

TRABALHO E ESTRESSE: FATORES ESTRESSORES EM ENFERMEIROS DE UM CENTRO DE TESTAGEM

WORK AND STRESS: STRESS FACTORS IN THE NURSES OF A CENTER OF TESTING

JOSIANE CAVENAGHI **GALMACCI**. Acadêmica do 4º ano de Graduação do Curso de Enfermagem da Faculdade Ingá Maringá-PR.

WELLINGTON ALEXANDRE DE **OLIVEIRA**. Mestre em Ciências da Saúde, Docente e Coordenador do internato do Curso de Medicina da UNINGÁ.

Rua Zacarias de Vasconcelos, 548, Centro, Mandaguari-PR, CEP 86975-000. E-mail: josiane.cavenaghi@gmail.com

RESUMO

Atualmente a palavra estresse tem sido muito recorrida, associada a sensações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas ou relacionam a outros indivíduos na mesma situação. O estresse tem presença marcante na atuação de campo de trabalho da enfermagem. Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo com aplicação de um instrumento em forma de questionário realizado em um Centro de Testagem e Aconselhamento, avaliado através de um questionário composto de 23 perguntas objetivas com 5 opções de resposta, sendo elas, em forma de escala: (1) nunca, (2) raramente, (3) algumas vezes, (4) muitas vezes, (5) sempre, relacionadas com o nível de estresse causado e o que o profissional julga relevante. Participaram da pesquisa 6 profissionais atuantes na unidade, tendo como objetivo identificar possível estresse ocupacional nos enfermeiros, analisar efeito do estresse, mensurando a intensidade do estresse dos profissionais. Não existe uma clareza sobre o conceito de estresse, mas os enfermeiros vivenciam estressores diversos: relacionados aos fatores intrínsecos ao trabalho, às relações no trabalho, aos papéis estressores e à estrutura organizacional.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse Ocupacional. AIDS/HIV. Enfermagem.

ABSTRACT

Nowadays, the word stress has been widely used, associated with feelings of discomfort, with more and more people defining themselves as stressed or relating to other individuals in the same situation. Stress has a strong presence in the work field of nursing. This is a qualitative and descriptive study with the application of an instrument in the form of a questionnaire carried out in a Testing and Counseling Center, evaluated through a questionnaire composed of 23 objective questions with 5 response options, in the form of a scale: (1) never, (2) rarely, (3) sometimes, (4) often, (5) always, related to the level of stress caused and what the practitioner deems relevant. Six professionals working in the unit participated in the study, aiming at identifying possible occupational stress in nurses, analyzing the effect of stress, and measuring the stress intensity of

professionals. There is no clarity about the concept of stress, but nurses experience various stressors: related to factors intrinsic to work, to relationships at work, to stressors and organizational structure.

KEYWORDS: Occupational Stress. AIDS/HIV. Nursing.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2012 90% da população mundial é afetada pelo estresse, devido ao fato de que se vive em um tempo de grandes exigências de atualização e constante necessidade de lidar com novas informações (BAUER, 2002). Essa crescente preocupação encontra-se fortemente presente na área de enfermagem, considerada pela *Health Education Authority* (BENAVANTE; COSTA, 2011; MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2006; PANIZZON; LUZ; FENSTERSEIFER, 2008), a quarta profissão mais estressante no setor público.

Em meados do século XIX ocorreram reflexos significativos da Revolução Industrial Inglesa em nosso país. Visto que, nesta época, o conceito de doença e seus agravos, era pouco conhecido e relatado, reduzindo o indivíduo a apenas seus valores biológicos, enfatizando sua produtividade e deixando de lado seu bem-estar mental, o que gerava grande desconforto psíquico e, ao passar dos anos, algumas quedas de produtividade.

Em conjunto com esses reflexos, o principal sintoma de sofrimento mental dos trabalhadores que estava em crescimento, era o estresse com decorrência multifatorial, sendo estes fatores de cunho interno e externo, levando em consideração seu histórico pessoal e a somatização dos fatores estressores em seu desempenho funcional como indivíduo orgânico (MANETTI; MARZIALE, 2007).

Carl Simonton et al. (1987) acreditam que o estresse se relaciona com os estados emocionais derivados da reação pessoal dos indivíduos frente a mudanças consideráveis em suas vidas.

O Ministério da Saúde (MS), por meio da CN/DST-AIDS, desde o final da década de 1980, tomou a decisão de lançar-se a criação de centros de testagem, denominados na época de Centros de Testagem Anônima (CTA) e, um tempo depois, o Centro de Apoio e Orientação Sorológica (COAS), entre as suas estratégias, buscando estimular sua implantação em parceria com as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, essencialmente em cidades relevantes do ponto de vista epidemiológico. Esses serviços, hoje, são denominados Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA), tem o perfil de ofertar o teste sorológico anti-HIV acompanhada de aconselhamento pré e pós-exame, gratuidade, voluntariedade e confidencialidade (FERREIRA et al., 2001). A testagem sorológica é importantíssima e atualmente é acessível para a sociedade, bem como os Centros de Testagem e Aconselhamento que são salvaguardados, em sua maioria, por enfermeiros.

Desde a ascensão de tais doenças, principalmente o HIV, associa-se a figura do enfermeiro como principal responsável pela orientação e adesão do tratamento pelo paciente, garantindo um vínculo e uma dinâmica de serviço prestados aos usuários, visando a humanização para que os preconceitos não sejam um paradigma na sociedade.

Se faz crescente os estudos sobre o estresse ocupacional com trabalhadores da saúde, principalmente os que irão lidar com doenças sexualmente transmissíveis. O ambiente caótico pelo qual a enfermagem passa nos dias atuais, de modo que nossa sociedade está mais dinâmica e contemporânea, observou-se que muitos profissionais da saúde se encontram esgotados psicologicamente e, muitas vezes, fisicamente também.

O profissional da saúde sofre não só com a preocupação da adesão de seu cliente ao tratamento ofertado pelo Sistema Único de Saúde, mas também com fatores relacionados diretamente com seu ambiente de trabalho, envolvendo seus companheiros de serviço, ambiente, chefia, entre outros fatores (MANETTI; MARZIALE, 2007).

Sendo assim, o objetivo do presente estudo é identificar possível estresse ocupacional nos enfermeiros de um Centro de Testagem e Aconselhamento, relacionando-o com fatores estressores do cotidiano, utilizando aplicação de um questionário com respostas objetivas, mensurando em uma escala o nível de estresse sofrido por enfermeiros que trabalham em um Centro de Testagem e Aconselhamento, avaliando possível estresse relacionado com o serviço prestado aos usuários em seu dia a dia, analisando os resultados de forma qualitativa.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter qualitativo e descritivo, com aplicação de um questionário validado (PASCHOAL; TAMAYO, 2004) com respostas objetivas, mensurando em uma escala de 01 a 05, da seguinte forma: (1) discordo totalmente, (2) discordo, (3) concordo em partes, (4) concordo, (5) concordo totalmente, com enfermeiros que trabalham em um Centro de Testagem e Aconselhamento, avaliando possível estresse relacionado com o serviço prestado aos usuários em seu dia a dia, analisando os resultados de forma qualitativa.

A pesquisa qualitativa é multimetodológica quanto ao foco, envolvendo uma abordagem interpretativa e naturalística para seu assunto. Isto significa que os pesquisadores qualitativos estudam as coisas no seu setting natural, tentando dar sentido ou interpretar fenômenos em termos dos significados que as pessoas lhes trazem (DENZIN; LINCOLN, 1994).

Para a realização da pesquisa segundo preceitos éticos, o presente trabalho foi cadastrado e aprovado pelo Comitê de Ética, com parecer N° 2.573.414. Em seguida, para a obtenção de dados foi solicitado junto a Secretaria Municipal de Saúde de Maringá, no setor de Assessoria de Formação e Capacitação Permanente dos Trabalhadores de Saúde (CECAPS), uma autorização para a pesquisa em campo que foi aprovada em Comunicado Interno N°2018034021 diretamente com a Unidade fornecedora dos dados à serem coletados.

Haja visto, que a pesquisa foi realizada com enfermeiros, ocorreram contratemplos comuns às unidades prestadoras de serviço, como alterações em escala de trabalho e férias.

De um total de 08 enfermeiros na unidade, foi possível obter 06 questionários completamente respondidos, onde, 02 dos prestadores estavam com horários divergentes e/ou férias. A gama de fatores estressores é composta por 23 potenciais causadores de estresse em enfermeiros, onde os profissionais

enumeram o que os afeta de uma forma mais agressiva ou menos agressiva.

Dessa maneira, mensurando o estresse em níveis: baixo, médio e alto. Sendo de 1,00 a 2,00 (discordo totalmente e discordo) pode ser classificado como nível de estresse baixo, de 2,01 a 2,99 (concordo em parte) pode ser classificado com nível de estresse médio, de 3,00 a 5,00 concordo totalmente e concordo pode ser classificado como nível de estresse.

Todos os questionários (anexo I.I) foram distribuídos aos enfermeiros efetivados no campo de estudo analisado que é um Centro de Testagem e Aconselhamento, acompanhado de um termo de consentimento livre e esclarecido baseado nas diretrizes contidas na Resolução CNS nº 466/2012, MS (anexo I) e foram respondidos entre os meses de março e julho de 2018 (dois mil e dezoito).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos oito enfermeiros, seis deles (75,0%) participaram da pesquisa, cinco (83,3%) eram mulheres e um (16,7%) homem. Duas mulheres entre 40 e 49 anos, três mulheres com mais de 50 anos e um homem de 30 a 39 anos. Duas enfermeiras não concordaram em participar a pesquisa uma de 30 a 39 anos e a outra com idade de 40 a 49 anos.

Quando avaliado as questões da escala de estresse no trabalho, 33,3% (n=2) discordam que a forma como as tarefas são distribuídas na sua área tem deixado nervoso, o mesmo percentual concorda em partes. 50,0% (n=3) discordam totalmente que o tipo de controle existente no trabalho irrita, o mesmo percentual discorda que a falta de autonomia na execução do trabalho tem sido desgastante. 33,3% (n=2) discordam totalmente, 33,3% (n=2) discordam e 33,3% (n=2) concordam totalmente que têm sentido incomodado com a falta de confiança do superior sobre o seu trabalho.

Tabela 1- Distribuição de frequência das questões da escala de estresse no trabalho

Variáveis	n	%
Tarefas tem deixado nervoso		
2. Discordo	2	33,3
3. Concordo em parte	2	33,3
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	1	16,7
Controle no trabalho deixa irritado		
1. Discordo totalmente	3	50,0
2. Discordo	2	33,3
4. Concordo	1	16,7
Falta de autonomia		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	3	50,0
3. Concordo em parte	1	16,7
Sentindo incomodado com falta de confiança		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	2	33,3

5. Concordo totalmente	2	33,3
Incomodado com falta de informação sobre decisões		
1. Discordo totalmente	1	16,7
3. Concordo em parte	1	16,7
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	3	50,0
Falta de informação sobre tarefa		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	2	33,3
3. Concordo em parte	1	16,7
5. Concordo totalmente	1	16,7
Incomodado com falta de comunicação com colegas		
3. Concordo em parte	3	50,0
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	2	33,3
Incomodado com superior		
2. Discordo	2	33,3
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	3	50,0
Incomodado por fazer tarefas além da capacidade		
2. Discordo	1	16,7
3. Concordo em parte	1	16,7
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	3	50,0

Fonte: entrevistados.

A metade (n=3) concorda totalmente que se sente irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais. 33,3% (n=3) discordam totalmente e 33,3% (n=3) discordam que se sente incomodado com a falta de informações sobre tarefas no trabalho. A metade (50,0%) concorda em parte que a falta de comunicação com os colegas de trabalho os deixa irritados, o mesmo percentual concorda totalmente que se sente incomodado pelo superior quando ele os trata mal na frente de colegas de trabalho. 50,0% concorda totalmente que se sente incomodado por ter que realizar tarefas que estão além da sua capacidade (Tabela 1).

O isolamento no ambiente de trabalho é um potencial desencadeador da depressão. As evidências científicas mostram que existem diversos fatores relacionados a esta doença. Entre enfermeiros, a literatura mostra que os fatores desencadeantes associados podem estar relacionados a fatores internos ao ambiente de trabalho, como: setor de atuação, turno, comunicação, sobrecarga, o serviço prestado, insegurança, conflito de interesses, autonomia, assistência prestada aos clientes, suporte social, desgaste e as estratégias de enfrentamento desenvolvidas; e a fatores externos ao trabalho, como: sexo, idade, carga de trabalho doméstico, suporte de renda familiar, estado geral da saúde do trabalhador e aspectos individuais.

Tabela 2- Distribuição de frequência das questões da escala de estresse no trabalho

Variáveis	n	%
Fica de mal humor em trabalhar muitas horas		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	1	16,7
3. Concordo em parte	1	16,7
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	1	16,7
Incomodado com a comunicação com superior		
1. Discordo totalmente	1	16,7
2. Discordo	2	33,3
4. Concordo	2	33,3
5. Concordo totalmente	1	16,7
Irritado com discriminação/favoritismo		
3. Concordo em parte	1	16,7
4. Concordo	2	33,3
5. Concordo totalmente	3	50,0
Sentindo incomodado com treinamentos		
4. Concordo	3	50,0
5. Concordo totalmente	3	50,0
Mau humorado por se sentir isolado		
2. Discordo	1	16,7
3. Concordo em parte	2	33,3
4. Concordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	2	33,3
Irritado por pouca valorização		
2. Discordo	2	33,3
3. Concordo em parte	2	33,3
5. Concordo totalmente	2	33,3
Poucas perspectivas de crescimento		
1. Discordo totalmente	1	16,7
2. Discordo	3	50,0
4. Concordo	2	33,3

Fonte: entrevistados.

Ao analisarmos, 33,3% discordaram totalmente que ficam de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas, 33,3% (n=2) discordam e o mesmo percentual concordam que se sentem incomodado com a comunicação existente com o superior. A metade (n=3) dos concorda totalmente que fica irritado com a discriminação/favoritismo no ambiente de trabalho, o mesmo percentual concorda ou concorda plenamente que se sente incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional. 33,3% concordam em parte e o mesmo percentual concorda totalmente que fica de mau humor por se sentir isolado na organização. 2 (33,3%) concordam em parte e 2 (33,3%) concordam totalmente que ficam irritados por ser pouco valorizado pelos superiores. A metade (50,0%) discorda que ter poucas perspectivas de

crescimento na carreira tem deixado angustiado (Tabela 2).

Tabela 3- Distribuição de frequência das questões da escala de estresse no trabalho

Variáveis	n	%
Incomodado por trabalhar em tarefas inferiores		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	2	33,3
3. Concordo em parte	1	16,7
4. Concordo	1	16,7
Competição te deixa mau humorado		
1. Discordo totalmente	1	16,7
3. Concordo em parte	4	66,7
4. Concordo	1	16,7
Falta de compressão no ambiente de trabalho		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	1	16,7
3. Concordo em parte	3	50,0
Estado nervoso por ordens contraditórias		
1. Discordo totalmente	2	33,3
2. Discordo	2	33,3
3. Concordo em parte	1	16,7
5. Concordo totalmente	1	16,7
Irritado por superior encobrir meu trabalho		
1. Discordo totalmente	3	50,0
2. Discordo	1	16,7
5. Concordo totalmente	2	33,3
Tempo insuficiente para realizar o trabalho		
1. Discordo totalmente	2	33,3
4. Concordo	3	50,0
5. Concordo totalmente	1	16,7
Incomodado por superior incumbir responsabilidades		
1. Discordo totalmente	1	16,7
2. Discordo	1	16,7
4. Concordo	1	16,7
3. Concordo em parte	1	16,7
5. Concordo totalmente	2	33,3

Fonte: entrevistados.

Três fatores podem ser relacionados entre si, que são: pouca valorização do profissional, dificuldade de relacionamento com o superior e a baixa perspectiva de crescimento no local de trabalho. Pode-se afirmar que estão ocorrendo alterações no mundo do trabalho, estas têm vindo de encontro a amenizar o desgaste da saúde dos trabalhadores, decorrente do sentimento de impotência frente à estrutura hierárquica,

geralmente centralizadora, além de abrandar as situações de alienação e estagnação em que os profissionais se encontram, pois foram jogados numa estrutura de trabalho que ainda valoriza mais os meios tecnológicos e a execução de tarefas padronizadas e rotinizadas, em detrimento da singularidade dos clientes (SANTOS, 2000).

Tabela 4- Distribuição de frequência das questões da escala de estresse no trabalho segundo n, média, mínimo, máximo, desvio padrão.

Escala de estresse no trabalho	n	Média	Mínimo	Máximo	Desvio Padrão	Classificação do nível de estresse
Tarefas tem deixado nervoso	6	3,17	2,00	5,00	1,17	Alto
Controle no trabalho deixa irritado	6	1,83	1,00	4,00	1,17	Baixo
Falta de autonomia	6	1,83	1,00	3,00	0,75	Baixo
Sentindo incomodado com falta de confiança	6	2,67	1,00	5,00	1,86	Médio
Incomodado com falta de informação sobre decisões	6	3,83	1,00	5,00	1,60	Alto
Falta de informação sobre tarefa	6	2,33	1,00	5,00	1,51	Médio
Incomodado com falta de comunicação com colegas	6	3,83	3,00	5,00	0,98	Alto
Incomodado com superior	6	3,83	2,00	5,00	1,47	Alto
Incomodado por fazer tarefas além da capacidade	6	4,00	2,00	5,00	1,26	Alto
Fica de mal humor em trabalhar muitas horas	6	2,67	1,00	5,00	1,63	Médio
Incomodado com a comunicação com superior	6	3,00	1,00	5,00	1,55	Alto
Irritado com discriminação/favoritismo	6	4,33	3,00	5,00	0,82	Alto
Sentindo incomodado com treinamentos	6	4,50	4,00	5,00	0,55	Alto
Mau humorado por se sentir isolado	6	3,67	2,00	5,00	1,21	Alto
Irritado por pouca valorização	6	3,33	2,00	5,00	1,37	Alto
Poucas perspectivas de crescimento	6	2,50	1,00	4,00	1,22	Médio
Incomodado por trabalhar em tarefas inferiores	6	2,17	1,00	4,00	1,17	Médio
Competição te deixa mau humorado	6	2,83	1,00	4,00	0,98	Médio
Falta de compreensão no ambiente de trabalho	6	2,17	1,00	3,00	0,98	Médio
Estado nervoso por ordens contraditórias	6	2,33	1,00	5,00	1,51	Médio
Irritado por superior encobrir meu trabalho	6	2,50	1,00	5,00	1,97	Médio
Tempo insuficiente para realizar o trabalho	6	3,17	1,00	5,00	1,72	Alto
Incomodado por superior incumbir responsabilidades	6	3,33	1,00	5,00	1,63	Alto

Fonte: entrevistados.

Dois enfermeiros discordam plenamente e dois discordam que tem sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade,

4 (66,7%) concordam em parte que a competição do ambiente de trabalho tem deixado de mau humor. A metade (50,0%) concorda em partes que a falta de compreensão sobre quais são as responsabilidades no trabalho tem causado irritação, 33,3% (n=2) discordam totalmente e o mesmo percentual discorda que tem estado nervoso pois o superior em alguns casos das ordens contraditórias. A metade discorda totalmente que se sente irritado pois o superior encobre o trabalho bem feito diante de outras pessoas, o mesmo percentual concorda que o tempo é insuficiente para realizar o volume de trabalho os deixam nervoso. 33,3% (n=2) concordam totalmente que ficam incomodados, pois o superior evita de incumbir de responsabilidades importantes (Tabela 3).

Ao avaliar as médias em cada um dos 23 itens, ficou evidenciado estresse baixo nos itens: Falta de autonomia e Controle no trabalho deixa irritado. O Estresse médio ficou evidenciado nos seguintes itens: Incomodado por trabalhar em tarefas inferiores, Falta de compreensão no ambiente de trabalho, Falta de informação sobre tarefa, Estado nervoso por ordens contraditórias, Poucas perspectivas de crescimento, Irritado por superior encobrir meu trabalho, Sentindo incomodado com falta de confiança, Fica de mau humor em trabalhar muitas horas, Competição te deixa mau humorado. Os itens que apresentaram estresse alto foram: Incomodado com a comunicação com superior, Tarefas tem deixado nervoso, Tempo insuficiente para realizar o trabalho, Irritado por pouca valorização, Incomodado por superior incumbir responsabilidades, mau humorado por se sentir isolado, Incomodado com falta de comunicação com colegas, Incomodado com falta de informação sobre decisões, Incomodado com superior, Incomodado por fazer tarefas além da capacidade, Irritado com discriminação/favoritismo, Sentindo incomodado com treinamentos (Tabela 4).

CONCLUSÃO

Algumas limitações podem ser destacadas no presente estudo. A amostra é restrita ao grupo de enfermeiros direcionado a um único tipo de serviço prestado à população. Portanto, a generalização dos resultados obtidos é limitada. A saúde individual interfere diretamente nas respostas obtidas e os níveis de estresse enfrentados por cada um podem superestimar o estresse psicossocial no trabalho. As várias formas de categorizações dos níveis dos modelos de fatores apresentados dificultam comparações entre os estudos, pois não há consenso geral sobre a forma adequada de fazê-lo, até onde pesquisamos não foi encontrado trabalhos que relacionam estresse no enfermeiro neste ambiente, dificultando a discussão dos dados.

O estudo possibilitou identificar estresse em diferentes níveis, sendo eles baixo, médio e alto. Levando em consideração os níveis de estresse alto, é válido evidenciar o fator de se sentir isolado.

Nesse âmbito, faz-se necessário uma reflexão e a produção de trabalhos relacionados aos fatores estressores, ambiente de trabalho, fatores individuais e coletivos em enfermeiros de Centros de Testagem e Aconselhamento.

REFERÊNCIAS

BAUER, M.E. Estresse: como ele abala as defesas do organismo. **Ciênc Hoje**. 2002; 30(179): 20-5.

BENAVENTE, S.B.; COSTA, A.L. Physiological and emotional responses to stress in nursing students: an integrative review of scientific literature. **Acta Paul Enferm.** 2011; 24(4): 571-6.

DENZIN, N.K.; LINCOL, Y.S. **Hand-book of qualitative research.** Thousand Oaks, Sage, 1994.

FERREIRA, P. S. M. et al. Testagem sorológica para o HIV e a importância dos Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA): resultados de uma pesquisa no município do Rio de Janeiro. **Ciênc. saúde coletiva**, São Paulo, v. 6, n. 2, p.481-490, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14138123200100020017>. Acesso em: 02 out. 2018.

MANETTI, L. M., MARZIALE, H. P. M. Aspects associated to work-related depression on nursing staff. **Estudos Psicol. (Natal)** vol. 12 no. 1. Jan/Apr. 2007; 12:79-85.

MUROFUSE, N.T.; ABRANCHES, S.S.; NAPOLEÃO, A.A. [Reflections on stress and Burnout and their relationship with nursing] **Rev. Latinoam Enferm.** 2006; 13(2): 255-61.

PANIZZON, C.; LUZ, A.M.; FENSTERSEIFER, L.M. Estresse da equipe de enfermagem de emergência clínica. **Rev Gaúch Enferm.** 2008; 29(3):391-9.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estud. Psicol.** 2004; 9 (1): 45-52.

SANTOS, B.S. **A crítica da razão indolente:** contra o desperdício da experiência. São Paulo: Cortez; 2000.

SIMONTON, C.; MATTHEWS-SIMONTON, S.; CREIGHTON, J.L. (1987). **Com a vida de novo;** uma abordagem de auto-ajuda para pacientes com câncer. 6a. ed. São Paulo: Summus.