes"); segundo, com um ensino muito bem estruturado coadjuvando e, terceiro, gerando aproveitamento desses fatores "de raiz" e de muitos outros que existiam quando o Brasil tinha 30 milhões de habitantes, como país (por exemplo: vida familiar, religiosidade, calma, valores objetivos, boa alimentação, etc.).”

“Caindo e levantando, na porrada do peso dos anos. Eu acredito que todos um dia vão acabar aprendendo, se não por inspiração, por transpiração.”

“Observando as situações, os resultados, as pessoas, os tipos de reações e os resultados dessas reações.”

“Pela própria experiência da vida. Observando e analisando situações e pessoas bem e mal sucedidas.”

“Observando; aceitando que as coisas e as pessoas mudam (mais as coisas que as pessoas); não me apegando a padrões fixos (materiais); acreditando que as adversidades são passageiras e podem acontecer com qualquer pessoa; acreditando que tudo tem uma razão de ser; acreditando que Deus está comigo.”

“A intranqüilidade, como a tranqüilidade são estados de espírito que se espriam àqueles que estão à volta. Procedendo com tranqüilidade, tenho conseguido muitas adesões na resolução de problemas, que doutra forma não seriam alcançadas. Ainda que não seja uma tranqüilidade plena, o exercício, como técnica, tem-me sido muito valioso.”

“Foi um longo processo, primeiro acho que a terapia me ajudou a confiar mais em mim, mas ainda não me sinto muito segura. Rezar, acho que ajuda, saber que tem uma energia superior que pode me ajudar, que não depende só de mim...”

“Aprendendo com o dia-a-dia, quando você mantém a calma, a solução chega mais rápido. Sua postura torna-se respeitada e você passa a ser o centro.”

“Experiência de vida, muita leitura, dos mais variados assuntos, fé (no sentido espiritual mesmo), busca incessante de conhecimento, não fazendo aos outros o que não quero que me façam, enfim, não levando muito a sério a vida também, assimilando o que é bom e simplesmente descartando aquilo que nada acrescenta na minha formação como ser humano.”

“Aprendi com a família, desenvolvendo nas diversas atividades que já realizei na vida.”

“Lógica, orientação e educação dos pais e familiares, experiência de vida, princípios.”

“A reflexão e intuição fazem parte da minha personalidade, da minha formação familiar. No entanto, a ação foi desenvolvida a partir do momento que me dei conta de que eu queria e podia enfrentar quaisquer adversidades.”

“Minha formação de engenheiro que torna quase automática a busca de causas e soluções para os problemas. A vivência no passado de

adversidades que pareciam insuperáveis, mas que o tempo veio a mostrar serem passageiras.”

“Aprendendo a valorizar as coisas boas e mais importantes da vida: família, saúde, amizades. Tudo isto através de uma maior vivência da espiritualidade através da fé em Deus e prática da religiosidade.”

“Lendo livros de auto-ajuda, fazendo acupuntura e ioga.”

“Eu acho que por ter sido bastante tímido, principalmente na adolescência, eu me habituei a agir / aparecer pouco e observar muito. Também por causa da timidez, eu troquei baladas, paqueras por uma vida bem caseira, na qual minha diversão favorita era "assistir futebol". Pode parecer estranho, mas eu costumo comparar problemas que me aparecem com um determinado jogo que assisti há 1, 5, 10 ou mais anos atrás. Ex: valorizar um problema aparentemente fácil, para não acontecer uma "zebra", não agir de "salto alto"...”

“Amando.”

“Na minha opinião, a maneira de enfrentar as adversidades foi construída durante a história de vida.”

“Sempre tive controle sobre minhas emoções, mas a experiência do dia-a-dia ajudou muito. Conto também com a opinião dos meus chefes e funcionários.”

“Na vivência com as pessoas.”

“Tentando, ainda que com dificuldade, controlar minhas emoções e buscando apoio das pessoas próximas.”

“Com a experiência de que é melhor resolver logo do que ficar pensando sempre nelas. A não resolução é um fator de *stress* para mim.”

“... e outra foram as próprias dificuldades e o lançar-me a elas porque não lançar-me significaria o fracasso e comprometeria, em alguns casos, a minha sobrevivência e a dos meus familiares, bem como o sucesso em muitas empreitadas é que me fizeram capaz de enfrentar situações e até desafios.”

“Acho que no decorrer dos anos, com meu amadurecimento, isso foi consequência natural, o uso da razão em detrimento à emoção.”

“Exercitando.”

“Através de um profundo senso de auto-crítica e auto-mensuração; frutos de um desejo fisiológico de evoluir constantemente e superar meus limites.”

“Observando os modos (meus e das outras pessoas) que tiveram resultado positivo. Antes de mais nada, procuro manter a serenidade para não ficar "cega" e "surda" diante de um problema. Não tenho receio de pedir conselhos e ou ajuda hoje em dia.”

“Prestando atenção nas minhas reações que não gosto.”

“Comparando as situações. Tentando melhorar com as experiências vividas por mim e por outras pessoas.”

“Não cheguei ainda ao que considero ideal, visto que já fui pior e acredito que posso avançar. Acredito que o sofrimento por decisões erradas é que nos faz melhorar.”

Características inatas de personalidade.

Entre as respostas examinadas encontraram-se 4 relatos referentes a características personológicas inatas:

“É nato. Não racional.”

“Acredito que minha forma de agir seja algo intrinsecamente ligado ao meu temperamento um tanto quanto agitado e ao meu perfil emotivo e pouco paciente, em determinadas situações.”

“Na verdade, acho que nasci assim e, quando as pessoas percebem essa qualidade em você, principalmente de criança, elas "estereotipam" você e você acaba "vestindo a camisa" a todo custo, mesmo porque já é da sua natureza...”

“Penso que um pouco é parte da minha personalidade, ou seja, é parte nata...”

Atitudes e comportamentos referentes a auxílio espiritual ou religioso.

Alguns participantes (4) referiram-se ao auxílio espiritual ou religioso como fontes significativas do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento de adversidades:

“Confiança em Deus”

“Não sei dizer... Talvez pela formação religiosa que tive em minha educação. Embora hoje eu não frequente religião alguma, acho que me ajudou neste aspecto.”

“Buscando um caminho espiritual. Pratico o budismo há 9 anos e procuro sempre trazer os ensinamentos para o dia-a-dia. Medito bastante e procuro manter a serenidade, mesmo quando tenho que tomar decisões rápidas ou quando surgem dificuldades. Busco ajuda quando sinto que não vou suportar alguma coisa.”

“(...) na prática diária da leitura e vivência do Evangelho, desenvolvi atitudes de fé, esperança e caridade. Como? Passei a ouvir as pessoas, a ouvir a mim e aos "sopros de Deus.”

Atitudes e comportamentos sem referência explícita a aprendizagem, aspectos inatos ou religiosos.

Algumas respostas não foram esclarecedoras quanto à origem dos comportamentos e atitudes que auxiliaram no enfrentamento de adversidades. Nesses instrumentos, os participantes referiram-se às próprias estratégias, entre elas, honestidade, ética, serenidade, empenho em superar as

adversidades, reconhecimentos de que nem todos os acontecimentos estão sob controle do indivíduo, calma, cautela, lógica e persistência.

“Agir com honestidade e ética.”

“Aceitar que algumas coisas fogem do meu controle.”

“Serenidade.”

“Não sofrer antecipadamente.”

“Empenho em superar.”

“Praticar *hobbies*, reservar tempo para o lazer, passa-tempos.”

“Manter a calma e em seguida, buscar a solução.”

“Não sei, talvez por ser calmo ao enfrentar adversidades.”

“De modo geral, com cautela e procurando cuidar de mim, mas sem prejudicar os outros”.

“Sempre com calma e com confiança.”

“Lógica.”

“Nem tudo o que acontece depende de mim. Portanto, para o que depende procuro analisar os fatos para depois resolvê-los.”

“Procuro encarar tudo de forma positiva, pois não acredito que deixe de existir alguma solução para um problema. A persistência é algo presente em minha vida.”

“Enfrentando problemas causados pela ansiedade.”

Análise de Consistência Interna dos Instrumentos

A consistência interna do Levantamento de Fontes de *Stress* e do Levantamento de Comportamentos Indicadores de Resiliência foi analisada por meio do cálculo do coeficiente alfa de Cronbach, também conhecido como coeficiente KR20 (Kuder-Richardson). Verificou-se alta consistência interna para as duas escalas, conforme mostra a Tabela 26.

TABELA 27. Análise de consistência interna das escalas aplicadas (n=220).

Escalas	Nº de Itens	Coeficientes*	Itens com menor consistência	Correlação com o Total**	Coeficiente * (após retirada dos itens)
Levantamento de Fontes de <i>Stress</i>	30	0.792	Item 3	0.086	0.796
Levantamento de Comportamentos Indicadores de Resiliência***	56	0.891	Item 3 Item 1 Item 46	-0.083 -0.015 0.016	0.894 0.897 0.899

* coeficiente KR20 de Kuder-Richardson para escalas dicotômicas e coeficiente alfa de Cronbach para escalas ordinais (Likert).

** correlação do item com o total do respectivo domínio, sem considerar o item no escore total.

*** itens 1, 41, 44, 52, 9, 17, 20, 22, 11, 36, 38, 55, 24, 30, 50, 54, 3, 33, 39, 43, 31, 2, 7, 23, 16, 35, 45 e 51 foram invertidos para cálculo do coeficiente (*reversed items*).

DISCUSSÃO

Este estudo identificou alguns dos principais comportamentos indicadores de resiliência presentes no repertório comportamental de juízes e servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região os quais têm obtido sucesso no enfrentamento das adversidades cotidianas. Identificou, também, o modo como esses comportamentos foram desenvolvidos, conforme relatos dos participantes.

Para a obtenção dos principais resultados, foram necessárias investigações referentes à incidência de stress na amostra participante, à frequência de fontes de stress em seu cotidiano, à presença de comportamentos indicadores de resiliência no repertório comportamental dos participantes, à sua avaliação cognitiva sobre os comportamentos que efetivamente os auxiliam no enfrentamento de adversidades, às origens - sob a perspectiva dos participantes - dos padrões mais eficazes de enfrentamento, e à relação entre fontes de stress e outras variáveis como gênero, faixa etária, resiliência e níveis de stress.

Para que se possam verificar o alcance e as possíveis contribuições deste estudo, é necessário que se discutam os resultados em cada uma de suas particularidades.

Com referência ao gênero, a maior adesão de pessoas do sexo feminino (67% dos participantes) em relação aos do sexo masculino (33% dos participantes) pode ser esclarecida pelo perfil da população representada pela amostra, que conta com um número de mulheres superior ao de homens em proporção semelhante.

Após análise comparativa dos dados de identificação mensurados, constatou-se a presença de homogeneidade da amostra, com pareamento natural entre gêneros, considerando-se todas as variáveis avaliadas.

Características componentes do perfil da amostra, tais como, concentração de participantes na faixa etária entre 30 e 49 anos, alta incidência de pessoas casadas (56% das mulheres e 71% dos homens), alto nível de escolaridade (com 91% das mulheres com nível superior ou pós-graduação e 86% dos homens na mesma condição) e maioria dos participantes com filhos (70% das mulheres e 71% dos homens) devem ser consideradas quando da interpretação dos resultados, os quais são por elas influenciados.

Estudos mostram que a vida conjugal ocasiona o contato com estressores específicos. Beck (1995) observou que ocorrências como nascimento de filhos, ajustes necessários à convivência no primeiro ano de casamento, interferências das famílias de origem, adolescência dos filhos, entre outras, exigem do casal um esforço adicional de superação e controle do stress. As pessoas solteiras, por sua vez, enfrentam outros tipos de adversidades como solidão, insegurança quanto ao futuro, frustração pela ausência de filhos, etc.

Martin et al.(1993) entrevistaram 349 casais em Detroit, concluindo, por meio dos dados obtidos, que o casamento é considerado, pelos participantes do estudo, uma fonte primária de stress social. Estudos como esse mostram que, quando se pretende compreender o stress e suas expressões, não se pode desconsiderar especificidades da amostra, tais como as citadas anteriormente.

Iniciando-se a discussão dos resultados obtidos, é necessário ressaltar que a incidência de *stress* em 72 % da amostra é significativamente alta e alarmante. Resultado semelhante foi encontrado em pesquisa realizada por Oliveira (2004) com juízes e servidores da mesma Instituição (72 % de participantes estressados) e por Lipp e Tanganelli (2002), com amostra de 74 juízes, também do Quadro do TRT – 15ª Região (71% de incidência de *stress*).

A manutenção do alto índice de *stress* ao longo dos últimos anos, nesta população, merece atenção diferenciada, considerando-se que esse foi, até o momento, o maior índice encontrado em pesquisas sobre *stress* ocupacional no Brasil. Estudo feito com profissões consideradas altamente desafiadoras como policiais militares, por exemplo, mostraram um percentual de 65% de participantes com *stress* (Romano, 1989), índice também preocupante, se comparado com o encontrado na população geral.

Se considerada a população geral adulta no Brasil, percebe-se que os níveis de *stress* são significativamente inferiores aos encontrados entre os juízes e servidores participantes desta pesquisa. Sparrenberger, Santos e Lima (2003) realizaram um estudo transversal de base populacional com o objetivo de determinar a prevalência e distribuição do *stress* na esfera psicológica na população urbana adulta e, com uma amostra de 3.942 pessoas maiores de 20 anos, em um município do Rio Grande do Sul, encontraram 14% da amostra com *stress* psicológico, quando utilizaram a Escala de Faces e 31.8% a partir de um instrumento de verificação de auto-percepção do nervosismo.

De qualquer modo, em se tratando de saúde, níveis muito inferiores ao encontrado neste estudo justificariam ações preventivas e promotoras de saúde por parte da Instituição e dos indivíduos nela inseridos.

A diferença encontrada entre gêneros, com incidência de *stress* expressivamente superior nas mulheres da amostra (78%), comparativamente aos 60% encontrados no sexo masculino, tem sido igualmente verificada em diversos estudos sobre o tema.

Lipp, Andrade e Calais (2003), em pesquisa sobre sintomas de *stress* em adultos jovens, verificaram que as mulheres apresentaram maior nível de *stress* em todos os grupos por elas avaliados. Oliveira (2004) também encontrou diferença significativa, desfavorável às mulheres da amostra.

Ressalte-se que a diferença entre gêneros quanto ao *stress* não se refere apenas à intensidade, mas inclui o modo como homens e mulheres o expressam. Vilela (2004) estudou o *stress* no relacionamento conjugal e, entre seus achados, obteve a seguinte informação: “Os homens disseram que suas mulheres, quando estressadas, sempre buscavam discutir o assunto, enquanto elas falaram que eles, quando estavam estressados, pareciam preferir isolar-se.” (p. 156).

Com referência à fase de *stress*, a constatação de significativa diferença entre gêneros quanto às fases de resistência e quase-exaustão - 74% das mulheres na fase de “resistência”, 93% dos homens com *stress* na mesma fase; 22% delas na fase de “quase-exaustão” e somente 2% deles com o mesmo nível de *stress* – indica que, além de maior incidência de *stress* entre as mulheres, encontram-se quadros mais graves, com número de sintomas superior ao dos homens.

Considerando-se os participantes com *stress*, tendo a maioria desenvolvido predominantemente sintomas psicológicos (71% das pessoas estressadas), sugere-se que intervenções destinadas ao controle do *stress* na

população estudada contemplem ações voltadas para esse aspecto, de modo a facilitar a identificação de sintomas psicológicos em seus primeiros sinais. Um diagnóstico precoce oferece incomparável eficácia no controle do stress excessivo, assim como em sua prevenção.

A tendência a maior número de sintomas psicológicos entre os homens neste estudo (69%, nas mulheres e 77%, nos homens) não confirma os resultados encontrados por Oliveira (2004), em que houve tendência inversa (72% de mulheres com predominância de sintomas na área psicológica e 62% de homens na mesma condição). Essa discrepância pode refletir uma modificação ocorrida com a passagem do tempo ou diferenças referentes às amostras utilizadas nos estudos. Ressalte-se, neste ponto, que a amostra utilizada em 2004 contou com participantes de uma única cidade do interior de São Paulo, enquanto, da pesquisa atual, participaram juízes e servidores de diversas cidades do interior do mesmo Estado.

Com referência ao elevado percentual de juízes e servidores estressados com tendência ao agravamento do quadro sintomatológico (40% dos participantes), sugere-se que providências quanto à psico-educação da população em estudo, com vistas à prevenção do stress e à adoção de medidas que favoreçam sua saúde e bem estar, devam ser o mais brevemente possível adotadas no âmbito do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região.

Considerando-se que a variável mencionada - tendência ao agravamento - refere-se ao “caminho natural” do *stress*, desde que nada seja feito para modificar as condições estressoras às quais estão submetidos os indivíduos, entendidas estas últimas como os aspectos internos e ambientais que contribuam para o desenvolvimento dos sintomas, o conhecimento da

probabilidade de agravamento deve contribuir para a conscientização da necessidade de mudanças pessoais e ambientais que interrompam o processo patológico.

A expressiva diferença encontrada entre homens e mulheres quanto a essa variável - enquanto 46% das mulheres estressadas tendem a ter o quadro agravado, somente 23% dos homens encontram-se na mesma condição - deve ser investigada em estudos posteriores, para que se possam conhecer os fatores determinantes de tal tendência.

Relativamente à associação entre níveis de *stress* e o estado civil, constatou-se a inexistência de relação entre essas variáveis. Assim também ocorreu com referência à presença ou ausência de filhos. Portanto, indivíduos casados e com filhos, ao contrário do que se poderia esperar a partir dos estudos de Beck (1995) e Martin et al (1993) e em virtude de suas responsabilidades familiares serem aparentemente maiores, não estão mais estressados do que os solteiros, sem filhos, ao menos nesta amostra.

Entretanto, observou-se que entre os participantes sem *stress*, encontram-se os indivíduos de maior nível de escolaridade. As razões para esta associação não são claramente identificáveis, o que sugere a necessidade de novas pesquisas para confirmá-la e esclarecer os fatores que contribuem para sua existência.

A análise do Levantamento de Fontes de *Stress* foi essencialmente quantitativa, embora incluía alguns resultados individuais dignos de nota. Quando verificada a frequência de cada uma das fontes de *stress* mencionadas no instrumento, constatou-se que a de maior incidência refere-se à dificuldade das pessoas em dar conta das providências necessárias ao bom andamento da

casa, frente à insuficiente disponibilidade de tempo para isso (queixa presente no cotidiano de 71% dos participantes).

Tal resultado parece decorrer das condições de vida propostas para o homem do século XXI. Fato notável é que os indivíduos não se tornam mais capazes de cumprir tarefas em curto espaço de tempo em virtude dos hábitos de uma geração. O organismo humano não se modifica tão rapidamente que possa suportar sem sofrimento um aumento significativo de atividades, responsabilidades, preocupações e solicitações do ambiente.

A segunda dificuldade mais freqüentemente mencionada foi o excesso de trabalho – para 68% dos participantes, seguindo preocupações com a saúde dos filhos – em 62% dos casos.

Quando os dados foram analisados por categorias, a mais freqüente foi também a que se refere à administração de rotinas pessoais (tendo sido assinalados 49.02% dos itens). Entretanto, a segunda categoria mais freqüente foi a de itens referentes a estressores relacionados à saúde (47.05%), seguida dos referentes à área financeira (45.61%), depois os alusivos ao trabalho (41.82%) e, por fim, os de âmbito afetivo e familiar (28.26%).

Considerando que o Levantamento de Fontes de *Stress* elaborado para a pesquisa poderia não retratar de modo completo as principais fontes de *stress* enfrentadas pelos participantes do estudo, a opção de oferecer-lhes uma possibilidade de expressar outras fontes não mencionadas no instrumento mostrou-se pertinente, posto que, de fato, havia temas importantes não contemplados, tais como violência urbana, trânsito, falta de tempo para o lazer e estudos, descontentamento com políticas governamentais ineficientes, corrupção no poder público, desigualdades sociais, entre outros.

No preenchimento da questão referente a “outras fontes de *stress*” o tema de maior incidência foi o trabalho - relações pessoais desgastadas, sobrecarga, cobranças institucionais, relações hierárquicas autoritárias e mal conduzidas pelos ocupantes de cargos superiores, sentimento de desamparo institucional e falta de colaboração entre colegas.

É possível que esse resultado esclareça um dos motivos pelos quais a incidência de *stress* na população pesquisada seja tão alta. Embora esta pesquisa não enfoque o *stress* ocupacional especificamente, é necessário comentar que em diversos momentos os servidores e juizes que participaram do estudo se manifestaram carentes de atenção institucional quanto às suas condições de trabalho, especialmente às referentes a relações interpessoais no trabalho e à sobrecarga.

Ao tratar sobre o trabalho como fonte de *stress*, Lipp (2005) afirmou que esse tema tem recebido muita atenção por parte de pesquisadores, assim como por parte de instituições governamentais, em nível internacional. Segundo a autora, o Instituto Americano de Segurança e Saúde publicou, em 1999, recomendações referentes ao *stress* ocupacional, entre as quais a relevância de medidas profiláticas. Lipp citou também a atenção do governo do Japão e da Bélgica sobre o mesmo tema.

Não se pode, entretanto, deixar de considerar que o indivíduo é uma unidade indissolúvel e que os efeitos do *stress* ocupacional se fazem sentir no ambiente familiar, assim como os estressores familiares impactam sua atividade profissional. Por essa razão, “a relação trabalho-família-*stress* passou a ser considerada parte do âmbito da Saúde Ocupacional” (Lipp, 2005, p.85).

Providências nessa área são necessárias em diversas organizações, assim como o são, na Instituição em foco.

De modo geral, 76% dos participantes afirmaram considerar que se defrontam com muitas (66%) ou muitíssimas (10%) fontes de *stress* em seu cotidiano. Na verificação de associação entre esta percepção e a incidência de *stress*, constatou-se que 75% dos participantes com *stress* declararam estar submetidos a muitos estressores, enquanto 54% dos não estressados afirmaram que enfrentam poucas ou pouquíssimas fontes de *stress* em seu dia-a-dia.

Observe-se que na análise de relação entre fontes de *stress* e presença de *stress* no cotidiano dos participantes constatou-se que o número de estressores é significativamente superior nas pessoas estressadas. Entretanto, é necessário interpretar esse resultado com cautela, considerando o aspecto mediacional (avaliação cognitiva) presente entre o ambiente e o indivíduo, o qual pode influenciar a percepção que se tem quanto aos estressores ambientais.

Como exemplo, pode-se dizer que, para algumas pessoas, cuidar de seus filhos é uma tarefa estressante, enquanto para outras, é uma atividade prazerosa. O mesmo pode-se dizer com referência à administração de rotinas domésticas: preparar uma refeição pode ser um “fardo” para alguns e um momento de relaxamento, para outros.

Com referência à relação entre fontes de *stress* e gêneros, as significativas diferenças encontradas entre homens e mulheres quanto à freqüência total de estressores e ao escore de fontes de *stress* relacionadas à administração de rotinas pessoais - maiores no sexo feminino, podem advir da

ainda vigente “jornada dupla” de trabalho da mulher que, muitas vezes, além das atribuições profissionais, ocupa-se da organização doméstica, assim como das múltiplas atividades de seus filhos.

As diferenças de gênero encontradas neste estudo confirmam observações de diversos pesquisadores sobre o tema. Lipp, Andrade e Calais (2003) verificaram que o número de pessoas do sexo feminino tende a ser mais alto em diversas faixas etárias. Talvez essa diferença possa ser atribuída a aspectos neuro-endócrinos envolvidos na fisiologia feminina, como importantes variáveis quanto às fontes de stress presentes somente na rotina da mulher. Os hormônios femininos, notadamente o estrogênio e a progesterona, atuam ciclicamente no organismo das mulheres, tornando-as mais vulneráveis que os homens à depressão e à ansiedade. É possível que, quanto ao stress, o fator hormonal contribua para um aumento no nível de tensão. Porém, como apontado por Lipp (2001), uma grande parte do stress feminino talvez possa ser atribuído às expectativas da sociedade que levam a mulher a uma luta contínua para desempenhar com perfeição diversos papéis ao mesmo tempo. Além disso, na batalha por igualdade e independência em uma sociedade que dela tanto exige, a mulher pode sofrer ainda mais o efeito do stress excessivo.

Sâmara (2002), em artigo sobre o papel da mulher na família brasileira, sob uma perspectiva histórica, relatou que as transformações sociais ocorridas desde o Brasil Colonial não atingiram uma pedra fundamental na organização familiar: a mulher como braço forte na manutenção da família. Deste modo, embora por muito tempo sua participação nos processos produtivos fosse informal e não reconhecida, desde há muito tempo, a mulher

contribui para a renda familiar sem deixar de exercer funções domésticas como a de dona de casa e mãe, para as quais foi socialmente ensinada.

Relativamente à relação entre fontes de *stress* e faixas etárias, encontrou-se maior frequência total de estressores no cotidiano dos participantes com idade igual ou superior a 40 anos. Também foi observada essa prevalência quanto às fontes referentes à saúde, aos aspectos financeiros e familiares desses participantes. É possível que, quanto aos dois últimos temas, isso ocorra em face do aumento de atribuições e responsabilidades na vida das pessoas, paralelamente ao aumento da idade cronológica. Quanto à saúde, também parece natural que os problemas aumentem ao longo da vida.

Discussão dos Resultados Referentes à Resiliência

Analisados os resultados referentes ao *stress* e às fontes de *stress* presentes no cotidiano dos participantes deste estudo, passa-se a interpretar os achados referentes à resiliência, tema central da pesquisa ora discutida.

Tomando-se a amostra completa, nota-se que os escores de comportamentos indicadores de resiliência, nas categorias “análise causal” (22.9 pontos), “regulação emocional” (20.6 pontos), “controle de impulsos” (23.6 pontos), “otimismo” (21.5 pontos), “empatia” (23.2 pontos), “auto-eficácia” (24.0 pontos) e “*reaching out*” (22.6 pontos) foram relativamente semelhantes entre si, não sendo observada alguma discrepância significativa de alguma das habilidades mensuradas em comparação com as demais, fato que demonstra aparente equilíbrio no repertório comportamental dos participantes, quanto a essas habilidades.

Para o aprofundamento na compreensão das características da amostra quanto a essa variável, realizou-se análise comparativa do Levantamento de Comportamentos Indicadores de Resiliência e as variáveis “gênero”, “faixa etária” e “*stress*”, sendo esta última a de maior interesse para o alcance dos objetivos propostos nesta pesquisa.

Na análise comparativa de resiliência e gêneros, encontraram-se diferenças estatisticamente importantes quanto ao escore total de indicadores, ao escore de regulação emocional e ao de *reaching out*, todos maiores no sexo masculino. A primeira conclusão a que se chega a partir desse resultado é que os homens que participaram deste estudo são mais resilientes do que as mulheres e apresentam maior habilidade que elas em manter a calma diante das adversidades, assim como em se predisporem a novas experiências, novos relacionamentos ou novos desafios externos. Ainda não se pode falar, entretanto, que o menor nível de *stress* entre eles seja devido a essas habilidades.

Na investigação referente à existência ou não de relação entre comportamentos indicadores de resiliência e faixas etárias, o resultado negativo encontrado indica que não se pode dizer que os participantes maiores de 40 anos sejam mais ou menos resilientes do que os mais jovens. Esse resultado sugere que se levante a seguinte questão: A experiência adquirida ao longo da vida é um fator que influencia favoravelmente no enfrentamento de adversidades? Alguns dos participantes deste estudo afirmaram que sim. Entretanto, a análise estatística sugere que não, já que os de maior idade não apresentaram maior frequência de comportamentos resilientes.

É possível que a aprendizagem nessa área tenha ocorrido em maior grau na infância, adolescência e início da idade adulta, fases não verificadas neste estudo. Outras pesquisas seriam necessárias para maior compreensão da relação entre essas variáveis. Sugere-se que se incluam participantes de todas as faixas etárias, para maior amplitude de dados e possibilidade de generalização dos resultados.

Por outro lado, a verificação de relação entre comportamentos indicadores de resiliência e *stress* apontou a existência de diferenças significativas entre os participantes com *stress* e os sem *stress* quanto ao escore total de indicadores de resiliência e aos escores de comportamentos indicadores de resiliência relacionados a análise causal, regulação emocional, otimismo, empatia e auto-eficácia. Nos domínios citados, o escore de resiliência é expressivamente superior nos participantes não estressados.

Dessa forma, constata-se que pessoas com maior habilidade em analisar as causas das adversidades, controlar suas emoções, assumir uma postura otimista diante da vida, compreender as razões que levam outras pessoas a se comportarem de determinada forma e acreditar em sua capacidade para cumprir tarefas que lhe sejam solicitadas, estão expostas a menor risco de desenvolver quadros de *stress* crônico e patologias a eles associadas.

Note-se que grande parte das habilidades que se apresentaram neste estudo como efetivos fatores de proteção, tais como o otimismo, a empatia e a análise causal, confirmam as significativas contribuições de Ellis (1962), Lazarus (1966), Lazarus e Folkman (1984), entre outros eminentes pesquisadores, quanto à relevância da mediação cognitiva entre o indivíduo e o

ambiente. O modo como são interpretados os eventos cotidianos pode ser um eficiente aliado no enfrentamento de adversidades.

A adequada análise das causas de determinada adversidade permite ao indivíduo identificar as possíveis estratégias de enfrentamento, de modo a minimizar os efeitos nocivos de uma experiência, tais como excessivas respostas de stress. Da mesma forma ocorre com a interpretação otimista e com a habilidade empática.

Com referência à regulação emocional, nota-se, conforme os resultados encontrados nesta pesquisa que, assim como observaram Reivich e Shatté (2002) em seus estudos sobre o tema, é uma importante habilidade comportamental a ser desenvolvida para o eficaz enfrentamento de fontes cotidianas de stress. Pessoas com dificuldade em regular suas emoções dispendem maior tempo e vivenciam maiores níveis de respostas de stress diante de dificuldades, o que as prejudica na escolha de estratégias de *coping* e na manutenção da saúde física e mental.

A verificação dessa associação sugere uma importante área de pesquisa sobre a prevenção e o controle do *stress*, área que vem sendo paulatinamente explorada. Nascimento (2006) lembrou que a constatação da existência de mecanismos capazes de aumentar a resistência das pessoas às adversidades estimulou uma mudança de enfoque nas pesquisas da área, voltando-se, estas, para a descrição dos fatores de proteção capazes de manter pessoas vivas e vencedoras, mesmo quando confrontadas com situações de risco.

Para compreender a relação entre o *stress* e as demais variáveis analisadas, realizaram-se análises de regressão logística univariada e multivariada.

De acordo com a análise de regressão logística univariada, delineou-se o perfil dos participantes sem *stress*, na amostra utilizada para este estudo.

Os homens correm 2.5 vezes menor risco do que as mulheres de desenvolver quadros de *stress* excessivo. Tal característica é confirmada por diversos outros estudos, como citado anteriormente. A freqüente constatação de que as mulheres têm maior probabilidade de desenvolver sintomas decorrentes do *stress* excessivo deve ser considerada em qualquer atuação com enfoque preventivo, para que se proponham intervenções específicas que possam contribuir para a redução desse risco.

O maior nível de escolaridade também pode ser considerado fator de proteção, visto que os participantes com pós-graduação correm 3.4 vezes menor risco do que os participantes com nível superior, segundo o teste estatístico aplicado. Quanto a esse resultado, pesquisas posteriores poderiam contribuir para sua confirmação, generalização e esclarecimento dos fatores envolvidos na relação encontrada.

A mesma análise de regressão logística confirmou que a freqüência de fontes de *stress* está relacionada à incidência de quadros de *stress*. Uma pessoa com elevado número de fontes estressoras corre 18 vezes mais risco de estar com sintomas de *stress* do que uma que se depare com poucos estressores cotidianos – sejam eles internos ou externos. Entre as categorias de fontes de *stress* investigadas, os fatores referentes ao trabalho

são os de maior influência (9.8 vezes maior risco para as pessoas submetidas a alta frequência de estressores ocupacionais), seguidos dos relacionados à saúde (risco 8.2 vezes maior para alta incidência de adversidades referentes à saúde) e às dificuldades de administração das rotinas pessoais (6.8 vezes mais risco).

Note-se que, além da existência das adversidades, há uma variável inerente à relação entre o indivíduo e o ambiente que é a percepção ou interpretação que ele faz dos acontecimentos. Entre os participantes desta pesquisa, os que percebem menor frequência de fontes de *stress* na vida correm 8.7 vezes menor risco de desenvolverem quadros de *stress* do que os que consideram que estão submetidos a muitos ou muitíssimos estressores cotidianos.

Ainda como resultado da análise de regressão logística univariada destacaram-se quatro habilidades indicadoras de resiliência como significativos fatores de proteção: regulação emocional, otimismo, análise causal e empatia. Segundo o teste estatístico aplicado, a habilidade de maior influência é a regulação emocional. Pessoas com déficit comportamental nessa área estão sob 11.9 vezes maior risco de desenvolver sintomas e patologias decorrentes do *stress*. O otimismo se apresentou como a segunda habilidade de maior influência, de modo que pessoas otimistas correm 5.1 vezes menor risco de desenvolverem quadros de *stress* excessivo.

O terceiro expressivo fator de proteção, entre os comportamentos indicadores de resiliência, é a análise causal e, em seguida, a habilidade empática, cujas ausências ocasionam 4.4 e 3.8 vezes maior risco.

Observe-se que, segundo essa análise, as habilidades citadas caracterizam-se como fatores de proteção, quando consideradas isoladamente, o que sugere sejam ainda mais eficazes se combinadas no repertório comportamental de um mesmo indivíduo.

Esses resultados indicam que, de fato, assim como propuseram Reivich e Shatté (2002), o desenvolvimento de resiliência é necessário para promover melhor adaptação do indivíduo ao seu ambiente e para protegê-lo das conseqüências negativas do *stress* excessivo, muitas vezes determinado pelo modo como o indivíduo interpreta os acontecimentos.

Por meio da análise de regressão logística multivariada, verificou-se que foram significativas conjuntamente, para definição do perfil de indivíduos com *stress*, a percepção de alta freqüência de fontes de *stress* na vida, déficit comportamental na habilidade de regulação emocional, sexo feminino, médio e alto percentual de fontes de *stress* relacionadas ao trabalho e alto percentual de fontes de *stress* na área financeira.

Relativamente a essa constatação, há fatores modificáveis e não modificáveis. A quantidade de fontes externas de *stress*, por exemplo, nem sempre é modificável. Se o indivíduo trabalha em um ambiente extremamente aversivo por conta de características gerenciais ou da natureza de suas atividades que porventura não lhe agrada e, ao mesmo tempo, enfrenta dificuldades financeiras, deve estar consciente de que há certos aspectos de seu cotidiano que não estão sob seu controle, ao menos a curto prazo e o que ele tem a fazer é adaptar-se de alguma forma à dificuldade enfrentada, até que possa solucioná-la a contento. Entretanto, as fontes internas de *stress* como interpretações distorcidas, com estilos explicativos rígidos, conforme descrito

na introdução deste estudo (Knapp, 2005), com predominância do estilo de permanência ou generalização, podem ser minimizadas, como estratégia de prevenção e controle do *stress*. A habilidade de manter a calma diante de adversidades é algo que, do mesmo modo, pode ser aprendido e desenvolvido.

Outra análise que contribuiu para a compreensão da interação entre fontes de *stress* e resiliência foi a verificação de correlação entre essas variáveis. Encontrou-se coeficiente de correlação negativa entre elas o que significa que quanto maior a presença de fontes de *stress*, menor a frequência de comportamentos indicadores de resiliência.

A interpretação desse resultado deve ser cautelosa e, em virtude do risco de erro de compreensão das razões que levam a essa interação entre fontes de *stress* e resiliência, outros estudos seriam de grande valia para o avanço do conhecimento científico acerca do tema.

Tanto é possível que a alta frequência de fontes de *stress* influencie negativamente o indivíduo (atuando como um aspecto coercitivo) de modo a prejudicar suas habilidades de enfrentamento das adversidades como poder-se-ia concluir que, ao contrário, pessoas com bom repertório comportamental de estratégias de enfrentamento tendem a modificar seu ambiente de modo a produzir menos estressores para si. O mais provável, entretanto, é que a influência seja recíproca e ocorra nas duas direções, conforme um dos mais importantes princípios da análise do comportamento.

“Skinner caracteriza o comportamento que compõe a relação operante como aquele que produz conseqüências... A importância desta caracterização está no termo produzir; ele indica que o comportamento é indispensável porque ele é que produzirá aquilo que passará a fazer parte de seus determinantes. Dito de outra maneira, a conseqüência depende do comportamento e o determina.”(p.13) (...) “É a característica de ‘produtor’ que o comportamento tem, quando inserido numa relação operante, que

permite a Skinner afirmar: ‘O mundo em que nós vivemos é amplamente uma criação das pessoas’ ou ‘O operante é essencialmente o exercício do poder: ele tem um efeito sobre o ambiente’ ou ‘Os homens agem sobre o mundo, modificam-no e, por sua vez, são modificados pelas conseqüências de sua ação’”(p.14)(Micheletto & Sérgio,1993, apud Guilhardi,2004, p.11).

Conforme descrito na sessão de resultados, para análise complementar, os participantes foram questionados quanto aos comportamentos e atitudes que os auxiliam efetivamente no enfrentamento de adversidades. Encontraram-se relatos pertencentes a seis, das sete categorias pré-estabelecidas pelos autores do instrumento utilizado pela autora neste estudo, quais sejam, análise causal, regulação emocional, controle de impulsos, otimismo, empatia e auto-eficácia. Não foram encontradas respostas pertencentes à categoria “*reaching out*”.

Foram encontradas, também, diversas respostas que não pertenciam claramente às categorias pré-estabelecidas, o que ensejou uma categorização *a posteriori*, para que se tornasse possível identificar suas idéias centrais. Entre elas, pode-se citar o caráter passageiro de algumas adversidades, a análise da imediaticidade ou não de enfrentamento possível, a solução natural de alguns problemas e a prática de *hobbies*.

Outra estratégia relatada é a de dialogar e ouvir alguém (pessoas próximas, amigos, familiares); confiar na experiência e na sabedoria adquiridos com a própria vida e a de outras pessoas; beneficiar-se do apoio afetivo de pessoas próximas. Essa estratégia refere-se ao apoio social como uma forma de fortalecimento e preparação para a melhor escolha de resposta de *coping*.

A importância do suporte social vem sendo destacada em diversos estudos. Friberg et al. (2003) ao investigar o fenômeno da resiliência consideraram importantes, entre outros fatores de proteção, a competência

social (extroversão, adaptação social, senso de humor, ser comunicativo, flexibilidade em contatos sociais) e o suporte social (o qual se refere a suportes externos oferecidos por amigos e parentes, assim como à habilidade do indivíduo em buscar tais suportes).

Outro aspecto presente no discurso de alguns participantes é a fé e o vínculo com algum tipo de crença religiosa, associada a outras estratégias de enfrentamento como o otimismo, a regulação emocional, perseverança, entre outras. Diversos estudos têm mostrado que algum tipo de religiosidade pode ser benéfica no fortalecimento do indivíduo diante das intempéries da vida.

Moraes e Rabinovich (1996) observaram que possuir atividade religiosa é uma das características comumente encontradas na história de vida de pessoas resilientes.

Quanto à efetiva utilização das estratégias mencionadas, nota-se que, entre os participantes bem sucedidos no controle do *stress*, a maioria absoluta (97%) o faz. Tal índice mostra que todas as estratégias adotadas são possíveis mecanismos protetores a serem considerados.

Quando questionados acerca da origem de tais comportamentos, os participantes referiram-se às seguintes possibilidades: aprendizagem durante a história de vida, por influência da formação familiar e educacional, por observação do comportamento de outros, por verificação de sucessos e fracassos obtidos ao longo da vida, por meio de psicoterapia e leitura, ouvindo conselhos e opiniões de outras pessoas e por meio de intervenções como acupuntura e ioga; características inatas de personalidade; atitudes e comportamentos referentes à utilização de algum tipo de auxílio espiritual e religioso, como confiança em Deus, formação religiosa e leitura do Evangelho e

outros comportamentos não referentes a aprendizagem, origem inata ou religiosa (esses últimos referiam-se a estratégias e “valores” e não propriamente a origens do comportamento; entre eles, foram citados serenidade, honestidade, ética, empenho, otimismo, análise cautelosa dos fatos, etc.).

A origem dos comportamentos indicadores de resiliência, conforme a percepção dos participantes corrobora os principais resultados atualmente encontrados por pesquisadores da área, os quais atribuem tais comportamentos à interação de aspectos sociais e intrapsíquicos, da família e do ambiente sociocultural (Nascimento, 2006).

Souza (2003) e Yunes (2003) afirmaram que, entre as origens do desenvolvimento de resiliência em famílias, encontram-se os sistemas de crença da família, que se caracterizam pelo sentido que se atribui às adversidades, olhar positivo sobre elas e espiritualidade.

Ressalte-se, quanto a esse item da análise dos resultados, que, embora não se tenha realizado um cálculo estatístico para verificação quantitativa, por não ser esse o objetivo da questão, observou-se nitidamente que a maior parte das respostas pertenciam à categoria de comportamentos aprendidos durante a história de vida, o que confirma os princípios elementares de análise do comportamento, quais sejam, os diversos aspectos da influência recíproca entre indivíduo e ambiente.

Nesse sentido, operações conseqüenciais como reforçamento positivo de comportamentos desejáveis e extinção de comportamentos inadequados podem ser tomadas como importantes aliadas no desenvolvimento de resiliência, posto que estratégias adequadas de

enfrentamento de adversidades são, normalmente, bem sucedidas e, portanto, reforçadas. É necessário apenas que o indivíduo esteja sensível às contingências em operação para que seu comportamento seja mais controlado por suas conseqüências do que por regras.

Por fim, após cautelosa avaliação dos resultados obtidos neste estudo, constata-se a necessidade de que diversos outros sejam realizados antes que se possa dizer que o “estado da arte” em pesquisas sobre resiliência está suficientemente avançado. Há que se considerar, ainda, que este estudo foi desenvolvido em um Órgão do Poder Judiciário do Estado de São Paulo, o que delimita claramente a população abrangida.

O desenvolvimento de novas pesquisas sobre resiliência, no Brasil, em diferentes populações, seria de grande importância para a qualificação de profissionais da área de saúde, assim como, para a solidificação de projetos destinados à promoção de saúde pública.

CONCLUSÃO

A análise dos dados obtidos neste estudo propiciou o cumprimento dos objetivos propostos, quais sejam, a verificação dos principais comportamentos indicadores de resiliência presentes no repertório comportamental de indivíduos - entre juízes e servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região - que obtêm sucesso no enfrentamento de fontes de *stress* cotidianas e o modo como tais comportamentos foram desenvolvidos, de acordo com os relatos dos participantes.

Conforme anteriormente discutido, para o alcance dos objetivos gerais e contextualização dos resultados encontrados, foram realizadas investigações de dados complementares, sobre os quais conclui-se o que segue.

Os juízes e servidores que participaram desta pesquisa compõem uma amostra com predominância de pessoas casadas, com filhos, nível superior de escolaridade e faixa etária entre 30 e 50 anos.

A incidência de *stress* em 72% dos participantes confirma resultados anteriormente obtidos com outras amostras da mesma população e indica que os juízes e servidores representados por essa amostra constituem um grupo de risco quanto a patologias que possam decorrer de quadros de *stress* excessivo. Tais resultados confirmam a necessidade de planejamento de programas psico-educativos voltados para a prevenção e o controle do *stress* na população em foco.

A expressiva predominância de sintomas entre as mulheres (78% da amostra), comparativamente aos 60% encontrados entre os homens, ratifica o

resultado de diversos outros estudos e indica que intervenções nessa área devam considerar tal especificidade para melhor atender aos seus objetivos.

A predominância de sintomas psicológicos observada nos participantes estressados deve ser considerada quando do planejamento de intervenções, para que se enfoque, especialmente, o aspecto cognitivo-comportamental.

Com referência às fontes de *stress*, conclui-se que os participantes com idade igual ou superior a 40 anos, do sexo feminino, são os que se consideram expostos ao maior número de estressores cotidianos. Nos dois gêneros, houve um alto percentual (76%) de participantes que se consideram expostos a muitas fontes de *stress*.

Os principais estressores encontrados referem-se à administração de rotinas pessoais, especialmente no caso das mulheres, e ao trabalho. Os participantes se manifestaram, por diversas formas, carentes de atenção institucional quanto às condições de trabalho, especialmente às referentes a relações hierárquicas e interpessoais e à sobrecarga, frente ao número insuficiente de juízes e servidores para o seu cumprimento.

Relativamente à resiliência, conclui-se que, entre os participantes da pesquisa, os homens apresentaram maior freqüência de comportamentos indicadores de resiliência do que as mulheres. Eles também demonstraram maior habilidade em regular suas emoções (mantendo a calma diante das adversidades) e em se predisporem a novas experiências, relacionamentos ou novos desafios.

Tanto para homens quanto para mulheres, constatou-se que pessoas com maior habilidade em analisar as causas das adversidades, controlar

suas emoções, assumir uma postura otimista diante da vida, compreender os motivos que levam outras pessoas a se comportarem de determinada forma e acreditar em sua capacidade para cumprir tarefas que lhe sejam solicitadas estão menos expostas ao risco de desenvolver quadros de *stress* crônico e patologias a eles relacionadas.

Considerando-se as habilidades citadas, a regulação emocional mostrou-se o mais influente fator de proteção. Entre os juízes e servidores participantes do estudo, é possível concluir que os que apresentam déficit comportamental nessa área estão sob 11.9 vezes maior risco de desenvolver sintomas e patologias decorrentes do *stress*. A segunda habilidade de maior influência é o otimismo, seguido da análise causal e da habilidade empática.

Outras estratégias relatadas pelos participantes não estressados da amostra são a prática de *hobbies*, o diálogo com pessoas próximas (apoio social) e algum tipo de crença religiosa, associada a outras estratégias como perseverança, equilíbrio emocional e otimismo. Quando questionados sobre a efetiva utilização de tais estratégias, 97% dos que não apresentam sintomas de *stress* o fazem. Esse elevado índice sugere que as estratégias por eles utilizadas têm-se mostrado eficazes na prevenção e controle do *stress*.

Finalmente, conforme relato da maioria dos participantes, a aquisição de repertório cognitivo-comportamental resiliente ocorreu ao longo da vida, modelados por observação do comportamento de outros, por análise de sucessos e fracassos ocorridos ao longo da vida, por meio de psicoterapia e leitura, ouvindo conselhos e opiniões de pessoas próximas e por influência da formação familiar e religiosa.

Alguns deles, entretanto, consideram que são características inatas de personalidade as determinantes das estratégias bem-sucedidas de enfrentamento de adversidades. Sobre isso, ressalte-se que, ainda que parte das habilidades necessárias à prevenção e ao controle do *stress* possam ser inatas, são também passíveis de aprendizagem, o que ilumina uma grande área no palco da vida dos que não têm obtido o mesmo sucesso.

Encerra-se, assim, a presente pesquisa, com a sugestão de que os profissionais de saúde, especialmente os de saúde mental, empreendam estudos sobre resiliência, para que se possam confirmar os resultados aqui obtidos, assim como ampliar seu alcance, uma vez que a generalização, na ciência, deve ser criteriosa e depende da exploração de outras populações em diferentes localidades.

REFERÊNCIAS

- Almeida, O. M. M. S.(2003). A resposta neurofisiológica ao *stress*. In M. N. Lipp (Org.), Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas (pp 25- 30). São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.
- Anthony, E. J & Cohler, B. J.(1987) The invulnerable child. New York: Guilford.
- Axerold, J. & Reisine, T. D.(1984). *Stress hormones: their interaction and regulation*. Science, 224, 452-459.
- Baddeley, A.(1988). Cognitive psychology and human memory. TINS, 11(4), 176-181.
- Barbosa, G. S.(2006). Resiliência em professores do ensino fundamental de 5ª a 8ª série. Validação e aplicação do “Questionário do Índice de Resiliência: Adultos Reivich – Shatté /Barbosa”. Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.
- Beck, A. T.(1967). Depression: causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Beck, A. T.(1995). Para além do amor. Rio de Janeiro: Record/Rosa dos Tempos.

Brooks, R.(1994). Children at risk: fostering resilience and hope. American Journal of Orthopsychiatry, 64(4), 545-553.

Cannon, W. B.(1939). The wisdom of the body. New York: Norton.

Carrol, B. J., Health, B. & Jarret, D. B.(1975). Corticosteroids in brain tissue. Endocrinology, 97-290.

Conover, W. J.(1971). Practical Nonparametric Statistics. New York: John Wiley & Sons.

Cortez-Maghelly, C.(1991). O estresse e suas implicações fisiológicas. A Folha Médica, 103(4), 175-181.

De Beneditis, G., Lorenzetti, A.,Pieri, A.(1990). The role of stressfull live events in the onset of chronic primary headache. Pain, 40, 65-75.

Ellis, A.(1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.

Emery, R. E. & Forehand, R.(1996). Parental divorce and children's well-being: a focus on resilience. In R. J. Haggerty, L. R. Sherrod, N. Garmezy & M. Rutter (Orgs.), Stress, risk and resilience in children and adolescents. Processes, mechanisms and interventions (pp.64-100). Cambridge: Cambridge University Press.

Engle, P. L., Castle, S. & Menon, P.(1996). Child development: Vulnerability and resilience. Social Science Medicine, 43 (5), 621-635.

Flach, F.(1991). Resiliência: a arte de ser flexível. São Paulo: Cortez.

Fleiss, J. L.(1981). Statistical Methods for Rates and Proportions. New York: John Wiley & Sons, 2nd ed.

Fregnac, M. Y.(1988). Mémoire-comment elle fonctionne. Science Vie, 162,112-141.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M.(2003). A new rating scale for adult resilience : what are the central protective resources behind healthy adjustment ? International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12(2), 106-109.

Garnezy, N.(1993). Children in poverty: resilience despite risk. Psychiatry, 56, 127-136.

Geen, R. G., Stonner, D. & Kelly, D. R.(1974). Agression anxiety and cognitive appraisal of aggression-threat stimuli. Journal of Personality and Social Psychology, 29, 196-200.

Guilhardi, H. J.(2004). Terapia por contingências de reforçamento. In C. N. Abreu & H. J. Guilhardi (Org.), Terapia Comportamental e Cognitivo-comportamental: práticas clínicas.(pp. 3 - 40). São Paulo: Editora Roca Ltda.

Grotberg, E.(1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague: The Bernard van Leer Foundation.

Hall, D. K. & Pearson, J.(2003). Resilience-giving children the skills to bounce back. Voices for children. Ontario.

Hatcher, L.(1994). A Step-by-Step Approach to Using the SAS System for Factor Analysis and Structural Equation Modeling. Cary, NC: SAS Institute Inc., 588p.

Herman, J. P. & Cullinan, W. E.(1997). Neurocircuitry of stress: central control of the hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis. Trends in Neuroscience,20, 297-310.

Holmes, D. S. & Houston, B. K.(1974). Effectiveness of situational redefinition and effective isolation in coping with stress. Journal of Personality and Social Psychology, 29, 212-218.

Hosmer, D.W. & Lemeshow, S. L.(1989). Applied Logistic Regression. New York: John Wiley & Sons.

Houaiss, A.; Villar, M. S. & Franco, F. M. M.(2001). Dicionário Houaiss da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Objetiva.

Iversen, S., et al.(2000). The autonomic nervous system and the hypothalamus. In E. R. Kandel, J. H. Schwartz & T. M. Jessel (Eds), Principles of neural science, 960-996. New York: Mc Graw Hill.

Knapp, P.(2005, abril). Vulnerabilidade Cognitiva e Resiliência. Curso ministrado no 5º Congresso da Sociedade Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, RJ.

Lazarus, R. S.(1966). Psychological stress and the coping process. New York: Mc Graw-Hill.

Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984). Cognitive appraisal processes. In Stress, Appraisal and Coping, New York, Springer Publishing Company, 22-54.

Lipp, M. E. N.(1984). Stress e suas implicações. Revista Estudos de Psicologia, 1, (pp.5-19).

Lipp, M. E. N.(1999). O stress está dentro de você. Campinas: Papirus Editora.

Lipp, M. E. N. (2000) Crianças Estressadas: Causas, Sintomas e Soluções. Campinas: Papirus Editora.

Lipp, M. E. N.(2000). O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Lipp, M. E. N.(2001). O stress e a beleza da mulher. São Paulo: Editora Connection Books.

Lipp, M. N.(2001a). Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco (2ª edição). Campinas: Papirus Editora.

Lipp, M. E. N.(2003). O modelo quadrifásico do stress. In M. N. Lipp (Org.), Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas (pp 17- 21). São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.

Lipp, M. E. N.(2003). O stress através dos tempos: a angústia do futuro. Anais do Congresso Brasileiro de Stress. São Paulo: Centro Psicológico de Controle do Stress.

Lipp, M. E. N.(2004). *Stress Emocional: esboço da teoria de “Temas de Vida”*. In M. N. Lipp (Org.), O stress no Brasil: pesquisas avançadas (pp.17-30). São Paulo: Papirus Editora.

Lipp, M. E. N.(2005). Stress e o Turbilhão da Raiva. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Lipp, M. E. N. & Tanganelli, M. S.(2002). Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. Revista Psicologia Reflexão e Crítica, 15 (3).

Lipp, M. E. N., Andrade, L. M. B. & Calais, S. L.(2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. Revista Psicologia Reflexão e Crítica, 16 (2).

Lipp, M. E. N. & Malagris, L. N.(1995). O manejo do stress. In B. Range (Org.), Psicoterapia comportamental e cognitiva (pp. 279-292). Campinas: Editorial Psy.

Longman Dictionary of Contemporary English (1995). (3a. ed.) Longman Dictionaries.

Martineau, S.(1999). Rewriting resilience: a critical discourse analysis of childhood resilience and the politics of teaching resilience to “kid at risk”. Tese de Doutorado, The University of British Columbia.

Martin, J. et al(1993). Effects of marital and co worker relationships on negative affect: Testing the central role of family therapy, 21 (4),312-323.

Masten, A. S. & Garmezy, N.(1985). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin, Advances in clinical child psychology, 8,(pp1-52). New York: Plenum Press.

Micheletto, N. & Sérgio, T. M. A. P.(1993). Homem: objeto ou sujeito para Skinner? In Temas de Psicologia: Análises da Análise do Comportamento: do Conceito à Aplicação, São Paulo: Sociedade Brasileira de Psicologia, 2.

Nascimento, A. C. A.(2006). Resiliência e sensibilidade maternal na interação mãe-criança com fissura labiopalatina. Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.

Nelson, T. J. & Alcon D. L.(1989). Specific protein changes during memory acquisition and storage. Bio Essays,283(10), 75-79.

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.

Pacak, K.; Palkovits, M.(2001). Stressor specificity of central neuroendocrine responses: implications for stress-related disorders. Endocrinologie, 22, 502-548.

Pereira, A. M. S.(2001). Resiliência, personalidade, stress e estratégias de coping. Em J. Tavares (Org.) Resiliência e educação, 77-94. São Paulo: Cortez.

Pereira, J. C. R.(1999). Análise de Dados Qualitativos – Estratégias Metodológicas para as Ciências da Saúde, Humanas e Sociais. São Paulo: EDUSP.

Pesce, R. P.,Assis, S. G., Santos, N., Oliveira, R. V. C.(2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20 (2) 135-143.

Ralha-Simões, H.(2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal. In J. Tavares (Org.), Resiliência e educação (pp. 95-114). São Paulo: Cortez.

Reivich, K & Shatté, A.(2002). The Resilience Factor. New York: Broadway Books.

Reymann K. G., Davies S. N. & Mathies H. (1990). Activation of a K-252b-sensitive protein Kinase is necessary for a post synaptic phase of long-term potentiation in area CA1 of rat hippocampus. European Journal Neuroscience, 2(6), 481-486.

Romano, A. S. P. F.(1989). Levantamento das fontes de stress ocupacional de soldados da polícia militar e o nível de stress por ela criado: uma proposta de curso de controle de stress específico para a polícia militar. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.

Rutter, M.(1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry, 147, 598-611.

Rutter, M.(1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57, (3), 316-331.

Rutter, M.(1993). Resilience: some conceptual considerations. Journal of Adolescent Health, 14, 626-631.

Rutter, M.(1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. Journal of Family Therapy, 21, 119-144.

Salposky, R. M.(2000). How do glucocorticoids influence stress responses? Integrating permissive, suppressive, stimulatory and preparative actions. Endocrinologie,21, 55-89.

Samara, E. M.(2002). O que mudou na família brasileira? (Da Colônia à Atualidade). Psicologia USP,13(2).

Savoia, M. G.(1999). Escalas de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (coping). Revista de Psiquiatria Clínica, 26(2).

Seligman, M. E. P.(1991). Learned Optimism. New York: Pocket Books.

Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L. & Gilham, J.(1995). The Optimistic Child. New York: Harper Perennial.

Shatté, A. J.(2002). Presentation at the Reaching IN...Reaching OUT Training Day, november16, 2002, Toronto.

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, Toronto, London: Mc Graw – Hill Book Company, Inc.

Siegel, S.(1975). Estatística Não-Paramétrica para as Ciências do Comportamento. São Paulo: McGraw-Hill.

Silva Jr., J. F.(1972). Resistência dos materiais. São Paulo: Ao Livro Técnico.

Sparrenberger, F.,Santos, I. & Lima, R. C.(2003). Epidemiologia do distress psicológico: estudo transversal de base populacional. Revista de Saúde Pública, 37(4), 434-439.

Spielberger, C.(1979). Understanding Stress and Anxiety. New York: Harper & Row Publishers.

Streiner, D. L. & Norman, G.R.(1995). Health Measurement Scales: A Practical Guide to Their Development and Use. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 231.

Tavares, J.(2001). A resiliência na sociedade emergente. In J. Tavares (Org.), Resiliência e educação (pp 43-76). São Paulo: Cortez.

Timosheibo, S. P.(1983). History of strength of materials. Stanford.

Trombeta, L. H. A. & Guzzo, R. S.(2002). Enfrentando o cotidiano adverso. Estudo sobre resiliência em escolares. Campinas: Alínea.

Vilela, M. V.(2001). O stress no relacionamento conjugal. Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.

Werner, E. E. & Smith, R. S.(1992). Overcoming the odds: high-risk children from birth to adulthood. Ithaca/London: Cornell University Press.

Werner, E. E. & Smith, R. S.(2001). Journey from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. Ithaca/New York: Cornell University Press.

Yunes, M. A. M. & Szymanski, H.(2001). Resiliência : noção, conceitos afins e considerações críticas. Em J. Tavares (Org.), Resiliência e educação (pp. 13-42). São Paulo: Cortez.

Yunes, M. A. M.(2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. Psicologia em Estudo, 8

Programa Computacional:

The SAS System for Windows (Statistical Analysis System), versão 8.02.
SAS Institute Inc, 1999-2001, Cary, NC, USA.

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (*)

TÍTULO DA PESQUISA: RESILIÊNCIA E CONTROLE DO *STRESS* EM JUÍZES E SERVIDORES PÚBLICOS

Eu, _____ RG _____, abaixo assinado, concordo voluntariamente em participar da pesquisa supracitada, sob responsabilidade da pesquisadora Juliana Barros de Oliveira, CRP 06/48761-0, doutoranda em Psicologia na PUC-Campinas, sob orientação da pesquisadora Profa. Dra. Marilda Emmanuel Novaes Lipp, docente da mesma Universidade.

Assinando este Termo de Consentimento estou ciente de que:

1 - O presente estudo é parte dos requisitos para a obtenção do Título de Doutora em Psicologia: Ciência e Profissão, pela Psicóloga responsável, Juliana Barros de Oliveira.

2 - Durante o estudo serei solicitado a responder a um formulário de caracterização do participante, onde não constará meu nome; a 2 questionários e ao Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp.

3 - Declaro que obtive todas as informações necessárias para decidir conscientemente sobre a minha participação na referida pesquisa.

4 - Estou livre para interromper a qualquer momento a participação na pesquisa, sem nenhum prejuízo.

5 - Meus dados pessoais serão mantidos em sigilo e os resultados gerais obtidos através da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos do trabalho, expostos acima, incluída sua publicação na literatura científica especializada.

6 - Poderei entrar em contato com a responsável pelo estudo, Juliana Barros de Oliveira, sempre que julgar necessário pelo telefone (19) 3871-4530 ou com a Comissão de Ética (19) 3729-6808. Este Termo de Consentimento é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em meu poder e outra com a pesquisadora responsável.

_____, ____ de _____ de _____.

Assinatura:

(*) Elaborado nos termos previstos pela Resolução do Conselho Federal de Psicologia 016/2000, de 20 de dezembro de 2000 e pela Portaria 196 do Ministério da Saúde.

ANEXO B

FORMULÁRIO DE DADOS DE CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE

1)IDADE:_____

2)SEXO:_____

3)ESTADO CIVIL:_____

4)ESCOLARIDADE:_____

5) TEM FILHOS? () sim
 () não

ANEXO C

LEVANTAMENTO DE FONTES DE *STRESS*

1) Leia as afirmações abaixo e assinale: **SIM**, se você as considera fontes de *stress* presentes em seu cotidiano e **NÃO**, se você não as reconhece como fontes de *stress* presentes em sua vida.

		SIM	NÃO
1	Tenho dificuldade em lidar com as exigências da vida profissional.		
2	Preciso administrar com severidade a renda familiar.		
3	Tenho problemas de saúde com certa frequência.		
4	Tenho dificuldade no relacionamento com meus filhos.		
5	Assumo todas as responsabilidades da casa sozinho(a).		
6	Sinto-me sobrecarregado(a) no trabalho.		
7	Deixo de realizar passeios com minha família em face de dificuldades financeiras.		
8	Fico aflito quando meus filhos ou companheiro(a) adoecem.		
9	Educar meus filhos tem sido uma tarefa árdua.		
10	Fico muito aborrecido(a) por ter que cuidar de afazeres domésticos quando chego em casa, após um dia de trabalho.		
11	Trabalho muito e verifico que sempre tenho mais coisas a fazer.		
12	Sinto-me inseguro(a) quanto a questões financeiras.		
13	Preocupo-me com minha saúde, mas não tenho tempo para praticar atividades físicas.		
14	Percebo que meus filhos não agem do modo como eu gostaria.		
15	Não tenho auxílio de meus familiares nas atividades domésticas.		
16	Tenho dificuldades no convívio profissional com meus superiores ou subordinados.		
17	Tenho privado a mim e à minha família de atividades voltadas para o lazer, em função de dificuldades financeiras.		
18	Não tenho tido tempo para me alimentar adequadamente e isto me aborrece.		
19	Tenho dificuldade no relacionamento com meu companheiro (a) / namorado(a).		
20	Ser responsável pelo bom andamento da casa me deixa		

	tenso(a).		
21	Não me sinto reconhecido por meus colegas, superiores e/ou subordinados quanto ao meu desempenho profissional.		
22	Sou o principal provedor financeiro em minha casa e isto me incomoda/preocupa.		
23	Temo pela minha saúde, porque não tenho hábitos muito saudáveis de vida.		
24	Tenho tido poucos momentos afetuosos com meu companheiro(a) e isto me deixa muito frustrado(a).		
25	Tenho que estar sempre atento(a) às necessidades de suprimento doméstico para que nada falte em casa.		
26	Trabalho nos finais de semana ou quando estou em férias.		
27	Percebo que meu poder aquisitivo é pequeno frente às minhas necessidades materiais.		
28	Preocupo-me quando meus filhos adoecem.		
29	Meu parceiro(a) me solicita sexualmente com muita frequência e isto me incomoda.		
30	Fico irritado quando vejo que há providências que preciso tomar para o bom andamento de minha casa, mas não disponho de tempo suficiente.		

2) Assinale a alternativa abaixo que melhor represente o que você pensa sobre a frequência de fontes de *stress* em sua vida:

- a) Deparo-me com muitíssimas fontes de *stress* em meu cotidiano;
- b) Deparo-me com muitas fontes de *stress* em meu cotidiano;
- c) Deparo-me com poucas fontes de *stress* em meu cotidiano;
- d) Deparo-me com pouquíssimas fontes de *stress* em meu cotidiano.

3) Se houver, cite outras fontes de *stress* em sua vida que não tenham sido contempladas em algum dos itens do questionário acima.

ANEXO D

LEVANTAMENTO DE COMPORTAMENTOS INDICADORES DE RESILIÊNCIA

OBS: Ao responder às questões seguintes, procure ser o mais sincero(a) possível. Não há resposta certa ou errada. O que realmente importa para este estudo é o modo como você efetivamente se comporta/age, mesmo que seu comportamento seja discrepante do modo como acha que deveria agir.

1) (*) Complete os 56 itens abaixo. Não tome muito tempo para responder a nenhum deles. Este questionário deve ser preenchido em aproximadamente 10 minutos. Assinale, na coluna da direita, quão verdadeiro é, para você, cada um dos itens abaixo, de acordo com a seguinte escala:

- 1 = nem um pouco verdadeiro**
- 2 = algumas vezes ou pouco verdadeiro**
- 3 = normalmente verdadeiro**
- 4 = muito verdadeiro**

1	Quando tento resolver um problema, eu confio nos meus instintos e escolho a primeira solução que me ocorre .	
2	Mesmo quando eu planejo antecipadamente uma conversa com meu patrão, sócio, cônjuge, ou filho, eu ainda me sinto agindo emocionalmente.	
3	Eu me preocupo com minha saúde futura.	
4	Eu sou bom em tirar qualquer coisa da minha frente que me distraia da atividade que estou fazendo.	
5	Se minha primeira solução não dá certo, eu sou capaz de voltar atrás e continuar tentando diferentes soluções até eu achar uma que funcione.	
6	Eu sou curioso.	
7	Eu sou incapaz de criar emoções positivas para me ajudar a focar em uma tarefa.	
8	Eu sou o tipo de pessoa que gosta de tentar coisas novas.	
9	Eu prefiro fazer algo em que me sinta confiante e relaxado a algo que seja bastante desafiador e difícil.	
10	Ao olhar para as expressões faciais das pessoas, eu reconheço as emoções que estão sentindo.	

11	Eu cedo à tentação de desistir quando as coisas dão errado.	
12	Quando surge um problema, eu penso em muitas possíveis soluções, antes de tentar resolvê-lo.	
13	Eu consigo controlar a forma como eu sinto, quando aparece uma adversidade.	
14	O que as outras pessoas pensam a meu respeito não influencia o meu comportamento.	
15	Quando surge um problema, eu estou ciente dos primeiros pensamentos que surgem na minha cabeça acerca do problema.	
16	Sinto-me mais confortável em situações em que não sou o único responsável.	
17	Eu prefiro situações em que eu possa depender da habilidade de outrem, mais do que da minha própria habilidade.	
18	Eu acredito que é melhor acreditar que os problemas são controláveis, mesmo que isto nem sempre seja verdadeiro.	
19	Quando surge um problema, eu penso cuidadosamente sobre o que o causou, antes de tentar resolvê-lo.	
20	Eu tenho dúvidas sobre minha habilidade de solucionar problemas no trabalho ou em casa.	
21	Eu não perco tempo pensando em fatores que estão fora do meu controle.	
22	Eu gosto de fazer tarefas simples, rotineiras, que não mudam.	
23	Eu me deixo levar pelos meus sentimentos.	
24	É difícil para mim entender porque as pessoas sentem o que sentem.	
25	Eu sou bom em identificar o que estou pensando e como o pensamento afeta meu humor.	
26	Se alguém faz alguma coisa que me desagrada, eu sou capaz de esperar um momento melhor, quando estiver mais calmo, para discutir a questão.	
27	Quando alguém reage exageradamente a um problema, eu normalmente penso que a pessoa só está de mau-humor naquele dia.	
28	Eu tenho a expectativa de que terei sucesso na maioria das coisas que eu fizer.	
29	As pessoas freqüentemente me procuram para ajudá-las a resolver problemas.	
30	Eu me sinto perdido em entender porque as pessoas reagem da forma como reagem.	
31	Minhas emoções afetam minha habilidade de focar naquilo que eu preciso fazer em casa, na escola, ou no trabalho.	
32	Trabalho árduo sempre compensa.	
33	Depois de completar uma tarefa, tenho receio de que serei avaliado negativamente.	
34	Se alguém está triste, bravo, ou envergonhado, eu tenho um boa idéia do que essa pessoa possa estar pensando.	

35	Eu não gosto de novos desafios.	
36	Eu não planejo o futuro no trabalho, escola, ou finanças.	
37	Se um colega está chateado, eu tenho uma boa idéia sobre o motivo.	
38	Eu prefiro fazer as coisas espontaneamente a planejá-las, mesmo que isto faça com que elas não saiam tão bem.	
39	Eu acredito que a maioria dos meus problemas são causados por circunstâncias que estão além do meu controle.	
40	Eu olho para os desafios como uma forma de aprender e evoluir.	
41	As pessoas têm me dito que eu não interpreto adequadamente eventos e situações.	
42	Se alguém está chateado comigo, eu escuto o que tem a dizer, antes de reagir.	
43	Quando sou solicitado a pensar no meu futuro, eu acho difícil imaginar-me tendo sucesso.	
44	As pessoas têm me dito que eu chego apressadamente a conclusões, diante de problemas.	
45	Eu fico desconfortável, quando conheço pessoas novas.	
46	É fácil para mim "perder-me" (envolver-me) num livro ou filme.	
47	Eu acredito no antigo adágio, "melhor prevenir do que remediar".	
48	Na maioria das situações, eu acredito que eu sou bom em identificar as verdadeiras causas dos problemas.	
49	Eu acredito que tenho boas habilidades de enfrentamento e que eu respondo bem à maioria dos desafios.	
50	As pessoas próximas a mim me falam que eu não as entendo.	
51	Eu me sinto mais confortável em minhas rotinas estabelecidas.	
52	Eu penso que é importante solucionar os problemas o mais rapidamente possível, mesmo que isto signifique sacrificar um completo entendimento dos mesmos.	
53	Quando defrontado com uma situação difícil, eu tenho confiança em que as coisas sairão bem.	
54	Meus colegas e amigos me falam que eu não os escuto.	
55	Se eu decido que eu quero algo, eu saio e o compro imediatamente.	
56	Quando eu discuto um tópico "quente" com um colega ou membro familiar, eu sou capaz de manter minhas emoções sob controle.	

2) Na sua opinião, que tipo de atitude/comportamento o auxilia efetivamente no enfrentamento de adversidades?

3) Você tem praticado esta (s) atitude(s) / comportamento (s) ?

SIM () NÃO ()

4) Se a resposta à questão anterior for "NÃO", responda aos itens "4a" e "4b", a seguir:

4a) O que leva você a não utilizá-la?

4b) De que forma você tem reagido diante das adversidades com que se depara em seu dia-a-dia?

5) Na sua opinião, como você desenvolveu o seu modo de enfrentar as adversidades?

(*) Traduzido, pela autora, do Questionário de Resiliência de Reivich e Shatté (2002).

ANEXO E

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Senhor(a),

Na condição de psicóloga, Doutoranda na PUC-Campinas, convido-o (a) a participar da pesquisa **“Resiliência e Controle do Stress em Juízes e Servidores Públicos”**, a ser por mim realizada, sob orientação da Professora Doutora Marilda Emmanuel Novaes Lipp, junto ao Programa de Doutorado da mesma Universidade.

Trata-se de um estudo que visa verificar quais são os principais comportamentos indicadores de resiliência presentes no repertório comportamental de indivíduos com baixos níveis de *stress* e alta frequência de fontes estressoras em seu cotidiano. Os resultados obtidos serão publicados em revista científica e constarão da Tese de Doutorado a ser por mim elaborada, resguardado o sigilo absoluto sobre os dados individuais de cada participante.

A pesquisa será realizada na 1ª Instância da Justiça do Trabalho da 15ª Região, com os Juízes e Servidores que manifestarem interesse, em virtude do elevado índice de *stress* encontrado nesta população, em estudos anteriormente desenvolvidos.

Tal constatação foi a razão motivadora desta pesquisa, com um olhar sobre os aspectos potencialmente saudáveis que possam auxiliar no

enfrentamento às adversidades e desafios do cotidiano de modo eficaz e com o menor custo possível à sua saúde física e mental.

Como forma de retribuição à Instituição, pela autorização concedida para a realização do presente estudo, e aos Juízes e Servidores que se dispuserem a participar da pesquisa, comprometo-me a divulgar os resultados à Administração do Tribunal e aos participantes, através de palestra a ser proferida em data e local a serem oportunamente agendados e divulgados.

O estudo consiste no preenchimento, pelos participantes, de um formulário de caracterização do participante, onde não será solicitado o preenchimento do nome; do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp, validado e aprovado pelo Conselho Federal de Psicologia, como instrumento de avaliação de nível de *stress*; de um levantamento de fontes de *stress*; e de um levantamento de comportamentos indicadores de resiliência.

O referido material será enviado aos participantes, pelo malote, em envelope fechado, no qual deverá ser devolvido lacrado, também por malote, em até 30 dias após o recebimento.

Reafirmo que, de acordo com o termo de consentimento livre e esclarecido, cujo modelo segue anexo para o conhecimento de Vossa Senhoria, seus dados serão mantidos em sigilo absoluto, não havendo necessidade de identificação, a menos que seja do interesse de Vossa Senhoria que o resultado obtido no ISSL lhe seja informado.

Ressaltando que sua participação seria de grande utilidade para o desenvolvimento científico na área da Psicologia, bem como para o conhecimento de indicadores de saúde dos Juízes e Servidores deste E. TRT

da 15ª Região, solicito que responda a esta correspondência preenchendo um dos espaços abaixo, com um “x”:

() Sim. Tenho interesse em participar da pesquisa e me disponho a preencher os instrumentos que receber e devolvê-los para a pesquisadora, dentro do prazo estabelecido.

() Não. Não tenho interesse em participar da pesquisa.

Grata por sua atenção,

Subscrevo-me,

Atenciosamente,

Juliana Barros de Oliveira

Psicóloga pela USP, Mestre em Psicologia Clínica e
Doutoranda junto à PUC-Campinas.
Analista Judiciária em exercício na Corregedoria do TRT - 15ª Região

ANEXO F

Nas páginas seguintes encontram-se cópias dos documentos referentes à autorização concedida pela Instituição para a realização da pesquisa.

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](#)