

A UTILIZAÇÃO DA ESCALA TOULOUSAINE DE ESTRESSE – ETE E DA ESCALA TOULOUSAINE DE COPING – ETC

**José Agnaldo Pereira Leite Júnior¹, Edna Maria Querido de Oliveira Chamon²,
Marco Antônio Chamon³**

¹ Unitau/Mestre em Gestão e Desenvolvimento Regional – MGDR – Universidade de Taubaté –
R. Visconde do Rio Branco, 210 Centro-12020-040-Taubaté-SP–Brasil

^{2 e 3} Unitau/Doutores – Professores do Programa de Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional –
MGDR – Universidade de Taubaté – R. Visconde do Rio Branco, 210-Centro-12020-040-Taubaté-SP–Brasil

¹ jagnaldo.leite@gmail.com, ² edna.chamon@gmail.com, ³ marco.chamon@gmail.com

Resumo – Trata-se uma pesquisa bibliográfica exploratória sobre estresse e estratégias de enfrentamento com objetivo de apresentar as Escalas Toulousaine de Estresse – ETE, para avaliar o nível de estresse, e Toulousaine de *Coping* – ETC, para identificar as estratégias de enfrentamento. As escalas foram desenvolvidas na França, pela equipe do Prof. Tap e permitem comparação de dados com várias pesquisas desenvolvidas no Brasil e no exterior. A Universidade de Taubaté – UNITAU tem publicado vários trabalhos com a aplicação das escalas em diversas categorias profissionais como: enfermeiros, bancários, funcionários públicos, professores do ensino superior, professores de educação básica, profissionais de Tecnologia da Informação - TI, de hospitais, do setor sócio-produtivo e do setor de serviços, pós-graduandos, graduandos e graduandos do período noturno. As escalas são coerentes, de fácil aplicação e podem ser utilizados em empresas públicas, privadas, grandes, pequenas, de qualquer ramo de atividade, em amostras com baixo ou alto nível de instrução e de todas as faixas etárias.

Palavras-chave: Escalas Toulousaine. Estresse. Estratégias de Enfrentamento.

Área do Conhecimento: Ciências Sociais Aplicadas

Introdução

A globalização tem exigido mudanças organizacionais e tecnológicas constantes, pois estas são necessárias para que as organizações alcancem melhores resultados, redução de custos e ausência de desperdício. Dos trabalhadores, as organizações têm exigido esforços contínuos para profissionalização e atualização. As mudanças têm gerado sobrecarga de trabalho e as incertezas quanto ao futuro têm gerado desgaste emocional nos trabalhadores. Contudo, atualmente, as organizações têm se preocupado um pouco mais com a saúde de seus funcionários, pois sabem que funcionário doente é fator de prejuízo.

Nesse contexto, o tema estresse se destaca como um assunto atual e de interesse geral, pois é sabido que pode causar impactos na saúde dos trabalhadores e nas organizações. Profissionais da saúde, da psicologia, de recursos humanos, entre outros, tem buscado a compreensão deste fenômeno e também das estratégias utilizadas pelos indivíduos para o controle do estresse.

As Escalas Toulousaine de Estresse – ETE e Toulousaine de *Coping* – ETC têm sido bastante utilizadas para avaliar o nível de estresse e para identificar as estratégias de enfrentamento, respectivamente. Várias pesquisas realizadas no Brasil, relacionadas ao tema, já utilizam estas

escalas e têm obtido resultados muito interessantes, que muitas vezes comprovam fatos já evidenciados e também fatos que passariam despercebidos, caso as escalas não fossem aplicadas.

A seguir, são apresentadas a metodologia desta pesquisa e as teorias sobre estresse e estratégias de enfrentamento necessárias para a compreensão da importância da utilização destas escalas. Depois são apresentadas as escalas e por fim, as conclusões da pesquisa.

Metodologia

Desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica exploratória sobre o tema estresse e estratégias de enfrentamento. Essa pesquisa foi feita em artigos, dissertações, teses, revistas, livros e nas bases de dados LILACS, BIREME e SCIELO.

Estresse

No século XIX, eventos emocionalmente relevantes passaram a ser associados a doenças físicas e mentais, sem maior atenção da ciência.

O médico inglês William Osler, no início do século XX, relacionou o termo “*stress*” (eventos estressantes) com trabalho excessivo e o termo “*strain*” (reação do organismo ao *stress*) com preocupação e, em 1910, sugeriu que os excessos

de trabalho e de preocupação estivessem associados a doenças coronárias (LIPP, 2004).

Em 1925, Selye (1965) identificou uma série de reações não específicas, semelhantes em pacientes de patologias diferenciadas, frente a situações que lhes haviam causado angústia e tristeza. Especializou-se em endocrinologia e foi influenciado pelas descobertas do fisiologista francês Claude Bernard que, em 1879, havia sugerido que o ambiente interno dos organismos deve permanecer constante apesar das mudanças no ambiente externo.

Selye publicou seu primeiro artigo sobre o tema em 1936, onde relatou seu estudo sobre o conjunto de respostas não específicas de síndrome de adaptação geral e, utilizando o conceito de Bernard, definiu o estresse como o conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação. Assim, formulou a hipótese de que a maioria das perturbações registradas no organismo, aparentemente, é comum a muitas doenças, ou talvez a todas as doenças (SELYE, 1965).

Em 1939, Walter B. Cannon, fisiologista, chamou de homeostase a estabilidade orgânica, ou a manutenção da estabilidade em todos os aspectos e de termostase a manutenção de uma temperatura estável (SELYE, 1965).

A Síndrome da Adaptação Geral, identificada por Selye (1965), consiste de três fases:

- Fase de Alarme: é a resposta inicial do organismo, quando ocorre uma mobilização total de forças de defesa. Nesta fase as mudanças hormonais contribuem para que haja aumento da motivação, entusiasmo e energia. Se o estímulo estressor permanecer potente, esta fase dá margem à fase de resistência (LIPP, 2004).
- Fase de Resistência: é quando ocorre a utilização das forças de defesa na tentativa de restabelecer o equilíbrio orgânico, o que pode gerar a sensação de desgaste generalizado e a perda de memória.
- Fase de Exaustão: trata-se do desgaste do organismo. Ocorre o aumento das estruturas linfáticas, exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física em forma de doenças (LIPP, 2004).

Lipp (2004), no ano de 2000, introduziu ao modelo trifásico de Selye (1965) a fase de quase-exaustão que ocorre logo após a fase de resistência e chamou de modelo quadrifásico do estresse. Nesta fase, as defesas do organismo começam a ceder e ele não consegue restabelecer a homeostase interior. O indivíduo começa a oscilar entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade.

A abordagem sobre o estresse está em contínua evolução e novas perspectivas vão surgindo com o passar do tempo, como os aspectos psíquicos, cognitivos e sociais da resposta ao estresse e da origem de seu estímulo (LEITE JÚNIOR, 2009), porém, a teoria de Selye (1965) serve de base para todas as abordagens atuais. Dependendo do nível de estresse, o indivíduo pode se enquadrar na fase de alerta, na fase de resistência ou na fase de exaustão.

Atualmente, o termo “*stress*” é utilizado para descrever tanto os estímulos que geram uma quebra na homeostase do organismo, como a resposta comportamental criada por tal desequilíbrio. Segundo Ferreira (1988), estresse é o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase.

Os agentes que podem desencadear o estresse são denominados estressores, sejam de natureza física, mental ou emocional (CHAMON et al., 2008), e podem ser gerados pelo meio externo (frio, calor, trabalho, ambiente social) ou pelo meio interno (alegria, tristeza, angústia e medo).

A resposta do indivíduo aos estímulos estressores é denominada resposta ou processo de estresse; pode ser positiva, também chamada de *eustress*, quando o indivíduo reage bem ao estressor, ou negativa, também chamada de *distress*, quando desencadeia um processo adaptativo inadequado (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

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

1ª) O estresse como reação ou resposta – é a resposta do indivíduo a um evento estressante.

2ª) O estresse como estímulo – os estímulos são fontes externas e podem ser físicas, emocionais ou sensoriais, causando perturbações.

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

Para Chamon (2006), as abordagens de estresse como reação ou resposta e como estímulo são classificadas como mecanicistas, pois consideram desencadeadores do estresse os eventos fisiológicos ou do ambiente externo.

A abordagem de estresse como um processo complexo, também chamada de transacional, surgiu da evolução dos estudos sobre estresse e implica a interação entre o indivíduo e o ambiente (CHAMON et al., 2008). Esta abordagem diferencia-se das abordagens mecanicistas, pois reconhece a complexidade e interação dos fatores envolvidos no estresse.

Estratégias de Enfrentamento (*Coping*)

Conforme Lazarus e Folkman (1984), em princípio as estratégias de *coping* psicológico são relacionadas à descrição psicanalítica dos mecanismos de adaptação e defesa que são dirigidos inicialmente ao enfrentamento do estresse por meio de comportamentos instintivos, afetivos, impulsivos e conflitos intrapsíquicos. Por meio desta perspectiva, consideram-se os mecanismos de defesa como manifestações primárias, automáticas e rígidas, no intuito de regulação das emoções negativas e na redução da ansiedade (MENDONÇA; COSTA NETO, 2008).

Para Pizzato (2007), nos anos de 1940 surge a teoria que, influenciada pela psicologia do ego americana, define o enfrentamento como mecanismos de defesa ou de autodefesa associados ao funcionamento do ego.

Conforme Paulhan e Bourgeois (1995 apud PIZZATO, 2007), pesquisadores como Menninger, Meissner, Valente e Haan não estavam satisfeitos com a explicação meramente psicanalítica de enfrentamento (*coping*) e elaboraram uma categorização hierárquica dos mecanismos de defesa. Segundo eles, os mecanismos de defesa, na perspectiva psicanalítica, seriam mecanismos intrapsíquicos, enquanto que as estruturas denominadas por eles de aptidões ao enfrentamento (*coping*) ou "*coping skills*" seriam técnicas adquiridas que permitiriam ao indivíduo enfrentar voluntariamente a ansiedade. Dessa forma, as aptidões de enfrentamento (*coping*) são definidas como comportamentos voluntários em maior ou menor grau, enquanto os mecanismos de defesa são inconscientes e involuntários; assim, o conceito de enfrentamento evoluiu, passando a ser não apenas mecanismos de defesa inconscientes, mas também evocando a consciência e a cognição, porém ainda reduzido a um tipo de defesa, sobretudo inconsciente, que tem por único objetivo minimizar a tensão e restaurar o equilíbrio, sem pensar na resolução do problema.

Posteriormente, também baseada na abordagem psicanalítica da psicologia do ego, surge o modelo de enfrentamento como traços e estilos de personalidade, em que o enfrentamento é compreendido como uma predisposição estável (traço de personalidade) que permite ao indivíduo responder aos acontecimentos estressantes, fazendo face às situações ou recuando diante delas, considerando características estáveis de personalidade como a repressão, a sensibilidade, o fatalismo ou a resistência, entre outras (PIZZATO, 2007). Este modelo foi bastante criticado, pois os indivíduos não possuem uma constância e estabilidade de reações diante de situações variadas e, segundo Sordes-Ader e Tap

(1997 apud PIZZATO, 2007), os esforços de enfrentamento (*coping*) são mais variáveis que estáveis, pois são fortemente influenciados pelo contexto situacional.

A teoria atual de enfrentamento surgiu nos anos de 1970 quando Lazarus e Folkman (1984), a partir dos estudos de vários pesquisadores, propõem um modelo cognitivo de enfrentamento (CHAMON, 2006). Para eles as estratégias de enfrentamento são abordadas como um processo transacional fundamentado na avaliação cognitiva do acontecimento e no controle de estresse (CHAMON et al., 2008). Conforme Kohn (1996 apud PIZZATO, 2007), neste modelo, a percepção do estresse não depende apenas do acontecimento ou do indivíduo isoladamente, mas da interação entre o indivíduo e o ambiente, e o que estressa o indivíduo não é somente um acontecimento, mas a soma dos acontecimentos ou preocupações do dia-a-dia, com os quais o indivíduo é confrontado.

As Escalas Toulousaine

A Escala Toulousaine de Estresse – ETE, desenvolvida na França pela equipe do Prof. Tap (CHAMON, 2006), é utilizada para avaliar o nível de estresse do indivíduo e até mesmo de um grupo de indivíduos. É composta de trinta questões que apresentam afirmações numa escala de Likert que varia de um a cinco pontos, sendo que um é "quase nunca", evoluindo para cinco que indica "quase sempre" e representam as articulações físicas, psicológicas, psico-fisiológicas e manifestações de temporalidade que atuam numa situação de estresse, quando o agente estressor não é eliminado ou controlado. As questões estão distribuídas ao longo da escala, de forma alternada.

A Figura 1 apresenta a quantidade de questões utilizadas na Escala Toulousaine de Estresse – ETE, para avaliação de cada dimensão do estresse e a caracterização de cada manifestação do estresse.

MANIFESTAÇÕES DE ESTRESSE			
FISÍCAS	PSICOLÓGICAS	PSICO-FISIOL.	TEMPORALIDADE
Questões – 10	Questões - 10	Questões - 5	Questões - 5
Dores de barriga, tremores, taquicardia, choro, boca seca e dificuldade de respirar	Preocupação, falta de controle, depressão, incompreensão e isolamento	Insônia, sono excessivo, agitação, cansaço e falta de energia	Incapacidade de planejar ou organizar o tempo, esquecimento, inquietude ou preocupação frente ao futuro

Figura 1 – Manifestações do estresse

Fonte: Elaborado pelo autor, baseado em Chamon (2006)

A Escala Toulousaine de Estresse – ETE também permite identificar o estresse global, que representa o conjunto das reações manifestadas pelos indivíduos frente ao estresse (CHAMON, 2006). O estresse global é avaliado por meio de todas as trinta questões do questionário, considerando o estresse físico, psicológico, psicofisiológico e manifestações de temporalidade.

As estratégias de enfrentamento (*coping*) utilizadas pelos sujeitos são determinadas por meio da Escala Toulousaine de *Coping* – ETC, também desenvolvida na França pela mesma equipe, sendo composta por cinquenta e quatro questões, também numa escala de Likert de um a cinco, sendo que um é “quase nunca”, evoluindo para cinco que indica “quase sempre” e que representam quatro estratégias de enfrentamento (CHAMON, 2006).

A Figura 2 apresenta a quantidade de questões utilizadas na Escala Toulousaine de *Coping* – ETC, para avaliação de cada estratégia de enfrentamento e a caracterização de cada estratégia.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO			
CONTROLE	APOIO SOCIAL	ISOLAMENTO	RECUSA
Questões - 15	Questões - 10	Questões - 14	Questões - 15
Regulação das atividades mentais, comportamentais e emocionais	Demanda à solicitação e à procura de ajuda	Ruptura de interações com o outro, fuga da situação e do problema	Incapacidade de aceitar a realidade e o problema

Figura 2 – Estratégias de enfrentamento

Fonte: Elaborado pelo autor, baseado em Chamon (2006)

A Escala de Toulousaine de *Coping* – ETC considera a multidimensionalidade do fenômeno avaliado, por meio de condutas de ação (campo comportamental), de informação (campo cognitivo) e afetiva (campo emocional). O campo comportamental corresponde aos processos de planejamento, organização e gerenciamento da ação; o campo cognitivo corresponde aos processos de agrupamento, ordenação e disponibilização de informações, no intuito de assimilá-las, convertê-las ou amparar-se diante de situações estressantes; e o campo emocional corresponde aos conjuntos de reações emocionais, ou seja, sentimentos, afetos e emoções sobre as quais o indivíduo justifica e fundamenta suas ações, ambições e desejos (LEITE JÚNIOR et al., 2009).

O uso de escalas tem a finalidade de identificar posições, relativamente permanentes ou habituais, de uma determinada pessoa a respeito de situações percebidas como estressantes. As escalas são construídas, geralmente, a partir da definição de um conjunto de proposições sobre as quais o participante deve indicar o seu grau de concordância ou discordância (SANTOS, 2007).

Segundo Chamon (2006), cada escore é calculado isoladamente e, ao final, um conjunto de valores é representado em um espaço quadridimensional. As estratégias de enfrentamento não são homogêneas, o controle e o apoio social são estratégias positivas e o isolamento e a recusa são negativas.

Stephenson (2001), no ano de 2000 realizou uma pesquisa com uma amostra de 431 indivíduos da população brasileira em geral, utilizando as Escalas Toulousaine de Estresse – ETE e Toulousaine de *Coping* – ETC. Nesta pesquisa, foi utilizado o coeficiente alfa de Cronbach para avaliar a coerência interna dos instrumentos, obtendo resultados satisfatórios que asseguram a validade interna das escalas. Considerando-se a medida do construto, no caso o estresse e o enfrentamento, por meio do Cronbach, é possível avaliar se uma escala sofre interferências de outros efeitos, como erros de medida, e dimensionar a sua confiabilidade. O alfa de Cronbach varia de zero a um, sendo que zero corresponde a um conjunto de medidas sem relação com o construto, ou aleatório, e um corresponde a um conjunto de medidas perfeito (RIBEIRO, 2008).

A Tabela 1 apresenta o coeficiente alfa de Cronbach apurado na pesquisa de Stephenson (2001), para a Escala Toulousaine de Estresse – ETE.

Tabela 1 – Coeficiente alfa de Cronbach para Estresse

DIMENSÃO	Físico	Psicológico	Psico-fisiológico	Temporalidade	Global
α de Cronbach	0,84	0,87	0,81	0,75	0,94

Fonte: Stephenson (2001)

O coeficiente alfa de Cronbach apurado na pesquisa de Stephenson (2001), para a Escala Toulousaine de *Coping* – ETC, são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 – Coeficiente alfa de Cronbach para *Coping*

ESTRATÉGIA	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
α de Cronbach	0,83	0,76	0,78	0,75

Fonte: Stephenson (2001)

O estresse tem sido tema de muitos estudos e pesquisas no Brasil e no exterior e, neste sentido, a Universidade de Taubaté – UNITAU tem

contribuído com produção científica considerável a respeito de estresse e se diferencia pelo uso da Escala de Toulousaine de Estresse – ETE e da Escala de Toulousaine de *Coping* – ETC. Os trabalhos gerados na UNITAU têm abordado vários enfoques no campo do estresse, tais como o estresse de forma geral, o estresse ocupacional, a síndrome de *burnout* e as estratégias de enfrentamento. As pesquisas são realizadas com diversas categorias profissionais como enfermeiros, bancários, funcionários públicos,

professores do ensino superior, professores de educação básica, profissionais de Tecnologia da Informação - TI, de hospitais, do setor sócio-produtivo e do setor de serviços, pós-graduandos, graduandos e graduandos do período noturno.

O Quadro 1, a seguir, apresenta uma síntese dos trabalhos acadêmicos sobre estresse e estratégias de enfrentamento, apresentados na UNITAU, de 1995 a 2009.

ANO/NÍVEL	TÍTULO	AUTOR	ORIENTADOR
2005 Mestrado	Estresse ocupacional, estratégia de enfrentamento e síndrome de <i>burnout</i> : um estudo em hospital privado	Rita de Cássia Marinho	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2005 MBA	Estresse ocupacional e as formas de <i>coping</i> : um estudo de caso em profissionais de Tecnologia da Informação	Viviane Sabha Walczak	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2005 MBA	Estratégias de enfrentamento (<i>coping</i>) e qualidade de vida de coordenadores de células operacionais de uma empresa	Débora Alexandre da Silva Alves	Marilsa de Sá Rodrigues Tadeucci
2006 MBA	Estresse e as formas de <i>coping</i> : um estudo de caso em prestadora de serviços	Rejane Guimarães Ponte	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2006 MBA	Trabalho bancário, o estresse e as estratégias de enfrentamento: um estudo de caso	Francine Siqueira Eulálio dos Santos	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2006 MBA	Um estudo sobre estresse e estratégias de enfrentamento em ambiente hospitalar	Christiane Abreu Novaes Rotella Goeldi	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2006 MBA	Um estudo sobre a relação entre o comportamento organizacional e o stress no trabalho	Sinara Medeiros Rangel	Marilsa de Sá Rodrigues Tadeucci
2007 Mestrado	Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso no setor sócio-produtivo	Odete Alves da Silva Guerra dos Santos	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2007 MBA	A mudança organizacional como causadora do stress ocupacional	Patrícia Ferreira de Macedo	Marilsa de Sá Rodrigues Tadeucci
2008 Mestrado	Estresse ocupacional em enfermeiros da região do Vale do Paraíba Paulista	Teresa Célia de Mattos Moraes dos Santos	Nancy Julieta Inocente
2008 MBA	Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso na administração pública federal	Abner Alexandre Gonçalves Ribeiro	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2008 MBA	Estresse e as formas de <i>coping</i> : um estudo em alunos do ensino superior noturno	Nubia Cristina Aparecida da Costa	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2008 MBA	Síndrome de Burnout e estresse ocupacional em professores do ensino fundamental	Renata Testa de Souza	Nancy Julieta Inocente
2009 Mestrado	Estresse e estratégia de enfrentamento de professores universitários em Belém - PA	Josineide Monteiro Reinaldo	Nancy Julieta Inocente
2009 Mestrado	Estresse e estratégias de enfrentamento em professores do ensino fundamental	Patrícia de Oliveira Silva Hardt	Nancy Julieta Inocente
2009 Mestrado	Cultura organizacional, estresse ocupacional e queixas de sono: um estudo com funcionários de instituto de pesquisas espaciais	Patrícia Marciano Leite	Nancy Julieta Inocente
2009 Mestrado	Estresse, estratégias de enfrentamento e qualidade de vida no trabalho: um estudo em um Instituto de Pesquisas	José Agnaldo Pereira Leite Júnior	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon
2009 Mestrado	Estresse e estratégias de enfrentamento em professores em formação continuada	Marilda Muniz Rodrigues	Edna Maria Querido de Oliveira Chamon

Quadro 1 – Trabalhos acadêmicos sobre estresse apresentados na UNITAU

Fonte: LEITE JÚNIOR, 2009

Conclusões

A pesquisa possibilitou constatar a importância da Escala de Toulousaine de Estresse – ETE e da Escala de Toulousaine de *Coping* – ETC que possibilitam identificar posições permanentes ou habituais, de uma determinada pessoa, a respeito de situações percebidas como estressantes, considerando a multidimensionalidade dos fenômenos avaliados.

A Escala Toulousaine de Estresse – ETE permite avaliar articulações físicas, psicológicas, psico-fisiológicas e manifestações de temporalidade que atuam numa situação de estresse, quando o agente estressor não é eliminado ou controlado.

A Escala Toulousaine de Estresse – ETE também permite identificar o estresse global, que representa o conjunto das reações manifestadas pelos indivíduos frente ao estresse (CHAMON, 2006). O estresse global é avaliado por meio de

todas as trinta questões do questionário, considerando o estresse físico, psicológico, psicofisiológico e manifestações de temporalidade.

A Escala de Toulousaine de *Coping* – ETC considera a multidimensionalidade do fenômeno avaliado, por meio de condutas de ação (campo comportamental), de informação (campo cognitivo) e afetiva (campo emocional).

Por meio dos resultados apurados com o auxílio das escalas, é possível a elaboração de estratégias e planejamento de ações para o auxílio do gestor de recursos humanos.

As escalas possibilitam um diagnóstico da situação atual de estresse e das estratégias de enfrentamento utilizadas pelo indivíduo ou pelo grupo avaliado. Para que os motivos dos problemas sejam identificados, de forma a proporcionar tratamentos adequados, é necessário que se faça uma pesquisa qualitativa.

A prevenção de estresse é um tema que deve ser estudado e monitorado continuamente, por isso, se sugere que as empresas realizem um mapeamento periódico de estresse e das estratégias de enfrentamento (*coping*) utilizadas por seus colaboradores, com a finalidade de subsidiar a área de recursos humanos em suas ações.

Referências Bibliográficas

- CHAMON, E. M. O. Q.; SANTOS, O. A. S.G.; CHAMON, M. A. Estresse e estratégias de enfrentamento: instrumentos de avaliação e aplicações. In: XXXII Encontro da ANPAD – Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, Rio de Janeiro. **Anais ...**, 2008. CD ROM.
- CHAMON, E. M. O. Q. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da Escala Toulousaine no Brasil. **Revista Psicologia**. Organizações e Trabalho, v. 6, n. 2, Florianópolis: 2006.
- FERREIRA, A. B. H. **Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora nova Fronteira S/A, 1988.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- LEITE JÚNIOR, J. A. P., CHAMON, E. M. O. Q.; CHAMON, M. A. Estresse e estratégias de enfrentamento em um Instituto de Pesquisas: comparação com a média da população brasileira. In: II Encontro de Pessoas e Relações de Trabalho – ANPAD, Curitiba. **Anais ...**, 2009. CD ROM.
- LEITE JÚNIOR, J. A. P. **Estresse, Estratégias de Enfrentamento e Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho: um estudo em um Instituto de Pesquisas**. Taubaté, 2009, p. 216. Dissertação (Mestrado), Universidade de Taubaté.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- LIPP, M. E. N. **Stress emocional: Esboço da teoria de “Temas de vida”**. In: LIPP, M. E. N. (org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas, SP: Papyrus, 2004, p. 17-30.
- MENDONÇA, H.; COSTA NETO, S. B. Valores e estratégias psicológicas de enfrentamento ao estresse no trabalho. In: TAMAYO, A. (org.). **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: All Books, 2008, p. 194-228.
- PIZZATO, M. I. G. Estratégias de *Coping*. In: CHAMON, E. M. Q. O. (org.). **Gestão de Organizações Públicas e Privadas: uma abordagem interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Brasport, 2007, p. 141-152.
- RIBEIRO, A. A. G. **Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso na Administração Pública Brasileira**. Taubaté, 2008, p. 94. Monografia (MBA), Universidade de Taubaté.
- SANTOS, O. A. S. G. **Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso no setor socioprodutivo**. Taubaté, 2007, p. 172. Dissertação (Mestrado), Universidade de Taubaté.
- SARAFINO, E. P. **Health Psychology**. New York: Jophn Wiley, 1994.
- SELYE, Hans. **Stress: a tensão da vida**. 2.ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.
- STEPHENSON, M. I. G. P. **Le stress: les strategies de coping et les representations sociales de la maladie chez less seropositifs au Bresil**. Tolouse, 2001, p. 407. Tese (Doctorat Nouveau Regime), UFR Psychologie, Université de Tolouse.