

# ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO:UM ESTUDO DE CASO NO SETOR SOCIOPRODUTIVO

*Odete Alves da Silva Guerra dos Santos<sup>1</sup>, Edna Maria Querido Oliveira Chamon<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Univ. de Taubaté/ECA, Rua Exped. Ernesto Pereira s/n – Taubaté-SP

<sup>2</sup>Univ.de Taubaté/ECA, Rua Exp. Ernesto Pereira s/n – Taubaté-SP  
odetepsico@uol.com.br, Edna\_chamon@directnet.com.br

**Resumo** - O interesse pelo estudo sobre estresse tem sido significativo ao longo dos séculos e o aumento das pesquisas nessa área, tornou-se fonte de interesse para pesquisadores, acadêmicos e profissionais, devido sua influência na qualidade de vida das pessoas e da sociedade. Este artigo descreve pesquisa realizada com uma amostra de 176 empregados, na área de fundição de metal e alumínio, em diferentes regimes de trabalho. Teve como objetivos (a) identificar as manifestações do estresse e os seus efeitos físicos, psíquicos, psicofisiológicos e de temporalidade no grupo pesquisado, (b) e as estratégias de enfrentamento dos trabalhadores. Dessa forma, compreender quais os fatores desencadeadores de estresse e quais as estratégias usadas pelo grupo pesquisado, permitirá a identificação e classificação de numerosas conseqüências do estresse e, assim, poderá contribuir para a construção do conhecimento.

**Palavras-chave:** estresse, estratégias de enfrentamento.

**Área do Conhecimento:** VII – Ciências Humanas

## Introdução

O Estresse tem sido tema amplamente discutido e pesquisado numa tentativa de investigar as formas universais de reação ao estresse, de elucidar os efeitos e as conseqüências do estresse positivo ou negativo. A compreensão da natureza dinâmica da relação do estresse e os esforços de adaptação e a identificação dos níveis de estresse, permite uma melhor compreensão das formas de reação aos estressores que interferem nas relações entre as pessoas e nas relações de trabalho.

As transformações no ambiente, em um mundo de constantes mudanças, sejam sociais, políticas, religiosas, econômicas ou produtivas, são marcantes devido aos impactos que exercem na vida dos indivíduos e, conseqüentemente, na sociedade.

Nesse contexto, dadas às significativas mudanças que têm ocorrido, as pessoas estão expostas a situações que provocam respostas físicas, psicológicas e psicofisiológicas, que geram a necessidade de adaptação por parte do organismo.

Assim, diante da expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação e o desenvolvimento de novas habilidades para lidar com a absorção do ritmo e do significado das

mudanças.

## Materiais e Métodos

Esta pesquisa foi elaborada segundo o modelo de estudo de casos em uma empresa, de grande porte, na área de fundição de metal e alumínio.

## Estresse

O estresse, foi definido por Hans Selye (1956) como “o resultado não específico de qualquer demanda sobre o corpo, seja de efeito mental ou somático”, caracterizando-o e descrevendo-o por uma fase de alerta, fase de resistência e de exaustão.

Na fase de alerta que, compreende e é mobilizado para situações de emergência numa reação de luta ou fuga, apresenta como sintomas característicos aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, da frequência respiratória, insônia, sensação de esgotamento, irritabilidade, fadiga, entre outros.

Na fase da resistência é representada pelos esforços defensivos ativos por parte do sistema fisiológico e reflete em um aumento do córtex adrenal e uma elevação das secreções adrenocorticais, produzindo aumento da pressão sanguínea e da temperatura do organismo, com manifestações de alergias, cansaço, queda na produtividade, hipertensão, agressividade,

depressão, distúrbios gastrointestinais e problemas de memória.

No estágio de resistência, se os agentes causadores de tensão persistem e a situação estressante é mantida por um longo período, excedem a capacidade defensiva da fase anterior e a terceira fase, a da exaustão se manifesta, enfraquecendo o organismo, evidenciando o aparecimento de sintomas, tais como: insônia, mudanças no humor, depressão, isolamento social, diminuição do desejo sexual, nervosismo, oscilação de apetite.

Lazarus e Folkman (1984, p.284) definiram estresse como “relação particular entre a pessoa e o ambiente, e que são avaliadas pela pessoa como algo ameaçador e que excede seus recursos pessoais” e demonstraram que o estresse envolve um processo psicológico; o que o define é a percepção do indivíduo sobre a situação; percepção que pressupõe avaliação psicológica e envolve perigos, ameaças e desafios, bem como o sentimento de ser possível (ou não) manejar a situação.

### **Estratégias de Enfrentamento**

A forma como os fatores estressantes atingirão as pessoas dependerá das habilidades desenvolvidas para o domínio das situações de estresse e adaptação.

As habilidades desenvolvidas para o domínio das situações de estresse e adaptação são denominadas *coping*, que é definido como o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para avaliar e gerenciar as exigências internas e/ou externas, com base nas experiências pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis, segundo Lazarus e Folkman (1984).

Os principais objetivos do processo ou estratégias de enfrentamento, segundo, Lazarus e Folkman (1984), são: remover ou reduzir as influências do estímulo estressante, tornar toleráveis as circunstâncias ou eventos desagradáveis ou adaptar o organismo às mesmas, conservar uma auto-imagem positiva e continuar se relacionando satisfatoriamente com as outras pessoas.

Conforme Antoniazzi et al (1998, p. 290), faz-se necessário “o desenvolvimento de estudos sobre estratégias de enfrentamento - coping, através de trabalhos teóricos e, principalmente, empíricos que venham contribuir para a criação de programas de intervenção e políticas sociais adequadas à população

### **Resultados**

Dentro da proposição de identificar os níveis de estresse: físico, psíquico, psicofisiológico e de temporalidade, bem como, as estratégias de enfrentamento, foi obtido os seguintes resultados:

Observou-se que 10,22% dos sujeitos da pesquisa apresentaram manifestações físicas do estresse, tais como: dor de barriga, taquicardia, tremores, problemas intestinais, entre outros; 26,13% apresentaram manifestações psicofisiológicas como tensão, sensação de falta de energia, agitação e outros sinais. Já 28,9% do grupo pesquisado apresentaram, manifestações psicológicas frente às situações de estresse, como: preocupação, depressão, solidão, sentimento de isolamento, incompreensão, e impotência diante das situações; enquanto que 37,5% apresentaram manifestações de temporalidade frente às situações de estresse: inquietude, preocupação demasiadas quanto ao amanhã, esquecimento, e dificuldade para organizar-se.

Quanto as estratégias de enfrentamento observou-se que 85,8% dos sujeitos da pesquisa apresentaram o controle como estratégia de enfrentamento para a solução de problemas; 27,84% apresentaram as estratégias relacionadas ao campo recusa: não pensar no problema, ignorar as situações, distração com outras atividades, instabilidade das emoções; 23,86% referiram utilizar-se do isolamento como estratégia de enfrentamento e finalmente 69,88% utilizam das estratégias relacionadas ao apoio social frente às situações de estresse, tais como: ajuda de profissionais e amigos, cooperação com os outros, conselhos e procura de atividades coletivas.

### **Discussão**

Há de se destacar que dentre as dimensões analisadas de estresse, foram as manifestações de temporalidade (37,5%) e psicológicas (28,9%) as mais significativas nos sujeitos estudados.

Já nas estratégias de enfrentamento observou-se que a de controle (85,8) foi uma das mais expressivas. Ela é empregada pela quase totalidade dos sujeitos para enfrentar as situações de estresse, qualquer que seja o nível – alto ou baixo – desse último. O apoio social também aparece com valor significativo (69,88%) como estratégia de enfrentamento dos sujeitos.

### **Conclusão**

Conclui-se que o nível de estresse na amostra está em média menor do que o valor moderado; ou seja, não apresentaram estresse. Esse resultado permite a hipótese de uma explicação pautada nos aspectos relacionados as escolhas das estratégias de enfrentamento - apoio social, o indivíduo tenta dominar a situação, seja evitando decisões precipitadas sem refletir, seja planejando ou controlando e a estratégias de apoio social, em que o indivíduo busca ajuda e esta ajuda pode ser através de conselhos, informações ou de consolo, de diálogos, e de escuta de outras pessoas. A pessoa também procura cooperar com os outros em atividades coletivas, buscando assim a inter-relação com os outros. Com isso, pode contribuir para o enfrentamento das situações consideradas estressantes.

Esses dados pressupõe a relevância de se estudar as estratégias de enfrentamento, por ser um processo pelo qual as pessoas tendem a modificar ou eliminar os problemas que surgem e podem contribuir para o bem estar psicológico do sujeito, ajudando-o a lidar com o impacto das mudanças (JUSTICE, 1988).

#### **Referências**

- SELYE, H. **Estresse a tensão da vida**. Tradução de Frederico Branco. 2. ed. São Paulo. IBRASA, 1956.

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

- ANTONIAZZI, A, S. et al. **O conceito de coping: uma revisão teórica**. Revista Estudos de Psicologia. V3 n8, p. 273-294, 1998.

-JUSTICE, B. Stress, coping and Health outcomes. In: RUSSEL, M. L. Stress manegement for chronic disease. Oxford, pergamon press, cap.2, 14-29,1988.