

ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTAMENTO (COPING): UM LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

Gilberto Fernandes¹, Nancy Julieta Inocente²

¹Mestrando em Gestão e Desenvolvimento Regional – Programa de Pós-graduação em Gestão e Desenvolvimento Regional – PPGDR – Universidade de Taubaté – Rua Visconde do Rio Branco, 210 Centro – 12020-040 – Taubaté/SP – Brasil – Fernandes.gilberto8@gmail.com

²Orientadora do Programa de Pós-Graduação em Gestão e Desenvolvimento Regional – PPGDR – Universidade de Taubaté – Rua Visconde do Rio Branco, 210 Centro – 12020-040 – Taubaté/SP – nancyinocente@yahoo.com.br

Resumo- a palavra Enfrentamento - *Coping*, derivada do idioma inglês, do verbo *to cope*, que significa “lidar com”, “enfrentar”, “contender”, “lutar”. Desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica exploratória sobre o tema. Estratégia de Enfrentamento consiste no conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas e os esforços que são despendidos para lidar com o estresse. Ao ampliar o repertório de estratégias de enfrentamento, as pessoas podem se tornar mais hábeis para lidar bem com as dificuldades e aprender quais os tipos de estratégias que podem ajudá-las a atingir seus objetivos em diferentes situações.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Enfrentamento, Coping.

Área do Conhecimento: Ciências Sociais Aplicadas

Introdução

As organizações exigem cada vez mais dos indivíduos um desempenho eficaz. Quando o clima organizacional não é favorável, as pessoas são sobrecarregadas e não valorizadas. Clima organizacional é o indicador do grau de satisfação dos membros de uma organização (CODA, 1993). Não havendo um bom clima organizacional, o indivíduo pode desenvolver o estresse ocupacional (HARRISON, 1999).

Bernard e Cannon (Santos, 2008) muito contribuíram para explicar o significado de estresse em suas pesquisas e experiências. Para Bernard, uma característica forte dos seres vivos é a capacidade de manter um equilíbrio interno, independentemente das mudanças do ambiente, e Cannon deu a essa estabilidade o nome de homeostase.

Para lidar com eventos estressantes, o sujeito desenvolve um processo de Enfrentamento - *Coping*, palavra do idioma inglês, deriva do verbo *to cope*, que significa “lidar com”, “enfrentar”, “contender”, “lutar” (MICHAELIS, 1979).

O conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas e os esforços que são despendidos para lidar com o estresse propiciam desenvolver o enfrentamento. (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998).

Metodologia

Desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica exploratória sobre o tema com base em artigos, teses, revistas, em livros e consultas as bases de dados LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BIREME e SCIELO. A pesquisa exploratória é realizada em uma área em que há pouco conhecimento acumulado e sistematizado (VERGARA, 2000).

Estratégias de enfrentamento: Conceitos e pesquisas

O interesse pela investigação das diferentes formas de adaptação das pessoas às situações adversas, bem como os esforços despendidos pelo indivíduo para lidar com situações estressantes crônicas, é objeto de estudo da psicologia clínica, social e da personalidade já há várias décadas (SULS; DAVID; HARVEY, 1996).

Pesquisadores como Folkman; Lazarus (1985) conceituam enfrentamento como um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo, tanto quanto em traços de personalidade.

Pesquisadores têm estudado as convergências entre enfrentamento e personalidade, motivados pelas evidências de fatores situacionais que não explicam toda a variação nas estratégias de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998).

A teoria de enfrentamento atual tem origem nos estudos de vários pesquisadores, nos anos 1970,

sendo o mais conhecido, provavelmente, o de Lazarus e Folkman (1984), que propõem um modelo de caráter cognitivo (CHAMON, 2006).

Lazarus e Folkman (1984) definem enfrentamento como esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança, para administrar - entendido como minimizar, tolerar, aceitar, tentar controlar as situações-necessidade internas e/ou externas específicas que o organismo avalia como sobrecarga ou que excedam a capacidade da pessoa (ANTONIAZZI et al, 1998).

Vasconcelos (1999) diz ainda que as pessoas têm comportamento de enfrentamento em estágios:

- Choque – mais ou menos forte dependendo do fator surpresa com que ocorre a crise;
- Evento – período muito intenso em que o sujeito pode sentir desamparo, pânico, desorganização;
- Retrocesso – fase que parece corresponder à negação. É importante à medida que for usada para prevenir um colapso ou pausa para reavaliar a situação;
- Teste de realidade – o sujeito retoma o processo de enfrentamento.

Um recurso metodológico para estudar, no Brasil, o estresse e as estratégias de enfrentamento é a Escala Toulousaine de Estresse (*ETS-Echelle Toulousaine de Stress*) e a Escala Toulousaine de Coping (*ETC-Echelle Toulousaine de Coping*), que foram desenvolvidas para compreender, não os aspectos fisiológicos do estresse, mas orientar numa perspectiva social e psicológica (CHAMON, 2006).

Pesquisadores vinculados à psicologia do ego, desde o início do século passado, têm concebido o enfrentamento como sendo um mecanismo de defesa eu, agindo internamente e de forma inconsciente, estabelece formas de lidar com conflitos (ANTONIAZZI et al, 1998).

Diferentes categorias gerais de estratégia utilizadas pelos sujeitos como formas de enfrentar o estresse são distinguidas entre os estudos, tais como busca de informações, ação direta, inibição da ação, processos intrapsíquicos e busca de apoio social (PINHEIRO; TRÓCCOLI; TAMAYO, 2003), porém não há consenso sobre o tipo de estratégia a ser avaliada.

O estresse tecnológico, ou seja, os efeitos negativos dos que trabalham com informação tecnológica, também têm sido estudado, onde se busca investigar os aspectos psicofisiológicos do trabalho com a moderna tecnologia de informação, sendo identificados vários transtornos psicossomáticos relacionados ao estresse, incluindo distúrbios do sono, estresse psicofisiológico e queixas somáticas (ARNETZ, 1997).

Autores diversos, ao estudarem o enfrentamento, classificam o indivíduo como foco de atenção para a solução de problema ou na regulação da emoção envolvida (FOLKMAN; LAZARUS, 1980) apud PINHEIRO; TRÓCCOLI; TAMAYO, 2003).

Parkes (1990) ressalta que algumas estratégias de enfrentamento que são consideradas efetivas em ambiente doméstico e no relacionamento conjugal não têm se mostrado capazes de aliviar o estresse no contexto ocupacional, ou conseguem fazê-lo apenas em uma extensão limitada.

Contudo, autores como Endler e Parker, (1990) Cohen (1987), mostram que existem relações significativas com variáveis demográficas como gênero, diferenças individuais, afetividade negativa e saúde quando se lida com enfrentamento.

Já Folkman e Lazarus, 1980, observam haver maior utilização da estratégia no ambiente ocupacional, voltadas para a focalização do problema. Em um estudo com 100 sujeitos verificaram que existem diferenças significativas na utilização de estratégias de enfrentamento ocupacional quanto ao gênero (homens quando focalizam o problema utilizam mais estratégias do que as mulheres), mas não levaram em consideração o fator idade dos sujeitos (FOLKMAN; LAZARUS, 1985).

Os métodos de enfrentamento são denominados de **padrões diretos** quando estão relacionados com o uso de habilidades para solucionar problemas, envolvendo o indivíduo em alguma ação que afeta a demanda de alguma forma e **padrões indiretos** quando incluem estratégias que não modificam as demandas na realidade, mas altera a forma pela qual a pessoa experimenta a demanda (enfrentamento paliativo) (LORENCETI; SIMONETTI, 2005).

Os padrões indiretos são usados para que o indivíduo possa se ajustar às situações que não podem ser resolvidas. O uso do enfrentamento paliativo serve para que a pessoa tenha um tempo para que a demanda possa mudar ou para que o indivíduo seja capaz de elaborar um enfrentamento direto. As estratégias aqui usadas englobam os mecanismos de negação, repressão, isolamento ou fuga (NERI, 2005).

As estratégias de enfrentamento podem ser classificadas como centradas no problema ou centradas na emoção (FOLKMAN; LAZARUS, 1980). Quando centradas no problema, o indivíduo se esforça para administrá-los ou então melhorar seu relacionamento com o meio. Quando centradas na emoção, as estratégias de enfrentamento tentam substituir ou regular o impacto emocional do estresse no indivíduo, originando-se principalmente de processos defensivos, fazendo com que as pessoas evitem

confrontar conscientemente com a realidade de ameaça (NERI, 2005).

As duas categorias de enfrentamento podem variar em diferentes momentos no tempo e nos diferentes tipos de estressores, mas são facilmente percebidas a princípio, embora seus efeitos possam ser confundidos. Carver; Scheier (1994), em seus estudos, indicam que ambas as estratégias de enfrentamento são usadas praticamente durante todos os episódios estressantes, variando em eficácia (COMPAS, 1987).

O modelo das estratégias de enfrentamento de Folkman e Lazarus (1980) envolve quatro conceitos principais: a) enfrentamento é um processo ou uma interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente; b) sua função é a administração da situação estressora, ao invés de controlar e dominá-la; c) esses processos pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do sujeito; d) o processo de enfrentamento constitui-se de uma mobilização de esforços, pelo qual os sujeitos empreendem esforços cognitivos e comportamentais para administrar essa situação, ou seja, reduzindo, minimizando ou tolerando, as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente.

Estudos desenvolvidos por O'Brien; DeLongis (1996) apresentou uma outra estratégia de enfrentamento, focalizada nas relações interpessoais, em que o sujeito busca apoio nas pessoas do seu círculo social para resolver uma situação estressante. Estes estudos buscam melhor entender o papel da personalidade e dos fatores situacionais na escolha das estratégias de enfrentamento (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

Ao ampliar o repertório de estratégias de enfrentamento, as pessoas podem se tornar mais hábeis para lidar bem com as dificuldades e aprender quais os tipos de estratégias que podem ajudá-las a atingir seus objetivos em diferentes situações (NERI, 2005).

Portanto, adaptar-se ou não a um dado acontecimento e enfrentar situações semelhantes de maneiras bastante diversificadas dependem de inúmeros fatores que englobam muitos aspectos, entre eles os culturais, emocionais, vivências anteriores e características pessoais.

As estratégias de enfrentamento são ações que podem ser aprendidas, usadas e descartadas, mas os mecanismos de defesa inconscientes e não-intencionais, como deslocamento, regressão e negação, não são consideradas estratégias de enfrentamento. Além disso, somatização, dominação e competência são entendidas como

resultados dos esforços e não de estratégias de enfrentamento (RYAN-WENGER, 1992).

Os estilos de enfrentamento em geral têm sido mais relacionados a características de personalidade, enquanto que as estratégias se referem mais às ações de comportamento ou cognitivas (RYAN-WENGER, 1992)

Quando o sujeito desenvolve ações e reavaliações de modo cognitivo buscando enfrentamento, está criando uma estratégia de controle, e quando essas ações e reavaliações cognitivas têm um conteúdo de fuga ou escapista, é denominado de estratégias de esquiva (LATAACK, 1986).

Conclusão

As pesquisas na área de enfrentamento têm se mantido bastante produtivas nas últimas duas décadas. Apesar disto, questões conceituais e metodológicas envolvidas no seu estudo permanecem sob discussão (PINHEIRO; TRÓCCOLI; TAMAYO, 2003).

Ainda existem controvérsias sobre os construtos envolvidos nos modelos de enfrentamento e utilização de conceitos entre estilos, estratégias e tipologias, além de infinidade de instrumentos que trabalham taxonomias, ou seja, a classificação das palavras, os quais, analisados cuidadosamente, têm o mesmo significado, mencionados apenas de forma diferente (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDIERA, 1998).

Referências

ANTONIAZZI, A.S.; DELL'AGLIO, D.D.; BANDEIRA, D.R. O conceito de coping: uma revisão teórica. Estudos de Psicologia. UFRGS, 1998.

ARNETZ, B.B. Technological stress: psychophysiological aspects of working with modern information technology. Scan.J.Work Environ. Health, 1997, 23Suppl 3:, 97-103.

CHAMON, E.M.Q.O. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da escala toulousiane no Brasil. rPOT. V.2.n.2, 2006.

CODA, R. Estudos sobre clima organizacional traz contribuição para aperfeiçoamento de pesquisa na área de RH. In: Boletim Administração em pauta, suplemento da Revista de Administração. São Paulo:IA-USP, 1993.

COHEN, F. Measurement of coping. Em Kasl S.V. & Cooper, C.L. (Eds.), *Research methods in stress and health psychology* (pp. 283-305). New York: John Wiley & Sons. (1987). [[Links](#)]

CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994.

COMPAS, B.E. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 1987.

ENDLER, N.S. & PARKER, J.D.A. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. (1990). [[Links](#)]

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R.S. Na analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 1980.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170. (1985).

HARRISON, B.J. Are you to burn out? *Fund Raising Management*, 30, 3, 25-28 1999.

LATAACK, J.C. Coping with job stress: measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 1986.

LORENCETI, A.; SIMONETTI, J.P. As estratégias de enfrentamento em pacientes durante o tratamento de radioterapia. Ver. *Latino-Am Enfermagem*, 2005. Dispon.em WWW.eerp.usp.br/rlae. Acesso em 12.04.2010.

MICHAELIS, T.N. *Illustrated Dictionary. English-Portuguese*. São Paulo: Melhoramentos, 1979.

NERI, ANITA L. *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas, SP: Editora Alínea, 2005.

O'BRIEN, T. B.; DELONGIS, A. The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775-813. 1996.

PARKES, K.R. Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, 1990.

PINHEIRO, F.A.; TRÓCCOLLI, B.T.; TAMAYO, M.R. *Mensuração de Coping no Ambiente Ocupacional*. Psicologia: Brasília. Teoria e Pesquisa vol.19, nº 2. Pioneira Thomson Learning, 2003.

RYAN-WENGER, N.M. A taxonomy of children's coping strategies: A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1992.

SANTOS, T.C. *Estresse ocupacional em enfermeiros da região do vale do Paraíba Paulista*. - Dissertação (mestrado) - Universidade de Taubaté, 2008.

SULS, J.; DAVID, J.P.; HARVEY, J.H. Personality and Coping: Three Generations of Research. *Journal of Personality*, 1996.

VAILLANT, G.E. Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 1994. In: **Antoniazzi et al. O conceito de coping: Uma revisão teórica. Estudos de Psicologia**. Natal. Scielo, 1998. Acesso em 29/05/10.

VASCONCELOS, E. G. *Stress e Coping Diagnose e Terapia*. São Paulo: Apostila, 1999.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas. 2000.

XIV INIC

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica

X EPG

Encontro Latino Americano
de Pós Graduação

IV INIC Jr

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica Júnior