

ANÁLISES BIDIMENSIONAIS DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

**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 leite@adm.inpe.br, ² edna.chamon@gmail.com, ³ marco.chamon@gmail.com

Resumo- Este estudo é baseado na dissertação de mestrado de Leite Júnior (2009) que investiga e aponta as estratégias de enfrentamento mais utilizadas por funcionários de um Instituto de Pesquisas do Vale do Paraíba Paulista, e faz a análise bidimensional com dados sociodemográficos desses funcionários. A pesquisa foi realizada em meados de 2008. A população é composta de 1.065 funcionários e a amostra é de 242 indivíduos. É realizada uma comparação com a média da população brasileira apurada em pesquisa de Stephenson (2001). Devido à grande utilização das estratégias de isolamento e de recusa, apresentando inclusive índice igual e superior aos índices da população brasileira, respectivamente, conclui-se que as estratégias de enfrentamento utilizadas pela amostra do Instituto de Pesquisas estão ligadas a alguma forma de fuga e negação de problemas, na tentativa de ocultar o sofrimento. Embora essas estratégias, a princípio, ajudem a minimizar o estresse, não permitem um bom manejo do mesmo e podem trazer graves consequências para a saúde do indivíduo, como as descompensações psiconeuróticas que podem causar dificuldades de manter o equilíbrio mental e, conseqüentemente, o ritmo de trabalho.

Palavras-chave: Estratégias de Enfrentamento (*Coping*), Dados Sociodemográficos, Análise Bidimensional.
Área do Conhecimento: Ciências Sociais Aplicadas

Introdução

A todo momento os indivíduos enfrentam situações problemáticas que variam de intensidade: o falecimento de um parente, a perda do emprego ou as preocupações cotidianas como o trânsito, ou outros problemas menores que, devido a sua multiplicidade e repetição, podem se tornar estressantes. Conforme Pizzato (2007), estas situações podem ser reais ou imaginárias e o indivíduo tende a responder a elas, enfrentando-as ou adaptando-se às mesmas, sendo necessária uma estruturação e reestruturação.

As estratégias de enfrentamento ou *coping* são as tentativas de enfrentamento e de resistência em relação a esses acontecimentos desestabilizadores (PIZZATO, 2007). O indivíduo poderá reagir de forma mais ou menos eficaz em função de seu ambiente, de seu meio social, de sua história e de seus recursos pessoais. Segundo Antoniazzi et al. (1998) esses esforços para lidar com situações estressantes, crônicas ou agudas, têm sido estudados pela psicologia social, pela psicologia clínica e pela psicologia da personalidade, com forte vínculo nos estudos das diferenças individuais.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem de natureza quantitativa. A população é composta de 1.065 funcionários públicos de um Instituto de Pesquisas, com sede no Vale do Paraíba Paulista. Desta população total, 289 funcionários são doutores, 151 são mestres, 317 são especialistas e 308 possuem o segundo grau completo. Entre os meses de junho e agosto de 2008, o pesquisador distribuiu 1.000 questionários, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - Individual, para os funcionários deste Instituto. A amostra por acessibilidade foi de 242 funcionários de ambos os sexos, ocupando cargos de nível auxiliar, nível médio e nível superior, das áreas de gestão, pesquisa e tecnologia.

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

“quase sempre” e que representam quatro estratégias de enfrentamento (CHAMON, 2006a).

O Quadro 1 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
15 Questões	10 Questões	14 Questões	15 Questões
Regulação das atividades mentais, comportamentais e emocionais	Demanda à solicitação e à procura de ajuda	Ruptura de interações Fuga da situação e do problema	Incapacidade de aceitar a realidade e o problema

Quadro 1 – Estratégias de enfrentamento
Fonte: Elaborado pelos autores, baseado em Chamon (2006a)

Conforme Ribeiro (2008) o coeficiente alfa de Cronbach foi utilizado por Stephenson para avaliar a coerência interna dos instrumentos, obtendo resultados satisfatórios que asseguram a validade interna da escala. O coeficiente alfa de Cronbach e os escores médios para a população brasileira, apurados na pesquisa de Stephenson (2001), para a Escala Toulousaine de *Coping* – ETC, são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Escores médios de Stephenson

ESTRATÉGIA	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Média Pontos	62,9	37,5	31,4	39,2
α de Cronbach	0,83	0,76	0,78	0,75

Fonte: Stephenson (2001)

Os escores médios da pesquisa de Stephenson (2001) são utilizados para comparação com os resultados obtidos nessa pesquisa.

A análise estatística dos dados sociodemográficos e das estratégias de enfrentamento é realizada pelo *software* SPHINX que, segundo Chamon (2006b), é um *software* comercial, desenvolvido originalmente na França.

Estratégias de Enfrentamento (*Coping*)

O termo “*coping*” passou a ser utilizado na psicologia recentemente, porém sua origem etimológica remonta do verbo francês “*couper*”, que por sua vez deriva do substantivo “*coup*” que significa “golpe”. No século X, o termo “*cope*” foi incorporado ao vocabulário anglo-saxão, cuja expressão “*to cope with*” pode ser traduzida como fazer face, enfrentar, gerenciar com sucesso, encarregar-se de (PIZZATO, 2007).

Em princípio, conforme Lazarus e Folkman (1984), 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).

Nos anos de 1940, segundo Pizzato (2007), 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. Para esses teóricos, quando a ansiedade atinge níveis muito altos, o ego utiliza mecanismos de defesa que distorcem ou bloqueiam os impulsos do mesmo e causam sentimentos de desconforto, de culpa e de vergonha, sentimentos estes, que normalmente acompanham o sentimento de ansiedade (FONAGY; TARGET, 2003 apud PIZZATO, 2007).

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 de defesa 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.

Segundo Pizzato (2007, p. 144) “esta conceitualização marca um momento de ruptura: pela primeira vez o *coping* assume um caráter de defesa voluntária”. As aptidões de enfrentamento (*coping*) são definidas como comportamentos voluntários em maior ou menor grau, enquanto os mecanismos de defesa são inconscientes e involuntários; dessa forma, o conceito de enfrentamento evoluiu, passando a ser não apenas mecanismo de defesa inconsciente, mas também evocando a consciência e a cognição, porém ainda o reduzindo 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. Para Paulhan e Bourgeois (1995 apud PIZZATO, 2007) o enfrentamento consiste exatamente na regulação emocional e na resolução do problema.

Também baseada na abordagem psicanalítica da psicologia do ego, posteriormente 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, repressão-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 variadas situações 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.

Segundo Pizzato (2007), o atual conceito de enfrentamento (*coping*) surgiu nos anos 70 do século XX e está fundamentado em duas teorias:

1. Derivada da tradição biológica e da experimentação animal com origem da perspectiva darwiniana, referindo-se apenas a reações comportamentais frente a uma ameaça vital.

2. Derivada da tradição psicanalítica e da psicologia do ego americana, sendo que o enfrentamento é definido como mecanismo de defesa ou de autodefesa.

Para Lazarus e Folkman (1984) as estratégias de enfrentamento são abordadas como um processo transacional, de caráter dinâmico, fundamentado na avaliação cognitiva do acontecimento e no controle de estresse (CHAMON et al., 2008).

Essa pesquisa é norteada pelo modelo transacional em que o enfrentamento assume um caráter dinâmico, cognitivo e consciente de avaliações e reavaliações contínuas das relações entre indivíduo e seu ambiente.

Análise das Estratégias de Enfrentamento

1 Estratégia de Controle

A estratégia de controle é positiva, pois representa a tentativa de controle da situação pela ação e pela emoção. Foi apurada a média de 58,7 pontos e a média da população brasileira é 62,9 pontos. Da amostra pesquisada, 30,99%, ou seja, 75 sujeitos estão acima da média da população brasileira e procuram manter o controle da situação, não tomando decisões e atitudes precipitadas, procuram refletir, assimilar a situação, examinam as circunstâncias e procuram informações que permitam compreender o contexto e buscar outras formas de solução para o problema.

2 Estratégia de Apoio Social

O apoio social também é considerado como estratégia de enfrentamento positiva, pois associa aspectos cognitivos do apoio social, como a cooperação, a ajuda à informação e o apoio afetivo. Caracteriza-se pela demanda, pela solicitação e pela procura de ajuda. A média de

pontos apurada nessa pesquisa foi de 33,0 e a média da população brasileira é 37,5 pontos.

O apoio social é uma forma de enfrentamento importante e benéfica. Nota-se que 72, ou seja, 29,75% dos sujeitos estão acima da média da população brasileira e procuram por ajuda e conselhos, pelo apoio de colegas e amigos, compartilham com familiares ou amigos suas angústias. Conforme Chanlat (2005), atualmente tem-se estudado muito acerca dos benefícios do apoio social à saúde dos indivíduos.

3 Estratégia de Isolamento

O isolamento é considerado como estratégia de enfrentamento negativa, e, embora amortença o estresse, não permite um bom manejo do estresse, podendo trazer graves consequências ao indivíduo, pela fuga dos problemas.

A média apurada nessa pesquisa é de 31,4 pontos, que é exatamente igual à média da população brasileira. Observa-se que 49,18% da amostra, ou seja, 119 sujeitos estão acima da média da população brasileira e estão suscetíveis a reações de agressividade nas relações interpessoais, comportamentos de compensação ou de fuga, como o uso de bebidas, drogas, medicamentos e fumo em excesso. As estratégias de isolamento são descritas no trabalho de Dejours (1994) como estratégias defensivas, utilizadas pelos indivíduos quando estão em sofrimento no ambiente de trabalho, como forma de ocultar o sofrimento, evitar o conflito e as ocasiões em que o conflito possa acontecer.

4 Estratégia de Recusa

A recusa também é considerada como estratégia de enfrentamento negativa, e, embora ajude a minimizar o estresse, não permite um bom manejo do mesmo e pode trazer problemas para o indivíduo, por não enfrentar os problemas. É uma resposta adaptativa e de sobrevivência. O indivíduo a utiliza na tentativa de evitar o confronto com a realidade de ameaça.

A média de pontos apurada foi de 40,9 e a média da população brasileira é 39,2. Observa-se que 55,38% da amostra, ou seja, 134 sujeitos estão acima da média da população brasileira e se utilizam de subterfúgios como: ignorar as situações, procurar não pensar no problema, distrair-se com outras atividades mais agradáveis, entre outras.

Conforme Dejours (1988) a recusa também é uma tentativa de ocultar o sofrimento e, pode levar o indivíduo a algumas descompensações psiconeuróticas que podem resultar em dificuldades de manter o equilíbrio mental, inclusive, interferindo no ritmo de trabalho.

A Figura 1, a seguir, apresenta uma síntese dos resultados apurados para as estratégias de enfrentamento, apontando o percentual e o total de sujeitos da amostra que se utilizam das

estratégias de enfrentamento, considerando a média da população brasileira.

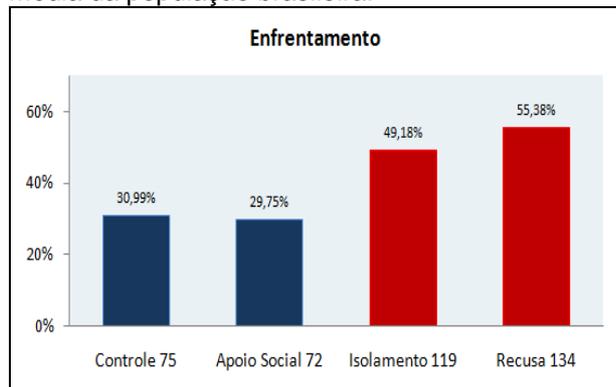


Figura 1 – Resultados para as estratégias
Fonte: Dados de pesquisa

A comparação dos escores médios para as estratégias de enfrentamento apurados nessa pesquisa, com os escores médios apurados pela pesquisa de Stephenson é representada graficamente na Figura 2.

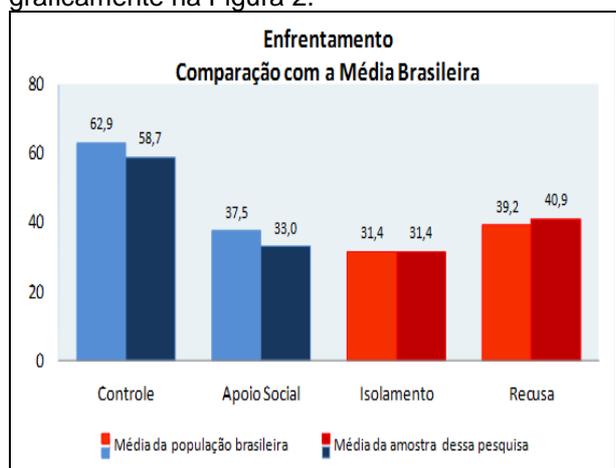


Figura 2 – Comparação com a média brasileira
Fonte: Dados de pesquisa

Observa-se que as estratégias de controle e de apoio social são menos utilizadas pela amostra do Instituto de Pesquisas avaliado que pela amostra da população brasileira. Constata-se também, que a estratégia de isolamento é igualmente utilizada pelas duas amostras, e que os a estratégia de recusa é mais utilizada pela atual amostra.

A utilização das estratégias de enfrentamento, sejam elas positivas ou negativas, ajuda a aliviar o estresse e a manter seus níveis mais baixos.

Análises bidimensionais

A análise bidimensional permite considerar duas variáveis e determinar uma possível correlação entre elas, entretanto, pode não haver correlação significativa, como ocorre com as variáveis estado civil, convívio familiar, prática de esporte e local de trabalho.

Nas Tabelas de 2 a 6, a seguir, são apresentados as análises bidimensionais.

1 Variável Sexo

Nota-se que a média da estratégia de apoio social é maior para os funcionários do sexo feminino que para os do sexo masculino (1-p = 99,98%), considerando uma margem de erro de 1%, conforme Tabela 2.

Tabela 2 – Variável Sexo

SEXO	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Feminino	59,08	34,99	31,68	41,59
Masculino	58,29	31,46	31,33	40,41
MÉDIA	58,62	32,93	31,47	40,90

Fonte: Dados de pesquisa

Também se observa que, os funcionários do sexo feminino se utilizam mais de todas as estratégias de enfrentamento, inclusive isolamento e recusa, que apesar de negativas ajudam a superar o problema.

2 Variável Idade

Para uma margem de erro de 5%, nenhuma categoria de estratégia de enfrentamento é discriminada dentro das faixas etárias. Entretanto, conforme Tabela 3, para a estratégia de isolamento e de recusa, a faixa até 25 anos apresenta médias significativamente abaixo das médias do grupo e para a estratégia de apoio social, apresentam média significativamente acima da média do grupo. Estes funcionários apresentam ótima capacidade de manejar e solucionar os problemas, pois lidam muito bem com as estratégias de enfrentamento. Já a faixa de 31 a 35 anos apresenta média significativamente acima da média do grupo para a estratégia de recusa. Nota-se o processo transacional que possibilita a percepção e interpretação correta e a utilização adequada das estratégias de enfrentamento.

Tabela 3 – Variável Idade

IDADE (em anos)	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Até 25	57,67	34,17	26,83	36,92
26 a 30	56,59	32,65	32,06	40,76
31 a 35	58,44	32,89	30,22	45,89
36 a 45	58,20	32,74	31,46	40,20
46 a 55	59,46	32,91	32,04	41,20
> 55	58,19	33,42	30,92	41,27
MÉDIA	58,66	32,96	31,44	40,87

Fonte: Dados de pesquisa

As estratégias de isolamento e recusa são negativas e, embora amortecem o estresse, não permitem um bom manejo do mesmo e podem trazer problemas por não enfrentar os problemas. Isto quer dizer que os mais jovens lidam melhor com o estresse que os sujeitos que estão na faixa de 31 a 35 anos, que se recusam mais a enfrentar os problemas e procuram fugir da realidade.

3 Variável Fumante

Para uma margem de erro de 5%, nota-se que a estratégia de isolamento apresenta correlação significativa com a variável fumante (1-p= 98,21%), conforme Tabela 4. Particularmente, os fumantes apresentam a estratégia de isolamento em nível maior que os não fumantes.

Tabela 4 – Variável Fumante

FUMANTE	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Sim	57,72	31,36	35,12	40,64
Não	58,76	33,15	31,01	40,90
MÉDIA	58,66	32,96	31,44	40,87

Fonte: Dados de pesquisa

Segundo o Instituto Nacional do Câncer – INCA, o tabagismo está enquadrado no grupo dos transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substância psicoativa e possui Classificação Internacional de Doenças – CID, (INCA, 2007). Para a Organização Mundial da Saúde o cigarro é uma droga, pois causa dependência física e psíquica (OPAS, 2008).

4 Variável Cargo

Na Tabela 5 nota-se que, para uma margem de erro de 5%, as categorias de estratégia de enfrentamento apoio social (1-p = 99,87%) e recusa (1-p = 99,99%) apresentam correlação significativa com a variável cargo.

Tabela 5 – Variável Cargo

CARGO	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Assistente em C&T	57,83	34,26	33,89	43,29
Analista em C&T	60,74	34,68	31,00	41,67
Pesquisador	57,50	30,53	29,75	35,38
Técnico	59,58	34,39	31,08	43,75
Tecnologista	57,16	30,07	30,40	37,86
MÉDIA	58,64	33,10	31,54	40,88

Fonte: Dados de pesquisa

Particularmente, os cargos de pesquisador e tecnologista apresentam as médias mais baixas para todas as estratégias de enfrentamento. Isso mostra que os profissionais que ocupam estes cargos no Instituto de Pesquisas avaliado lidam melhor com as estratégias negativas, ou seja, de isolamento e de recusa, portanto, procuram enfrentar o problema, aceitam melhor a realidade e não se utilizam de condutas de compensação. Porém, lidam pior com as estratégias positivas, ou seja, de controle e de apoio social, que se caracterizam pela regulação das atividades mentais, pelo controle emocional e cognitivo, pelo planejamento das ações e pela busca de apoio afetivo, conselhos e cooperação.

5 Variável Escolaridade

Percebe-se na Tabela 6 que, para uma margem de erro de 5%, as categorias de estratégia de enfrentamento apoio social (1-p= 95,81%), recusa (1-p= 99,99%) e isolamento (1-p= 95,50%) apresentam correlação significativa com a variável escolaridade.

Tabela 6 – Variável Escolaridade

ESCOLARIDADE	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Ensino Médio	62,08	34,80	31,40	44,92
Graduação Incompleta	57,72	33,03	33,34	42,03
Graduação Completa	56,39	34,87	33,39	44,34
Espec./Aperf.	59,98	33,73	29,86	40,30
Mestrado	57,95	31,67	32,93	40,19
Doutorado	55,91	29,61	30,65	36,39
Pós-doutorado	61,93	30,50	26,50	34,43
MÉDIA	58,70	32,98	31,47	40,91

Fonte: Dados de pesquisa

Particularmente, a categoria de pós-doutorado apresenta média significativamente abaixo da média do grupo para a estratégia de isolamento e para a estratégia de recusa, que são negativas, porém, apresenta média baixa para a estratégia de apoio social, que é positiva.

Conclusão

A idade média da amostra é de 47 anos e a grande maioria reside com familiares (73,55%), trabalha em São José dos Campos (78,09%), possui nível superior (76,03%), trabalha em escritório (65,29%) e está trabalhando no Instituto há mais de 10 anos (72,31%). Dessa forma, constata-se que os dados sociodemográficos da amostra são compatíveis com os dados da população total do Instituto de Pesquisas avaliado, o que confere maior confiabilidade aos resultados apurados pela mesma.

Quanto às estratégias de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos observa-se que o controle e o apoio social, consideradas estratégias positivas, obtiveram médias mais baixas que as médias para a população brasileira, e que o isolamento e a recusa, consideradas estratégias negativas, obtiveram médias idêntica e/ou mais alta, respectivamente, que as médias para a população brasileira, isto é, dentre as estratégias existentes os sujeitos utilizam mais as consideradas ruins. Assim conclui-se que, na amostra do Instituto de Pesquisas, as estratégias de enfrentamento estão ligadas a alguma forma de fuga e negação de problemas. O manejo do

estresse na amostra é ruim e não elimina ou trata os problemas de maneira adequada.

Estes resultados de enfrentamento mostram que a gestão do estresse, por parte dos funcionários da amostra pesquisada, é deficiente, pois eles se utilizam menos dos enfrentamentos positivos e se utilizam igualmente ou mais dos enfrentamentos negativos, que podem trazer consequências como agressividade, dificuldade de inter-relacionamento, fuga do problema por meio do alcoolismo, uso de drogas, medicamentos e fumo, entre outras.

As correlações das estratégias de enfrentamento com os dados sociodemográficas apontam maior utilização das estratégias negativas (isolamento e recusa), para os funcionários do sexo feminino, para os fumantes, para os funcionários com mais de 20 anos de trabalho no Instituto, para o cargo de assistente em C&T, para os funcionários com graduação completa e para os não fumantes. Quanto à variável idade, os funcionários com 26 a 30 anos e 46 a 55 anos utilizam mais a estratégia de isolamento e os com 31 a 35 anos, utilizam mais a estratégia de recusa.

Referências

- ANATONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de *coping* : uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**. Natal: v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998.
- 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 EnANPAD**, 2008.
- 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(a).
- CHAMON, M. A. **Elaboração de questionário usando o software SPHINX**. Taubaté-SP: TG-PDDG, 2006(b).
- CHANLAT, J. F. Mitos e realidades sobre o estresse dos gerentes. In: DAVEL, E.; MELO, M. C. O. L. (orgs.). **Gerência em ação**: singularidades e dilemas do trabalho gerencial. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005, p. 281-322.
- DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, L.; JAYET, C. **Psicodinâmica do Trabalho**: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de Psicopatologia do Trabalho. 3.ed. São Paulo: Cortez - Oboré, 1988.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. *Coping* as a mediator of emotion. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 54, n. 3, p. 466-475, 1988.
- INCA. **Tabagismo**: um grave problema de saúde pública. Rio de Janeiro: 2007, 24 p.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- LAZARUS, R. S. **Psychological Stress and the Coping Process**. New York: McGraw-Hill Book Company, 1966.
- LEITE JUNIOR, 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.
- MENDONÇA, H.; COSTA NETO, S. B. Valores e estratégias psicológicas de enfrentamento ao estresse no trabalho. In: TAMOYO, A. (org.). **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: All Books, 2008, p. 194-228.
- OPAS. **Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <<http://www.opas.org.br/>>. Acesso em: 10/12/2008.
- 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.
- STEPHENSON, M. I. G. P. **Le stress**: les strategies de *coping* et les representations sociales de la maladie chez less seropositifs au Bresil. Toulouse, 2001, p. 407. Tese (Doctorat Nouveau Regime), UFR Psychologie, Université de Toulouse.