

CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA DE ESTRESSORES PARA A VIDA DIÁRIA

Marcello Barbosa Otoni Gonçalves Guedes¹
 Lídia Prata Cruz², Elaine Spinassé Camillato³
 Renata Moreira Corrêa de Araújo Faria⁴
 Rachel Cristina Vianna Barbosa⁵
 Marilourdes do Amaral Barbosa⁶

RESUMO: INTRODUÇÃO: A sociedade atual encontra-se mergulhada na crise do estresse e as suas causas são variadas: desde o medo do desemprego aos desastres. Sabe-se hoje que diversas doenças têm o seu desenvolvimento favorecido por estados psíquicos adversos, como o estresse. **OBJETIVO:** criar um instrumento que seja capaz de avaliar e medir os fatores estressores da vida diária. **METODOLOGIA:** estudo observacional transversal com amostragem por conveniência de um total de 286 participantes, sendo 80 na primeira etapa de aplicação do questionário e 206 na segunda etapa. **RESULTADOS:** Foram excluídos 43 itens da primeira escala aplicada, esta última, com 50 itens, obteve um KMO de 0,806 e foi extraída em 6 categorias, com o mínimo de 0,40 de carga fatorial e máximo de 0,775 com um total de 47,702% de variância explicada, sendo eles: Trabalho, Relações interpessoais, Perda de Tempo, Finanças, Trânsito e Desempenho. Após avaliação semântica por juízes foram excluídos 12 itens, reformulados e incluídos outros itens e em seguida foi feita uma nova análise fatorial mantendo as 6 categorias da primeira aplicação e com o mínimo de 0,40 de carga fatorial. Foi obtido um KMO de 0,830, com 50,720% de variância explicada e carga fatorial máxima de 0,818. Todos os 38 itens restantes foram incluídos nos domínios, além dos reformulados e incluídos, apresentando o resultado final uma boa coerência semântica com os fatores. **CONCLUSÕES:** Baseado em um bom KMO e cargas fatoriais dos itens após a última aplicação realizada neste estudo, recomenda-se a utilização do modelo final do instrumento desenvolvido.

Palavras – chaves: Estudos de validação. Escalas. Estresse psicológico.

ABSTRACT: INTRODUCTION: The present society is plunged into crisis of stress and its causes are varied: from the fear of unemployment to disasters. It is now known that many diseases have their development favored by adverse mental states, such as stress. **OBJECTIVE:** To develop an instrument that is able to assess and measure the stressors of daily life. **METHODOLOGY:** cross-sectional observational study of a convenience sample of 286 participants, 80 in the first stage of the questionnaire and 206 in the second stage. **RESULTS:** We excluded 43 items of the first scale applied, this latter, with 50 items, obtained a KMO of 0.806 and was extracted 6 categories, with a minimum of 0.40 and maximum load factor of 0,775 with a total 47.702 % of variance explained, namely: Work, interpersonal Relations, Lost Time, Finance, Traffic and Performance. After semantic evaluation by judges were excluded 12 items, reworked and included other items, and then was made a new factor analysis keeping the 6 categories of the first application and the minimum factor loading of 0.40. We obtained a KMO of 0.830, with 50.720% of variance explained and maximum load factor of 0,818. All 38 remaining items were included in areas beyond reworked and included, with the end result a good semantic coherence with the factors. **CONCLUSIONS:** Based on a good KMO and factor loadings of the items after the last application made in this study, it is recommended to use the final model of the instrument developed.

Key words: Validation studies. Scales. Stress Psychological

¹ Fisioterapeuta pela UFVJM, Mestre em Ciências da Saúde pelo IPSEMG, Professor do curso de Fisioterapia da UFRN/FACISA. Contato: marcelloguedes21@hotmail.com

² Psicóloga pela FUMEC, Mestre em Ciências da Saúde pelo IPSEMG. Contato lidiapratacruz@gmail.com

³ Fisioterapeuta pelo Centro Universitário Newton Paiva, Mestre em Ciências da Saúde pelo IPSEMG. Contato: elainefisio1@hotmail.com

⁴ Médica pela FASEH, Mestre em Ciências da Saúde pelo IPSEMG. Contato: drarenata_araujo@yahoo.com.br

⁵ Enfermeira pela PUC-MG, Mestranda em Ciências da Saúde pelo IPSEMG. Contato: rachelcvb@hotmail.com

⁶ Psicóloga pela UFMG, Mestre em Psicologia pela Universidade São Francisco Contato: marilourdes@oi.com.br

1 INTRODUÇÃO

A sociedade atual encontra-se mergulhada na crise do estresse e as suas causas são variadas: desde o medo do desemprego aos desastres ambientais (BAMPI, et al., 2010). Recentemente tem surgido um grande interesse em avaliar o bem estar do indivíduo, sendo o estresse um dos principais fatores que exercem grande influência neste aspecto. O estresse passou a ser visto como responsável por quase todos os males que nos afligem, principalmente decorrente do estilo de vida advindo com a modernidade. Lazarus e Folkman (1984) definiram o estresse psicológico como uma relação entre a pessoa e o ambiente, que é avaliado por ela como prejudicial ao seu bem-estar.

Hoje é decorrente a ideia de que diversas doenças têm o seu desenvolvimento favorecido por estados psíquicos adversos. Estima-se que cerca de 50% das doenças da humanidade tenham relação, direta ou indiretamente, com disfunções psicológicas (SABBATINI, et al., 1996).

Portanto, sabe-se que o estresse pode ser um fator gerador de doenças físicas e psíquicas. Porém, de nada valerá o esforço de tentar diminuí-lo se não for possível identificar os fatores que desencadeiam as reações de estresse no indivíduo. Desta forma, este trabalho nasce da necessidade de se criar um instrumento que seja capaz de avaliar e medir os fatores estressores da vida diária no sentido de contribuir para o indivíduo poder identificar e conseqüentemente modificar aquilo que lhe é fonte de sofrimento. Perceber o quanto o trabalho tem contribuído para o seu estresse e mal estar, pode ajudar o indivíduo a fazer intervenções significativas em sua vida.

A palavra estresse tem origem no termo inglês *stress*, que remonta sua origem na mecânica e pode ser definido como uma força exercida sobre um corpo que tende a deformar-se (FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999). A definição atual segue a mesma linha, sendo estresse o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase (AURÉLIO, 2013). Na base dessa opinião subsiste o princípio da homeostase (defendido inclusive por Freud, que falava “homeostase psíquica”). No âmbito fisiológico, a quebra da homeostasia desencadeia um processo adaptativo, que aumenta a secreção de adrenalina, promovendo diversas alterações sistêmicas (MARGIS, et al., 2009).

Segundo Lipp e Malagris (1995) qualquer situação geradora de um estado emocional forte que leve a uma quebra da homeostasia interna e exija alguma adaptação pode ser chamada de um estressor. No Brasil percebe-se um súbito interesse do estudo de estressores e

suas variáveis devido ao aumento repentino de atendimentos médicos e psicológicos ocorridos pela incidência do estresse (LUCARELLI; LIPP, 1999). Entende-se como estímulo estressor aquelas situações em que o indivíduo, ao ser exposto a uma situação de ameaça, desencadeia ativação de sistemas orgânicos que produzem reações físicas, mentais e comportamentais (COSTA; POLAK, 2009).

Tanto as grandes mudanças da vida, como os acontecimentos diários de menor impacto, tais como esperar em filas, barulhos, engarrafamentos, problemas no trabalho são considerados fatores estressores. Esses acontecimentos diários de menor impacto quando se manifestam de uma forma freqüente, podem gerar respostas psicológicas e fisiológicas tão intensas quanto os eventos que poderiam ser considerados de maior impacto (MARGIS, et al., 2009). Percebe-se, portanto, que a mensuração do estresse não pode ser baseada por grandes ou pequenos eventos do dia-a-dia, de uma forma isolada, mas sim da integração de ambos, uma vez que tanto os grandes quanto os pequenos fatores podem contribuir para o surgimento de um quadro de estresse dependendo da percepção e exposição de cada indivíduo.

Para se explicar os estressores de vida diária, um referencial teórico importante, que merece destaque, refere-se aos pequenos obstáculos ou contratempos, episódios induzidos por situações, que impedem o desenvolvimento normal de ações do dia-a-dia, sendo, portanto, geradores de estresse. Apesar do efeito momentâneo dos estressores de vida diária, seu efeito cumulativo no cotidiano poderia acabar por exercer efeitos adversos no bem-estar, tais como: ânimo negativo, fadiga excessiva, percepção de sobrecarga desproporcional no trabalho. Em comparação a catástrofes geradoras de estresse, como a perda de entes queridos, os estressores de vida diária, têm efeito menor, contudo, a sua ação contínua, gera um processo crônico, repercutindo em gravidade considerável ao indivíduo. Vale ressaltar que existe um efeito de controlabilidade individual sobre o estresse causado por esses estressores (GALASSO, 2005).

Reiteramos que o foco do nosso trabalho não é discutir a fundo o efeito dos estressores, tão pouco do estresse, mas sim, trabalhar um instrumento que possa identifica-los. Existem poucos instrumentos padronizados e validados para a população brasileira capazes de identificar fatores estressores. Portanto, justifica-se a importância da construção de um questionário que avalie e identifique tais determinantes.

A construção de um instrumento de qualidade requer etapas bem definidas e procedimentos rigorosos. De acordo com Pasquali (1999), existem alguns passos necessários, que incluem tarefas e métodos específicos, os quais devem ser realizados em uma sequência temporal determinada. Esses passos compõem três eixos distintos, denominados por Pasquali

procedimentos teóricos, empíricos ou experimentais, e analíticos ou estatísticos (PASQUALI, 1999).

Os procedimentos teóricos incluem a escolha do sistema a ser estudado, a definição de suas propriedades (atributos), a concepção da dimensionalidade desses atributos, a definição constitutiva e operacional dos mesmos, a construção de itens e a validação de conteúdo. Essa etapa tem como primeiro objetivo a especificação das categorias comportamentais que representam o objeto psicológico a ser medido, tornando-se necessária a explicitação dos fundamentos teóricos que orientam a criação dos itens para que seja garantida a legitimidade da medida (PASQUALI, 1999). Dessa forma, a investigação teórica deve preceder a construção dos itens, o que também fornece uma direção às etapas seguintes de construção. Como o sistema psicológico escolhido não pode ser medido diretamente, são delimitados os atributos ou propriedades que o definem, cuja escolha depende de fatores tais como o interesse do pesquisador, a saturação de estudos prévios e a relevância do atributo para o instrumento (LUFT et al., 2007).

O presente estudo considera que o processo desencadeante do estresse depende dos fatores individuais, da vulnerabilidade do organismo e da forma de se enfrentar cada situação e está relacionada à necessidade de reconhecer as questões que possam interferir na vida cotidiana do indivíduo. Dessa forma a questão norteadora deste estudo é: “Como construir e validar uma escala de estressores para a vida diária?” Assim, este trabalho tem como objetivo criar um instrumento que seja capaz de avaliar e medir os fatores estressores da vida diária.

2 METODOLOGIA

2.1 AMOSTRA

É um estudo observacional transversal com amostragem por conveniência, fundamentado no modelo da psicometria preconizado por Pasquali (1999), composto por procedimentos teóricos, empíricos e analíticos. Os participantes são voluntários, maiores de 18 anos, que se interessaram em participar da pesquisa, consultados presencialmente ou respondendo aos questionários via e-mail. Por se tratar de um trabalho fruto de atividade acadêmica de um programa de Mestrado em Ciências da Saúde, pré-requisito para conclusão da disciplina de Psicometria, onde os procedimentos foram exclusivamente referentes a aplicação dos questionários, não havendo qualquer tipo de intervenção, risco ou custos adicionais aos participantes, bem como suas identidades foram preservadas, sendo divulgados

somente os dados obtidos na coleta, tratando-se apenas de um estudo de validação de questionário, dispensou-se a apreciação por comitê de ética em pesquisa.

Inicialmente, a amostra foi composta por 80 participantes. Após a aplicação e reformulação do instrumento, foi feita uma nova aplicação em uma amostra composta por 206 participantes. Porém, após a realização da coleta observou-se que apenas 4 sujeitos apresentavam nível de escolaridade fundamental e por isso foram excluídos, visto que, devido ao baixo número de participantes não são representativos deste grupo. Após a exclusão, a amostra final foi composta de 202 indivíduos com nível de escolaridade entre o ensino médio completo e superior.

2.2 CONSTRUÇÃO DO INSTRUMENTO

Foi construído um instrumento de escala de estressores de vida diária no ano de 2007, feito por alunos do curso de pós graduação / Mestrado Acadêmico em ciências da saúde do IPSEMG. Esta escala inicialmente continha 93 itens que avaliavam a presença ou ausência de estressores através da escala Likert que classificava as respostas em “não se aplica”, “não me incomoda”, “me incomoda pouco” e “me incomoda muito”, a partir de situações de estresse pessoais, no trabalho, no convívio social, dentre outros, sugeridas pelos participantes. Essa primeira versão foi reduzida para 50 itens, sendo considerada a carga fatorial de 0,40 como ponte de corte para inclusão de cada um desses itens. Os estressores foram agrupados em 6 domínios diferentes após alterações e aplicação no ano de 2011 por outro grupo do programa de Mestrado Acadêmico do IPSEMG em participantes de Belo Horizonte-MG.

O cabeçalho do instrumento continha as seguintes questões: sexo, escolaridade, idade, profissão, trabalho, área de atuação, estado civil e instruções para auto-aplicação.

2.3 ANÁLISE SEMÂNTICA

A análise semântica foi realizada em vários momentos do trabalho por 6 (seis) juízes. Primeiramente, foi feita quando o questionário foi reduzido de 93 para 50 itens. Com o objetivo de verificar se estes 50 itens propostos e as instruções apresentadas estavam compreensíveis, o instrumento foi aplicado em 80 sujeitos. Após a coleta, foi solicitado a cada participante que apontasse as possíveis dificuldades em relação à compreensão das instruções e dos itens. Após a análise dos dados colhidos e das dificuldades apontadas pelos

participantes, foram feitas novas avaliações e alterações pelos juízes, através de nova análise semântica que gerou a inclusão e exclusão de alguns itens, deixando o questionário mais claro e objetivo. Finalizada esta etapa, o instrumento foi novamente aplicado em uma amostra maior, desta vez com 206 participantes.

2. 4 PROCEDIMENTO DE CONSTRUÇÃO DA ESCALA

O processo de construção da escala foi realizado, resumidamente, através de etapas:

1º ETAPA: Da primeira versão do questionário de 93 itens, foram excluídos 43, permanecendo 50 itens no total (critério de exclusão: carga fatorial < 0,40).

2º ETAPA: Aplicação do questionário e análise fatorial dos 50 itens em 80 sujeitos.

3º ETAPA: Reformulação das instruções e de alguns itens, aplicação em 206 sujeitos e análise fatorial dos 50 itens.

4º ETAPA: Exclusão de 12 itens, reformulação de 7 itens e inclusão de 10 itens.

5º ETAPA: Elaboração da versão final da escala com 48 itens.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos nas análises feitas, foi possível perceber que o processo de construção de um instrumento é bastante complexo, detalhado e deve acontecer em várias etapas para que o instrumento obtenha uma boa consistência interna. Desta forma, foram feitos, em vários momentos, aplicações do questionário e análise fatorial dos dados com o objetivo de avaliar se o instrumento foi ou não capaz de medir o constructo proposto (estressores da vida diária).

De modo geral, um constructo é qualquer coisa criada pela mente humana que não seja diretamente observável. Os constructos são abstrações que podem se referir a conceitos, idéias, entidades teóricas, hipóteses ou invenções de muitos tipos. Na psicologia, o termo constructo é aplicado a conceitos como traços, e às relações teóricas entre conceitos que são inferidas de observações empíricas consistentes de dados comportamentais (PASQUALI, 1998). Assim a validação de constructo do presente instrumento foi feita pela análise fatorial, análise semântica e psicológica dos itens avaliados.

Na análise fatorial, foram utilizados os critérios varimax para realizar a rotação e encontrar uma estrutura simples ortogonal, no sentido de agrupar os domínios. A ideia da rotação varimax é maximizar a variância nos eixos; ou seja, obter um padrão de cargas em

cada fator que é tão diferente quanto possível da dos outros fatores, facilitando a interpretação (PASQUALI, 1998; PASQUALI, 1999).

A primeira escala, com 50 itens, obteve um índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0,806 e foi extraída em 6 fatores (categorias), com o mínimo de 0,40 de carga fatorial e máximo de 0,775 com um total de 47,702 % de variância explicada, sendo eles: Trabalho, Relações interpessoais, Perda de Tempo, Finanças, Trânsito e Desempenho (ver tabela 1). Algumas dessas categorias e estressores corroboram com dados encontrados em outros achados (FIGUEROA et al., 2001; ALVES et al., 2004).

Alguns itens não se encaixaram em nenhum fator e apresentaram uma carga fatorial muito baixa. Outros itens, apesar de apresentarem uma carga fatorial acima de 0,40, não apresentam significados coerentes com os domínios propostos pelo programa estatístico utilizado na extração de fatores, mas possuem significados coerentes com outros domínios, demonstrando serem itens relevantes na avaliação de eventos estressores para a vida diária.

Alguns itens apresentam significados semelhantes, e foi selecionado o que apresentou melhor entendimento. Portanto, na segunda etapa da elaboração do questionário, foram excluídos os itens contidos na tabela 2. Após a exclusão destes 12 itens (ver Tabela 2) e a reformulação e inclusão de outros itens (ver tabela 3), foi feita uma nova análise fatorial com 6 fatores, com o mínimo de 0,40 e máximo de 0,818 de carga fatorial e foi obtido um KMO de 0,830, com 50,720% de variância explicada. Além de 7 estressores reformulados e 10 incluídos (ver tabela 3), todos os outros 38 itens restantes foram incluídos nos domínios, apresentando boa coerência semântica com os fatores, com cargas fatoriais que variaram entre 0,40 (mínimo) e 0,818 (máximo) (ver tabela 4). Em comparação, observamos aumentos entre as duas escalas que foram aplicadas, no KMO, na variância explicada e na carga fatorial máxima obtida em um item, o que resultou em um modelo final da escala de 48 estressores (ver Figura 1) mais eficaz, se comparada com a anterior.

Tabela 1 - Escala de 50 itens

Fator 1: Trabalho		
Item		Carga fatorial
Q34	Conflitos no ambiente de trabalho	0,724
Q35	Falta de reconhecimento no seu trabalho	0,705
Q39	Competição desleal no ambiente de trabalho	0,649
Q50	Salário incompatível com suas responsabilidades	0,645
Q4	Ambiente de trabalho que te faz largar o emprego	0,629
Q48	Ineficiência do outro no trabalho	0,619
Q16	Competição no trabalho	0,615
Q42	Sair tarde do trabalho	0,595

Q23	Colegas de trabalho mal intencionados	0,563
Q24	Medo de perder o emprego	0,525
Q31	Mudanças de compromisso profissional em cima da hora	0,511
Q41	Frustração profissional	0,494
Q43	Sobrecarga de responsabilidades	0,385
Q33	Conciliar compromissos profissionais e familiares	0,357

Fator 2: Relações interpessoais

Q8	Desrespeito	0,742
Q7	Ser advertido injustamente	0,734
Q3	Ser humilhado em público	0,706
Q6	Ser ofendido verbalmente	0,673
Q5	Assalto	0,624
Q10	Não conseguir cumprir metas no trabalho	0,576
Q13	Ameaça de agressão física	0,533
Q9	Falta de higiene	0,517
Q38	Não atingir o desempenho esperado	0,425
Q20	Ser desvalorizado pelo outro	0,422

Fator 3: Perda de tempo

Q28	Esperar em filas	0,673
Q49	Demora no atendimento em geral	0,589
Q27	Falta de pontualidade de outras pessoas	0,588
Q30	Locais desorganizados	0,585
Q45	Gente mal-educada	0,538
Q2	Atraso do outro na execução de tarefas	0,525
Q47	Não encontrar o que você necessita	0,425
Q14	Descaso dos órgãos públicos	0,422

Fator 4: Finanças

Q46	Ônibus lotado	0,696
Q15	Desemprego	0,619
Q1	Funcionamento inadequado do serviço de transporte	0,536
Q40	Dívida	0,523
Q12	Falta de dinheiro	0,520
Q29	Desperdício de água e luz	0,470

Fator 5: Trânsito

Q22	Medo de assalto no sinal de trânsito	0,775
Q17	Procurar estacionamento	0,660
Q18	Direção agressiva no trânsito	0,559
Q25	Medo de ser assaltado	0,503
Q21	Trânsito congestionado	0,453
Q44	Ser multado no trânsito indevidamente	0,446
Q26	Poluição	0,415

Fator 6: Desempenho

Q36	Ter tempo marcado para realizar tarefas	0,632
Q32	Ter que utilizar novas tecnologias	0,579
Q37	Não conseguir compreender um assunto	0,513
Q19	Mudanças inesperadas na rotina	0,423

Fonte: Elaborada pelo autor

Tabela 2 - Itens excluídos

Item	Questão
Q1	Funcionamento inadequado do serviço de transporte
Q4	Ambiente de trabalho que te faz largar o emprego
Q5	Assalto
Q11	Minha aparência física
Q13	Ameaça de agressão física
Q15	Desemprego
Q22	Medo de assalto no sinal de trânsito
Q23	Colegas de trabalho mal intencionados
Q25	Medo de ser assaltado
Q26	Poluição
Q33	Conciliar compromissos profissionais e familiares
Q46	Ônibus lotado

Fonte: Elaborada pelo autor

Tabela 3 - Itens reformulados ou incluídos

Conciliar compromissos profissionais e familiares em cima da hora
Estar desempregado
Falta de higiene do outro
Ineficiência do outro na execução de tarefas
Não conseguir cumprir metas pessoais
Não conseguir cumprir metas profissionais
Poluição sonora
Poluição ambiental
Possibilidade de assalto no trânsito
Possibilidade de ser assaltado
Possibilidade de perder o emprego
Ser desrespeitado
Ser humilhado
Ser humilhado em público
Ser ofendido
Tempo definido para realizar tarefas
Utilizar novas tecnologias

Fonte: Elaborada pelo autor

Tabela 4 - Análise fatorial dos 38 itens separados por domínios

Fator 1: Trabalho		
Item		Carga Fatorial
Q34	Conflitos no ambiente de trabalho	0,736
Q35	Falta de reconhecimento no seu trabalho	0,731
Q50	Salário incompatível com suas responsabilidades	0,673
Q16	Competição no trabalho	0,659
Q39	Competição desleal no ambiente de trabalho	0,655
Q48	Ineficiência do outro no trabalho	0,609
Q42	Sair tarde do trabalho	0,591
Q24	Medo de perder o emprego	0,527
Q31	Mudanças de compromisso profissional em cima da hora	0,524
Q41	Frustração profissional	0,513

Q43	Sobrecarga de responsabilidades	0,400
Fator 2: Relações interpessoais		
Q8	Desrespeito	0,741
Q7	Ser advertido injustamente	0,721
Q3	Ser humilhado em público	0,710
Q6	Ser ofendido verbalmente	0,671
Q10	Não conseguir cumprir metas no trabalho	0,632
Q38	Não atingir o desempenho esperado	0,597
Q9	Falta de higiene	0,493
Q20	Ser desvalorizado pelo outro	0,472
Q37	Não conseguir compreender um assunto	0,471
Fator 3: Perda de tempo		
Q28	Esperar em filas	0,697
Q30	Locais desorganizados	0,612
Q49	Demora no atendimento em geral	0,603
Q27	Falta de pontualidade de outras pessoas	0,599
Q14	Descaso dos órgãos públicos	0,497
Q2	Atraso do outro na execução de tarefas	0,488
Q45	Gente mal-educada	0,486
Q47	Não encontrar o que você necessita	0,457
Fator 4: Finanças		
Q40	Dívida	0,759
Q12	Falta de dinheiro	0,691
Q29	Desperdício de água e luz	0,483
Fator 5: Trânsito		
Q17	Procurar estacionamento	0,818
Q18	Direção agressiva no trânsito	0,771
Q44	Ser multado no trânsito indevidamente	0,544
Q21	Trânsito congestionado	0,442
Fator 6: Desempenho		
Q32	Ter que utilizar novas tecnologias	0,684
Q36	Ter tempo marcado para realizar tarefas	0,616
Q19	Mudanças inesperadas na rotina	0,608

Fonte: Elaborada pelo autor

Figura 1- Escala de stressores para a vida diária – Versão final atividade acadêmica Mestrado em Ciências da Saúde IPSEMG/Belo Horizonte-MG

IDADE:	SEXO: M () F ()	ESCOLARIDADE:
PROFISSÃO:	TRABALHA: SIM () NÃO ()	
ÁREA DE ATUAÇÃO:		
ESTADO CIVIL:	DATA:	

Muitas vezes, algumas situações causam desconforto ou incômodo, assinale com um X a opção com que cada uma das situações citadas abaixo lhe **incômoda** (Não me incômoda, Me incômoda, Me incômoda muito).

Caso a situação citada não ocorra no seu dia a dia marque a opção “não se aplica”. Não existem respostas certas ou erradas.

Nº	AFIRMATIVAS	RESPOSTA			
		Não se aplica	Não me incômoda	Me incômoda	Me incômoda muito
1	Funcionamento inadequado do serviço de transporte				
2	Atraso do outro na execução de tarefas				
3	Ser humilhado em público				
4	Possibilidade de assalto no trânsito				
5	Poluição sonora				
6	Ser ofendido				
7	Ser advertido injustamente				
8	Ser desrespeitado				
9	Falta de higiene do outro				
10	Não conseguir cumprir metas pessoais				
11	Salário incompatível com suas responsabilidades				
12	Falta de dinheiro				
13	Ameaça de agressão física				
14	Descaso dos órgãos públicos				
15	Estar desempregado				
16	Competição no trabalho				
17	Procurar estacionamento				
		Não se aplica	Nunca	Às vezes	Frequentemente
18	Direção agressiva no trânsito				
19	Mudanças inesperadas na rotina				
20	Ser desvalorizado pelo outro				
21	Trânsito congestionado				
22	Poluição ambiental				
23	Falta de pontualidade das outras pessoas				
24	Possibilidade de perder o emprego				
25	Mudança de compromisso profissional em cima da hora				
26	Esperar em filas				
27	Desperdício de água ou luz				
28	Locais desorganizados				
29	Ser humilhado				
30	Demora no atendimento em geral				
31	Possibilidade de ser assaltado				
32	Utilizar novas tecnologias				
33	Conciliar compromissos profissionais e familiares				
34	Conflitos no ambiente de trabalho				
35	Falta de reconhecimento no seu trabalho				
36	Tempo definido para realizar tarefas				
37	Não conseguir compreender um assunto				
38	Não conseguir cumprir metas profissionais				
39	Competição desleal no ambiente de trabalho				
40	Dívida				
41	Frustração profissional				

42	Sair tarde do trabalho				
43	Sobrecarga de responsabilidades				
44	Ser multado no trânsito indevidamente				
45	Gente mal-educada				
46	Ônibus lotado				
47	Não encontrar o que você necessita				
48	Ineficiência do outro na execução de tarefas				

Observação: _____

Fonte: Elaborada pelo autor

O estresse possui fatores intrínsecos e extrínsecos Lipp (2001), alguns desses bastante individuais e particulares, sendo então gerado por qualquer situação que cause uma perturbação da homeostasia (LIPP; MALAGRIS, 1995). Claro que o presente estudo não conseguirá identificar todos os estressores, mas o instrumento poderá ser usado como ferramenta auxiliar no diagnóstico e avaliação do estresse, já que conseguiu contemplar a formulação de domínios abrangentes, no sentido de identificar alguns destes diversos estresses que possam coexistir em diversas situações do dia-a-dia.

Paschoal; Tamayo (2004) ressalta a importância de avaliar o estresse com associações entre diversas escalas, verificando a correlação entre os resultados obtidos, bem como a realização de entrevistas, no sentido de explorar se os níveis de estresse obtidos pelo instrumento correspondem aos níveis descritos pelo entrevistado e é exatamente isso que sugerimos no modelo final do instrumento que segue na Figura 1.

4 CONCLUSÃO

Uma vez excluídos, reformulados e incluídos alguns itens, recomendamos que seja feita uma nova aplicação e análise fatorial para verificar a eficácia do instrumento. Contudo, baseado em um bom KMO e cargas fatoriais satisfatórias dos itens após a última aplicação realizada neste estudo, recomenda-se a utilização do modelo final do instrumento desenvolvido nesta pesquisa.

Desta forma, este estudo conseguiu identificar alguns dos principais estressores da vida diária. Este instrumento possibilitará uma melhor identificação e avaliação do estresse em indivíduos com nível de escolaridade médio a superior, já que as características psicométricas da escala preencheram os critérios de consistência interna e validade de construto.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. G. M. et al. Versão resumida da “job stress scale”: adaptação para o português. **Rev. saúde pública**, v. 38, n. 2, p. 164-71, 2004.
- AURÉLIO Dicionário Eletrônico. Disponível em: <<http://www.aureliopositivo.com.br>>. 2011. Acesso em: 10 jul. 2013.
- BAMPI, R. et al. Avaliação do estresse percebido dos profissionais de saúde antes e após sessões de massoterapia laboral. **Revista Matogrossense de Enfermagem**, jun-jul., p. 16-30, 2010.
- COSTA A. L. C.; POLAK C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). **Ver. Esc. Enferm USP**, v. 43, p. 1017-26, 2009. Especial.
- FIGUEROA, N. L. et al. Um instrumento para a avaliação de estressores psicossociais no contexto de emprego. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 14, n. 3, p. 653-59, 2001.
- FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A Polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia ciência e profissão**. v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999.
- GALASSO L. M. R. **Humor e estresse no trabalho**: fatores psicossociais estressores e benefícios no trabalho de operadores de *Telemarketing*. Tese (Doutorado em Saúde Pública)- Universidade de São Paulo. São Paulo, 2005.
- LAZARUS R. S.; FOLKMAN S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. Manejo do estresse, In: RANGE, B. **Psicoterapia comportamental e cognitiva**: pesquisa, aplicações e problemas. Campinas: Editorial Psy, 1995.
- LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Rev. psiq. clín.**, v. 28, n.6, p.347-349, 2001.
- LUCARELLI, M. D. M.; LIPP, M. E. M. Validação do inventário de sintomas de stress infantil - ISS - I. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 12, p. 71-88, 1999.
- LUFT, C. D. B et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev. saúde pública**, v. 41, n. 4, p. 606-15, 2007.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 25, p. 65-74, 2009. Suplemento, 1.

PASCHOAL, T; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n.1, p. 45-52, 2004.

PASQUALI, L. **Instrumentos psicológicos**: manual prático de elaboração. Brasília, DF: IBAPP, 1999.

PASQUALI, L. **Psicometria**: Teoria e aplicações. Brasília: Editora da UnB, 1998.

SABBATINI, R. M. E. et al. **Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais da pré-estréia de um espetáculo de dança**. *Mente e Doença*. 1996.