

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA
CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL

ANDRÉ JORDÍ VOLKMANN
DANIELLE VITÓRIA SANTANA DIAS
KAROLINE GREGORY KAPPES
LAYSA GABRIELI PEREIRA
MATHEUS ANDRUKIU WILTNER
POLIANA TELLES DA SILVA

**PRINCIPAIS CAUSAS DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE JARAGUÁ DO
SUL**

Projeto de Pesquisa
Conectando Saberes
Curso Técnico em Química (modalidade: Integrado): 1ª Fase

JARAGUÁ DO SUL

2016

ANDRÉ JORDÍ VOLKMANN
DANIELLE VITÓRIA SANTANA DIAS
KAROLINE GREGORY KAPPES
LAYSA GABRIELI PEREIRA
MATHEUS ANDRUKIU WILTNER
POLIANA TELLES DA SILVA

**PRINCIPAIS CAUSAS DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE JARAGUÁ DO
SUL**

Projeto de pesquisa desenvolvido no eixo formativo diversificado “Conectando Saberes” do Curso Técnico em Química (Modalidade Integrado) do Instituto Federal Santa Catarina – Câmpus Jaraguá do Sul

Orientadora: Juliana de Souza Augustin Pereira

JARAGUÁ DO SUL

SUMÁRIO

1. TEMA	4
2. DELIMITAÇÃO DO TEMA	4
3. PROBLEMA	4
4. HIPÓTESES	4
5. OBJETIVOS	5
5.1 OBJETIVOS GERAIS	5
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
6. JUSTIFICATIVA	5
7. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	6
7.1 O QUE É ESTRESSE	6
7.2 BURNOUT	8
7.3 CAUSAS OU FATORES ESTRESSORES	8
7.4 SINTOMAS	10
7.5 COMO LIDAR COM O ESTRESSE	12
8. CRONOGRAMA	14
9. METODOLOGIA	15
10. REFERÊNCIAS	15

1. TEMA

Estresse em estudantes

2. DELIMITAÇÃO DO TEMA

Principais fatores que causam o estresse nos alunos do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro (IFSC-JAR).

3. PROBLEMA

Quais os principais causadores – estressores – do estresse em alunos do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, no IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro.

4. HIPÓTESES

- Os principais fatores causadores do estresse nos estudantes do IFSC-JAR são as cobranças pessoais, familiar e do corpo docente da escola.
- A dispersão devido às conversas paralelas em sala de aula é um dos estressores em alunos do IFSC-JAR.
- Conflitos em relacionamentos – amorosos, de amizade e familiares – também têm influência no estresse dos estudantes.

- O fato de ter que conciliar os estudos com o estágio, a vida pessoal e a pressão do vestibular são causas de estresse das últimas fases do curso.

5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os principais estressores nos estudantes do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC-JAR.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar a bibliografia sobre o tema;
- Elaborar um modelo de questionário a ser aplicado em estudantes do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC-JAR;
- Comparar os dados obtidos – em relação a sexo, idade, renda familiar e fase que os alunos estão cursando;
- Definir os principais estressores dos estudantes do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC-JAR.

6. JUSTIFICATIVA

“Estresse é a reação de adaptação a qualquer demanda feita a uma pessoa” (SIMMONS, 2000, p. 14), mas se apresentado em excesso, o estresse pode causar sintomas como a ansiedade crônica, a fadiga crônica, cefaleias e insônias. Sintomas esses que são relativamente comuns em alunos submetidos a níveis de estresse por conta de uma metodologia rigorosa, da pressão excessiva do corpo docente de alguma instituição de ensino, das pressões pessoal e familiar para ficar sempre ‘acima da média’, do esforço excessivo e do desejo de sempre se superar.

A partir dessas informações e através de relatos de alunos de dentro da Instituição, compreendeu-se a importância da investigação do assunto, a fim de descobrir os principais fatores estressores dos alunos do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC-JAR.

Portanto, este trabalho se faz relevante pelo fato de que a partir do momento em que se descobrir o que deixa os estudantes submetidos a níveis de estresse, se fará possível a busca de soluções para amenizar ao máximo esses fatores estressores, melhorando assim a qualidade de vida dos alunos, da aprendizagem e do modo como os estudantes serão submetidos ao corpo docente. A partir dos dados analisados nesse trabalho, será possível realizar uma melhoria no câmpus como um todo, onde os beneficiados serão os docentes, discentes e externos.

7. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

7.1 O que é estresse

Pode-se dizer que o estresse é uma reação intensa do organismo ao se deparar com situações adversas, que precisam de esforços psicológicos e orgânicos para que ocorra uma adaptação do indivíduo ao meio em que se

encontra. “O estresse é essencialmente a taxa de dano do organismo” escreveu Dr. Hans Selye em seu livro *The Stress of Life*, no ano de 1956 (NIEMAN, 1999, p. 247). Dr. Selye estabeleceu a base de compreensão atual do estresse e suas consequências médicas. Selye e outros pesquisadores consideravam a ideia de que o estresse não faz parte de um todo nocivo (NIEMAN, 1999). Conforme Nieman (1999), os seres humanos necessitam de estresse para se manterem saudáveis, pois assim como precisamos de equilíbrio (processo de homeostase), também se faz necessário um tipo de estímulo para que o coração, pulmões, nervos, outros órgãos e tecidos permaneçam sempre em boa forma, estímulo esse que seria o estresse. De acordo com Nahas (2001, p. 177, apud BIANCHETTI, 2005), o estresse é “a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário - que altera seu estado de equilíbrio”.

O estresse não aparece somente de uma forma negativa na vida de uma pessoa, ele se divide em distresse e eustresse, sendo o distresse considerado negativo e o eustresse prazeroso (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011). Nossa reação diante a uma situação estressante contém quatro estágios: reação de alarme; exaustão temporária; estágio de enfrentamento; e exaustão completa.

É importante notar que o eustresse ou estresse positivo seria o estresse em sua fase inicial, durante a reação de alarme, quando o indivíduo consegue administrá-lo, fazendo com que seu organismo tenha uma resposta positiva, ou seja, o mesmo sentirá maior disposição e sua criatividade estará mais elevada. Por outro lado, o distresse seria, como já citado, o estresse em um nível excessivo, isto é, o indivíduo interpretará as situações como se estivesse em frequente perigo, por isso haverá um bloqueio nas relações interpessoais e o mesmo poderá ter dificuldade na realização de atividades, além da constante perda de concentração (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011).

Em um estudo de 2011 constatou-se que, em dose ideal, o estresse pode ser benéfico, gerando um aumento de rendimento e maior resistência na execução de tarefas, fazendo com que haja também maior motivação. Com

isso chega-se ao um consenso maior, no qual o estresse na dose certa pode auxiliar o indivíduo (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011).

Pires et al (2004) realizaram um estudo que teve como objetivo analisar os hábitos de atividade física e a vulnerabilidade ao estresse em adolescentes de Florianópolis. Após a análise dos resultados constatou-se que

dos adolescentes que apresentavam sintomas de estresse prejudicial à saúde, o maior percentual estava na fase de resistência, caracterizada pelo estado de adaptação. Durante esta fase, o corpo adapta seu metabolismo para suportar o estresse por um tempo indefinido. A reação de estresse é canalizada para um órgão específico ou para um sistema mais capacitado a lidar com ela ou suprimi-la. A energia de adaptação é limitada e, se o estresse continuar, o corpo pode eventualmente, entrar em estado de exaustão. (PIRES et al, 2004, p. 52)

7.2 Burnout

A síndrome de burnout pode ser entendida como um estresse duradouro, “*Burnout*, no jargão popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 22). Segundo Moura (1997, apud SANTINI 2004), “O termo Burnout é uma composição de burn = queima e out = exterior, sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de estresse apresenta problemas físicos e emocionais”. O burnout é classificado por diversos autores como uma síndrome de trabalhadores, esses em sua maioria possuem convivência intensa com grandes grupos de pessoas. Segundo Guillard, Precoma e Silva (2011), é importante ressaltar que o estresse é um determinante do burnout, já que como aparecimento do estresse excessivo a pessoa pode desencadear a síndrome e assim comprometer suas relações interpessoais.

7.3 Causas ou fatores estressores

Poletto, Koller e Dell'Aglio (2009) fizeram uma pesquisa com o objetivo de avaliar a ocorrência de eventos estressores e seu impacto na vida de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Um dos resultados foi que “os eventos estressores com maior ocorrência estão relacionados aos contextos escolar e familiar das crianças e adolescentes” (POLETTTO; KOLLER; DELL'AGLIO, 2009).

Segundo Morais, Koller e Raffaelli (2010, p. 789),

Eventos estressores são aqueles que alteram o ambiente e que provocam um alto grau de tensão, influenciando nas respostas dos indivíduos. Condições de pobreza, desagregação familiar, vivência de algum tipo de violência ou maus tratos, experiências de doença (do próprio indivíduo ou na família), institucionalização, abandono e perdas importantes são alguns exemplos de eventos adversos de vida.

De acordo com Margis (2003, p. 66) “As situações ambientais podem ser provocadoras de estresse e agrupadas como: acontecimentos vitais (*life-events*), acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica”. Os *life-events* têm sido classificados como acontecimentos vitais, eventos de vida, eventos estressores e eventos de vida negativos. Margis (2003, p. 66), diz que

Os eventos de vida estressores têm sido diferenciados em dependentes e independentes. Os dependentes apresentam a participação do sujeito, ou seja, dependem da forma como o sujeito se coloca nas relações interpessoais, como se relaciona com o meio, onde seu comportamento provoca situações desfavoráveis para si mesmo. Os eventos de vida estressores independentes são aqueles que estão além do controle do sujeito, independem de sua participação, sendo inevitáveis, como por exemplo, a morte de um familiar ou a saída de um filho de casa como parte do ciclo vital de desenvolvimento.

Além dos estressores, os conhecidos como acontecimentos diários menores, que podem ser vivenciados em atividades cotidianas, como esperar em filas, perder coisas ou ouvir um barulho provocado por vizinhos, também são provocadores de estresse. Muitas vezes, os acontecimentos diários menores, quando repetitivos, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos mais negativos do que eventos estressores de menor frequência (MARGIS, 2003).

De acordo com Simmons (2000), o modo como nos comportamos afeta a todos que convivem conosco. Uma pessoa estressada, ansiosa e tensa não é uma boa convivência, pois acaba estressando quem for que esteja ao seu redor. Algo que precisa de muita atenção é a postura física. Se nos sentarmos de maneira correta, ou seja, "em postura de equilíbrio relaxado", nos sentimos melhor e nosso corpo também. Por outro lado, se adotarmos uma postura rebaixada, com os músculos tensos e com as costas e a nuca curvada, isso provocará uma tensão que, por sua vez, leva ao estresse. Neste caso, policiar a própria postura e adquirir hábitos de relaxamento durante o dia podem resolver o problema. Além de evitar a tensão, uma boa postura transpira confiança. A má postura física é apenas uma entre diversas causas do estresse.

Outra causa (que também aparece como consequência em alguns casos) do estresse são os maus hábitos alimentares. Uma dieta pobre em vitaminas necessárias para o bom funcionamento do organismo contribui para um indivíduo estressado e mais fraco (SIMMONS, 2000). A frustração, falta de controle pela situação, também resulta no estresse se não for devidamente controlada, ou seja, se acontece de forma constante e nada é feito a respeito (SIMMONS, 2000).

Alguns autores tentam classificar os estressores. Para Benevides-Pereira (2002, p. 27) eles são classificados como estressores físicos, cognitivos e emocionais.

Estressores Físicos: São provenientes do ambiente externo tais como ruídos, frio ou calor intenso [...]. *Estressores Cognitivos:* são avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo [...] envolvimento em uma discussão, seleção a um emprego, provas, etc. *Estressores Emocionais:* sentimentos como perda, medo, ira, entre outros [...] em que o componente afetivo se faz mais proeminente

7.4 Sintomas

De acordo com Margis (2003), a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja,

as disparidades entre os meios interno e externo e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta.

Esta resposta ao estressor compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa. (MARGIS, 2003, p. 65).

Existe uma forma simples de saber com que classificação de estresse se está lidando. Isso pode se dar ao conhecer os principais sintomas ou respostas ao estresse, esses facilmente identificados. Por exemplo, o aumento da disposição, facilidade no desenvolvimento de atividades, tomadas rápidas de decisões e índices elevados de produtividade graças à vigorosidade que o indivíduo sentirá, são sintomas do eustresse. Por outro lado, o gradativo aumento da fadiga, a baixa autoestima, a necessidade de isolamento, falta de concentração, irritabilidade até desencadeamento do conhecido ataque de raiva, são sintomas do distresse (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011).

Alguns autores também citam os sintomas do estresse de forma mais abrangente, “os sintomas físicos do estresse mais comuns são: fadiga, dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náusea, tremores e resfriados constantes.” (BELO, 2016, p. 05).

Sousa (2016) afirma que os sintomas ou as respostas ao estresse são dispostos em três categorias: sintomas físicos, psicológicos e comportamentais. A necessidade de isolamento seria um sintoma comportamental, irritabilidade seria um sintoma psicológico e alterações intestinais seria um sintoma físico. Mas poderia o estresse provocar enfermidades?

De acordo com Sousa (2016, p. 04),

O estresse por si só não é capaz de desencadear uma enfermidade orgânica ou provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para que isto ocorra, é necessário que outras condições sejam satisfeitas, como a vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante.

Com isso conclui-se que o estresse em si não seria o causador principal, mas sim teria uma grande parcela de culpa já que, como anteriormente citado, cada indivíduo tem uma maneira de resposta ao estresse. Por consequência, o indivíduo que sofre por estresse pode vir a desenvolver um comportamento hostil, se esse não souber lidar com o estresse. Eventos considerados de pouca importância para a pessoa com alto nível de estresse podem ser os causadores de um ataque de raiva (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011). Por isso, se faz necessário um maior entendimento sobre as consequências do distresse na vida dos indivíduos.

7.5 Como lidar com o estresse

Uma forma de lidar com o estresse ou mesmo de evita-lo é a resiliência, que nada mais é do que um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que facilitam o desenvolvimento de uma vida sadia, mesmo o ambiente em que se vive não sendo nada sadio. Este conjunto de processos não nasce com o indivíduo, é uma combinação das características do jovem e o ambiente familiar, social e cultural em que ele vive. Pode ser considerado uma resposta individual a uma situação de risco (RUTTER, 1987).

É um processo interativo entre a pessoa e seu meio, considerado como uma variação individual em resposta ao risco, sendo que os mesmos fatores causadores de estresse podem ser experienciados de formas diferentes por pessoas diferentes, não sendo a resiliência um atributo fixo do indivíduo (Rutter, 1987 p.135).

A resiliência também é considerada a capacidade de um indivíduo de lidar com o problema não se rendendo a ele. Neste caso Junqueira e Deslandes (2003 apud PESCE et al, 2004) defendem que o termo resiliência não seria uma eliminação do problema e sim uma forma de lidar com este problema. Há fatores de risco agudos e crônicos que impedem a capacidade de resiliência de crianças e jovens, como condições de pobreza, problemas

familiares, serem submetidos a violência, doenças tanto no próprio indivíduo quanto na família, e perdas de entes próximos (PESCE et al, 2004)

Outra forma de lidar com o estresse é o coping, “a resposta de coping é uma ação intencional, física ou mental, iniciada em resposta a um estressor percebido e dirigida para circunstâncias internas e estados internos (LAZARUS & FOLKMAN, 1984 apud ANTONIAZZI et al, 1998). Segundo Lazarus e Folkman (1984 apud ANTONIAZZI et al, 1998), coping é um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais com o fim de lidar com procesos singulares, internos e externos, que aparecem em momentos de estresse e são avaliados como agravando ou excedendo seus recursos pessoais.

O coping, diferentemente da resiliência, não é “natural” do indivíduo, são pensamentos e ações induzidas para uma melhor convivência com os estressores já que esses não podem ser completamente combatidos. Isso porque não há nenhuma cura conhecida para o estresse, a única opção de cada indivíduo é encontrar maneiras de amenizar o impacto causado por ele (ANTONIAZZI et al, 1998; DELL’AGLIO, HUTZ, 2002).

Segundo Lazarus e Folkman (1984 apud SAVÓIA, SANTANA, MEJIAS, 1996), existem dois tipos de estratégias de coping: as estratégias focadas no problema e as estratégias focadas na emoção. As estratégias focadas no problema tem objetivo de analisar e definir o problema, buscando alternativas para resolvê-lo, que incluem estratégias que afetam o ambiente e o sujeito. As que afetam o ambiente tentam modificar o estressor a partir de mudanças nas pressões externas, em obstáculos, nos recursos, nos procedimentos. Já as que afetam o sujeito incluem mudanças na percepção do indivíduo em relação ao problema causador do estresse, redução da participação do eu em vez disso busca de participações alternativas, desenvolvimento de novas pautas de conduta e a aprendizagem de novos procedimentos e recursos.

Já as estratégias voltadas para as emoções tratam-se de esforços cognitivos responsáveis por amenizar o impacto emocional causado por situações estressantes. Estas estratégias são utilizadas quando se percebe que não há nada que se possa fazer para modificar o estressor, sendo assim

faz se necessário lidar com tal estressor. O objetivo dessas estratégias é manter a esperança e o otimismo, negar tanto a situação como as consequências (LAZARUS; FOLKMAN, 1984 apud SAVÓIA; SANTANA; MEJIAS, 1996).

Em um estudo desenvolvido por Zontal (2006), destacaram-se algumas estratégias de enfrentamento de estresse desenvolvidas por estudantes de medicina em busca de um maior equilíbrio entre estudo e lazer. Entre as estratégias, incluem-se um tempo para praticar atividade física, que é reconhecido como uma ótima maneira de aliviar o estresse, manter uma alimentação saudável e dormir. Além disso, lidar com a própria personalidade e não se deixar abalar pelas pressões, tanto dos estudos quanto da família, ajudam a aliviar o estresse.

8. CRONOGRAMA

Atividades a serem realizadas	Abril	Maio	Junho	Julho
Revisão bibliográfica	X	X	X	
Elaborar um questionário	X			
Aplicar o questionário	X	X		
Análise e organização de dados		X	X	
Elaboração de relatório final			X	X
Apresentação				X

9. METODOLOGIA

O método a ser utilizado é o de pesquisa quantitativa. De acordo com Godoy (1995, p. 58),

[...] num estudo quantitativo o pesquisador conduz seu trabalho a partir de um plano estabelecido *a priori*, com hipóteses claramente especificadas e variáveis operacionalmente definidas. Preocupa-se com a mediação objetiva e a quantificação dos resultados. Busca a precisão, evitando distorções na etapa de análise e interpretação dos dados, garantindo assim uma margem de segurança em relação às inferências obtidas.

Durante os primeiros meses de execução da pesquisa, será feita uma análise do material bibliográfico disponível no projeto a respeito do tema e serão feitas complementações, caso necessário.

O próximo passo será a elaboração de um questionário. Este será construído com base na fundamentação teórica, contendo perguntas fechadas para que os alunos preencham dados referente a idade, sexo, fase do curso que estão cursando e renda familiar, bem como assinalem seus principais estressores em uma escala de zero a cinco – onde zero será o estressor que não é sentido e cinco o estressor que se faz muito proeminente.

O questionário será aplicado em sala de aula mediante a autorização da coordenação do curso e dos professores. O foco será coletar dados de estudantes das oito fases do Curso Técnico em Química. Com os questionários aplicados, as respostas serão analisadas com auxílio de ferramentas estatísticas, gerando gráficos e tabelas, chegando aos principais estressores dos estudantes do curso.

10. REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, Adriane ; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Estudos de psicologia, vol.3, n.2, Natal July/Dec. 1998.

Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006. Acesso em: 18 de fev, 2016.

BELO, Elisabeth M. **O Estresse no Ambiente de Trabalho**. Disponível em: <http://www.arcos.org.br/download.php?codigoArquivo=584>. Acesso em: 28 de jan. 2016.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BIANCHETTI, Lenita Ana. **Estilo de vida de estudantes trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina – Unidade Jaraguá do Sul (CEFET/SC-JS)**. UFSC. Florianópolis – SC, 2005. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/102982/211688.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 nov. 2015.

DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; HUTZ, Cláudio Simon. **Estratégias de Coping de Crianças e Adolescentes em Eventos Estressantes com Pares e com Adultos**. USP, São Paulo. 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642002000200012GODOY, Arilda Schmidt.

GUILLARDI, Cática Roberta; PRECOMA, Driele Cristina; SILVA, Étheni Rios da. **Eustresse, distresse e burnout: um estudo do estresse no ambiente de trabalho**. UNIABEU, Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: <http://fgh.escoladenegocios.info/revistaalumni/artigos/ed02/ed_02_artigo_06.pdf>. Acesso em: 20 de nov. 2015.

Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. Revista de Administração de Empresas. São Paulo, v. 35, n. 2. Mar/Abr 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2016.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. **Relações entre estressores, estresse e ansiedade**. Revista de Psiquiatria, Porto Alegre, vol. 25, n. 1, Abr. 2003. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008 Acesso em: 17 de fev. 2016

MORAIS, Normanda Araújo; KOLLER, Sílvia Helena; RAFFAELLI, Marcela. **Eventos Estressores e Indicadores de Ajustamento entre Adolescentes em Situação de Vulnerabilidade Social no Brasil**. Universidade de Psicologia, Bogotá, vol. 9, n. 3, Set/Dez 2010. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672010000300015&script=sci_arttext&tlng=en. Acesso em: 19 de fev. 2016

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde, como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1ª ed. Brasileira. São Paulo: Manole, 1999.

PESCE, Renata; ASSIS, Simone; SANTOS, Nilton; OLIVEIRA, Raquel de V. Carvalhaes de; **Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina**. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 20. n. 2. São Gonçalo. Mai-Ago 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf>. Acesso em: 15 de jan. 2016.

PIRES, Edna Aparecida Goulart; DUARTE, Maria de Fátima da Silva, PIRES, Márcio César, SOUZA, Gustavo de Sá e. **Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC**, Brasil. R. bras. Ci e Mov. 2004; 12(1): 51-56.

POLETTO, Michele; KOLLER, Silvia; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Eventos estressores em crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social de Porto Alegre**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, vol. 14, n. 2, Mar./Apr. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000200014. Acesso em: 15 de fev. 2016.

SANTINI, J. **Síndrome do esgotamento profissional: Revisão bibliográfica**. Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 183-209, janeiro/abril de 2004. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2832/1445>. Acesso em: 15 jan. 2016.

SAVÓIA, Mariangela Gentil; SANTANA, Paulo Reinhardt; MEJIAS, Nilce Pinheiro. **Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português.** Psicologia USP, vol. 7, n. 1-2. 1996. São Paulo. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167851771996000100009

SIMMONS, Rochelle. **Estresse: esclarecendo suas dúvidas.** São Paulo, SP: Agora, 2000.

SOUSA, M. **O estresse ocupacional.** Disponível em: <http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20mental/ESTRESSE%20OCUPACIONAL.pdf>. Acesso em: 28 de jan. 2016.

ZONTAL, Ronaldo; ROBLES, Ana Carolina Couto; GROSSEMAN, Suely. **Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina.** Revista Brasileira de Educação Médica, Florianópolis, Set. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v30n3/04.pdf>