

## AS INTERFERÊNCIAS DO ESTRESSE NA TERCEIRA IDADE E OS RECURSOS DISPONÍVEIS PARA ENFRENTÁ-LO

(2010)

### **Regina Maria Fernandes Lopes**

Psicóloga (PUCRS), Mestre em Psicologia (PUCRS), Especialista em Avaliação Psicológica (UFRGS), Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Supervisora do Núcleo Médico Psicológico, Brasil.

[regina@nucleomedicopsicologico.com.br](mailto:regina@nucleomedicopsicologico.com.br)

### **Roberta Fernandes Lopes do Nascimento**

Psicóloga (PUCRS), Mestre em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Consultora Organizacional e de Carreira, Perita Examinadora do Trânsito, Diretora do Núcleo Médico Psicológico, Brasil.

[roberta@nucleomedicopsicologico.com.br](mailto:roberta@nucleomedicopsicologico.com.br)

### **Paulo Roberto de Oliveira Lopes**

Graduando em Psicologia, Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Colaborador do Núcleo Médico Psicológico, Brasil

[paulo@nucleomedicopsicologico.com.br](mailto:paulo@nucleomedicopsicologico.com.br)

### **Irani I. de Lima Argimon**

Psicóloga, Dr. em Psicologia, Docente do Programa de Graduação e Pós-Graduação da Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Brasil. Pesquisadora Produtividade CNPq

[argimoni@pucrs.br](mailto:argimoni@pucrs.br)

---

## RESUMO

O IBGE em 2002 destacou a maior taxa de longevidade registrada na história do Brasil, com média de 68 anos. Tais informações mostram que a população brasileira prosseguirá envelhecendo. O estresse vem afetando um número crescente de pessoas em todo o mundo. É uma síndrome com grande diversidade de fatores causais, muitos deles associados à vida moderna (combinação de inovações tecnológicas, com a intensificação do trabalho, com ritmos acelerados, responsabilidades e complexidade das tarefas), de difícil diagnóstico e tratamento, mas com múltiplas formas de prevenção. Esta é uma revisão bibliográfica com objetivo de compreender o que é o estresse, as manifestações, seus sintomas e suas fases. Com essa finalidade, são abordados a definição do estresse, fisiopatologia, prevenção e tratamento.

**Palavras-chave:** Estresse, sintomas, idosos, tratamento, prevenção saúde, estratégias de prevenção

## INTRODUÇÃO

O aumento crescente da população de idosos conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 1998 ocorreu crescimento de aproximadamente oito milhões de pessoas idosas por ano no Brasil. As projeções indicam que, em 2050, a população idosa será de 1.900 milhões de pessoas. O IBGE em 2002 destacou a maior taxa de longevidade registrada na história do Brasil, com média de 68 anos. Tais informações mostram que a população brasileira prosseguirá envelhecendo. A estimativa estatística da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostra que no período de 1950 a 2025, a quantidade de idosos no Brasil deverá ter crescido em quinze vezes, enquanto que o restante da população em apenas cinco (IBGE, 2010). O avanço das condições de saúde vem propiciando o aumento progressivo da longevidade e da expectativa de vida (Lopes, 2009).

Durante o processo de envelhecimento, uma série de doenças crônicas surge frequentemente como a diabetes, doenças reumáticas, hipertensão, entre outras. Depois dos 40 anos de idade surge um declínio funcional fisiológico, que vai se acentuando ao longo da vida. Este declínio pode ser influenciado por uma variedade de fatores: orgânicos, genéticos, hábitos de vida, físicos, condições educacionais, socioeconômicas, relações familiares e o meio-ambiente (Brasil, 2001). Todo este processo de envelhecimento associado ao declínio de várias áreas de vida mostra ser um facilitador para gerar situações de estresse.

Fortes (2009) descreve a velhice como sendo um período de redução de reservas, relacionado a inúmeras perdas que incidem ao mesmo tempo e consecutivamente em um breve tempo. O declínio da saúde, das condições físicas, perda do cônjuge, de amigos, instabilidade financeira, perda de *status* e, conseqüentemente a aproximação da morte, são fatores presentes na idade avançada. Além disso, refere que muitas destas ocorrências são normais no decorrer da vida. Assim, todos estes eventos podem suscitar o estresse, dependendo a forma como o idoso busca estratégias de enfrentamento.

O estresse não é falta do que fazer tampouco loucura. Estresse é o que a pessoa sente, no corpo e na mente, quando a tensão do momento é muito grande. Do mesmo modo que cada ponte agüenta uma quantidade limitada de peso, o ser humano também tem limite para tensão que consegue suportar. Quando a tensão é grande demais, a pessoa começa a desmoronar como a ponte que cede quando um peso excessivo é colocado sobre ela. Mas, o corpo e a mente dão muitos sinais antes que a pessoa venha a ter problemas sérios (Lipp, 2000). O estresse que apesar de ser tão antigo quanto o homem, somente em 1992 foi catalogado como mal do século, sendo enquadrado pela OMS, como doença associada a resultados desastrosos, com várias alterações orgânicas, debilitando o binômio mente corpo (Albert & Ururahy, 1997).

O conceito foi usado na área de saúde, pela primeira vez em 1926, por Selye, que notou que muitas pessoas sofriam de várias doenças físicas, e reclamavam de alguns sintomas em comum. Utilizou o termo estresse, para denominar aquele conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação. O organismo, quando exposto a um esforço, desencadeado por um estímulo percebido como ameaçador a homeostase, seja ele físico, químico, biológico ou psicossocial, apresenta a tendência de responder de forma uniforme e inespecífica denominada síndrome geral de adaptação (Guimarães, 2000).

Em verdade, Selye (citado em Lipp, 2003), utilizou o termo estresse com a conotação que se conhece hoje em dia: estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo - bom, ruim, mal ou imaginário - que altere seu estado de equilíbrio. O estresse está diretamente relacionado com a homeostase, que é estado de equilíbrio dos vários sistemas do organismo entre si e do organismo como um todo com o meio ambiente. O conceito atual sobre "stress" o considera como um processo bio-psico-social, pela forma como se manifesta, dependente de características individuais com o ambiente social

Segundo Tanganelli (2001), estresse é o nome que se dá a uma reação do organismo, quando nos deparamos frente a viagens, perdas, mudanças na situação econômica, mudança na vida social ou profissional, dificuldades nos estudos e nas relações com os outros. Toda vez que você se preocupa, tem medo ou se sente muito feliz com uma situação ou evento, seu organismo inicia uma reação denominada de estresse, envolvendo o hipotálamo, glândulas (hipófise, tireóide e supra-renal), órgãos (coração, fígado e estômago) e os músculos, entre outros.

O contexto saúde/doença, no decorrer dos dias cada vez mais abrangente, surgindo inúmeros fatores que precisam ser estudados, afim de uma compreensão melhor do contexto das vivências do idoso e orientação mais adequada. Os fatores estresse e enfrentamento precisam ser analisados e compreendidos, independente do fator desencadeante, terão influencias na vida ocupacional, social, ambiental, familiar entre outras (Seidl, 2001).

## **MÉTODO**

Neste estudo fez-se uma revisão da literatura científica indexada nos últimos anos relacionada com o estresse em pessoas idosas e estratégias de prevenção. O objetivo geral identificar dentro da produção científica do estresse em idosos e estratégias de prevenção mais utilizadas. Procedeu-se a revisão bibliográfica das publicações a partir das palavras-chave presentes nas bases de dados, a partir de um levantamento dos últimos anos aos indexadores e fontes Index Medline, LILACS, Psycinfo, Capes-Periódicos, Scielo, Cochrane, Proquest, Bireme, ferramentas de busca web (yahoo, google, Altavista) usando os descritores: "Stress", "Estresse", "Idosos", "Envelhecimento", "Estratégias Prevenção".

## Tipos de Estresse

Para Lipp (2001) o estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais. Ele ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou uma situação de importância. Este evento pode ser algo negativo ou positivo. Vejamos abaixo o que autora menciona:

- Estresse negativo: é o stress em excesso. Ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O organismo fica destituído de nutrientes e a energia mental fica reduzida. A produtividade e a capacidade de trabalho ficam muito prejudicadas. A qualidade de vida sofre danos. Posteriormente, a pessoa pode vir a adoecer.
- Estresse positivo: é o stress em sua fase inicial, isto é, a “fase de alerta”. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia, fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. Ela pode passar por períodos em que dormir e descansar passa a não ter tanta importância. É a fase da produtividade. Ninguém consegue ficar em alerta por muito tempo, pois o stress se transforma em excessivo quando dura demais.
- Estresse ideal: é quando a pessoa aprende o manejo do stress e gerencia a “fase de alerta” de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair de alerta. O organismo precisa entrar em homeostase\* após uma permanência em alerta para que se recupere. Não há dano em entrar de novo em alerta após a recuperação. Doenças começam a ocorrer se não há um período de recuperação, pois o organismo se exaure e o stress fica excessivo devido a algum evento estressor forte demais ou porque se prolonga em excesso.

Quando a pessoa se sente ameaçada, uma série de reações orgânicas consciente ou inconscientemente é desencadeada ao mesmo tempo. Esse processo caracteriza o estresse, que em um curto grau é necessário ao organismo, pois colabora com o bom desempenho das funções orgânicas e psíquicas, como crescimento, cicatrizes e criatividade.

O nível positivo de estresse, Selye definiu como eustress. No entanto, se situações, boas ou más, se repetem com frequência, ou seja, as situações de stress são constantes, aí sim temos um grande problema. Esse processo negativo, caracterizado por situações aflitivas, é denominado distress. O distress pode ser agudo, quando é intenso, mas por breve período, como a notícia da morte de um ente querido, ou crônico, quando não é tão intenso, mas ocorreu repetidamente ou constantemente como às situações tensas no ambiente de trabalho, a preocupação com dívidas que não se sabe como pagar ou um treinamento repetido sem intervalos adequados para recuperação do organismo (França & Rodrigues, 1999).

Para Lipp & Novaes (2000) o estresse surge quando a quantidade de exigências e de tensões, é excessiva para resistência da pessoa. Toda mudança, seja ela para melhor ou para pior, traz consigo a necessidade de uma adaptação à nova condição. Desse modo, mudar de emprego, marido, de mulher, de casa, etc., obriga a pessoa a se ajustar a nova situação. Na maioria das vezes quem casa está feliz com a possibilidade de uma nova vida, no entanto, pensamos em todas as mudanças que vão ocorrer: novo lugar para morar, dividir com uma nova pessoa, a vida, a cama, o quarto e vários outros fatores do processo. Todos estes ajustes consomem energia, e por isso criam estresse.

### **Fisiopatologia do Estresse**

O organismo, ao receber um estímulo, desencadeia uma resposta, como o preparo para fuga ou reação de enfrentamento da situação geradora do mesmo e, de acordo com a vulnerabilidade individual e abrangendo a esfera físico-psico-social, leva a alterações orgânicas e mentais, de uma maneira ampla e diversificada (Albert & Ururahy, 1999).

Um estímulo, que pode ser tanto do ambiente externo e ou interno, atua no psiquismo da pessoa, ativando emoções, como medo, raiva, ambição, culpa e outros, desencadeando uma reação do sistema nervoso e glandular, com conseqüências, principalmente, ao nível físico. Os estímulos são recebidos pelo cérebro, através dos sentidos, sendo as demandas cerebrais processadas, ao nível do córtex, e há a ativação dos aferentes, de origem externo e proprioceptivos, que atravessam o mesencéfalo e o sistema límbico e são recebidos pelo tálamo, o qual através de neurônios monoaminérgicos e de neurotransmissores, como a adrenalina, dopamina e serotonina, envia as informações recebidas para o hipotálamo, o qual sintetiza os hormônios responsáveis pela liberação e inibição de outros hormônios (Rocha & Glima, 2000).

Segundo observa Masci (2001), todas as vezes que se enfrentam desafios, que o cérebro, independentemente da vontade do indivíduo, encara a situação como potencialmente perigosa, o organismo se prepara para lutar ou fugir da situação.

Em uma primeira fase, nossos músculos se contraem, o coração e os pulmões aumentam o ritmo de funcionamento, o estômago pára a digestão dos alimentos, a pressão arterial sobe, a circulação do sangue é desviada predominantemente para os músculos e o cérebro, e mais substratos (glicose e ácidos graxos) são colocados na circulação para produzir energia para a contração muscular. Essa primeira fase depende essencialmente da ação da adrenalina e é referida como a preparação para luta ou fuga (Nahas, 2001).

## **Sinais e Sintomas**

Para Tangarelli (2001) os sintomas do estresse baseiam-se em todas as modificações fisiopatológicas que ocorrem em um organismo estressado, sendo os mais frequentes, em relação ao SNC e psiquismo, o cansaço físico e mental, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, insônia, dificuldade de concentração, falha de memória, tristeza, indecisão, baixa auto-estima, sentimento de solidão, sentimento de raiva, emotividade, choro fácil, pesadelos, depressão, isolamento, perda ou excesso de apetite, pânico, podendo também apresentar alterações de comportamento, como alcoolismo, consumo de drogas ilícitas, uso dos calmantes e ansiolíticos, comportamento autodestrutivo e robotização do comportamento.

No indivíduo, o estresse pode gerar morte precoce, elevação da pressão arterial, problemas estomacais, problemas cardíacos, problemas dermatológicos, ansiedade, depressão, insegurança, sensação de "estar doente" e problemas interpessoais. Além disso, o stress excessivo pode afetar de modo dramático a qualidade de vida da pessoa.

O estresse, segundo Lipp (2003) pode se apresentar em três fases:

- **Alarme:** representa a fase inicial e de fácil tratamento, que ocorre secundário a vários estímulos, como resposta fisiológica do organismo levando a aceleração cardíaca, respiração acelerada, sudorese, extremidades frias e estado de prontidão para responder ou fugir;
- **Resistência:** fase intermediária, onde o organismo começa a enfraquecer, pela persistência dos estímulos estressantes e inadequação aos mesmos com respostas do corpo levando a mudanças de comportamento, insônia e descontentamento;
- **Quase Exaustão:** estresse evolui para esta fase quando as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase interior.
- **Exaustão:** começa o aparecimento das doenças crônicas e de difíceis reversão, como distúrbios emocionais, fadiga, gastrites, hipertensão e outros, havendo uma sobrecarga fisiológica, podendo levar até a morte.

## **Relação entre Estresse e Doenças**

O estresse não é apenas uma manifestação psicológica; produz alterações no organismo Lipp (2003) destaca que, após ultrapassar as reservas adaptativas que a pessoa possui, e ela entrar na fase de exaustão, há uma quebra do organismo com um grande desequilíbrio; a partir daí associa-se uma série de doenças como: hipertensão arterial, psoríase, úlceras, gengivites,

depressão, ansiedade, problemas sexuais, infarto e até morte súbita. Quando atinge esse nível de estresse, é muito difícil sair dele sozinho, havendo geralmente necessidade de um tratamento especializado, que dura normalmente seis meses ou mais tempo, incluindo uma combinação médica e psicológica, de especialistas em estresse. Como nessa fase existe um comprometimento físico, é preciso ajuda médica, pois há necessidade de a pessoa aprender a lidar com o estresse que possui, e como se prevenir contra sua reincidência.

Ao prolongar-se, de acordo com LIPP (1998), o estresse afeta o sistema imunológico, porque as glândulas linfáticas do timo (glândula situada na parte inferior do pescoço e que participa ativamente do sistema imunológico) são prejudicadas, assim como as células dos gânglios linfáticos. Em consequência, as células brancas diminuem seu número e o organismo se sujeita a várias infecções e doenças.

Torna-se claro que níveis elevados de estresse emocional aumentam a suscetibilidade a doenças. O estresse crônico resulta na supressão do sistema imunológico, o que por sua vez cria uma maior suscetibilidade à doença. O estresse emocional realimenta o desequilíbrio emocional. A personalidade individual é também um forte diferenciador entre as pessoas que têm maior ou menor suscetibilidade a doenças. A maneira como cada pessoa reage às tensões diárias origina-se de hábitos e é ditada pelas suas convicções íntimas sobre quem é, quem deveria ser e a maneira como o mundo e as outras pessoas deveriam ser. Existem indícios de que diferentes tomadas de posição em relação à vida, em geral, podem estar associadas com certas doenças.

### **Prevenção e Tratamento**

O estresse é uma realidade impossível de ser totalmente eliminada da vida, pois toda situação que requer um esforço maior por parte do ser humano necessariamente produzirá tensão e estresse. Se a pessoa sabe lidar com o stress, mesmo sendo impossível eliminá-lo completamente, seus efeitos negativos podem ser minimizados. Porém, quando a pessoa não pode fugir do estresse e não possui estratégias para lidar com ele, seus efeitos podem adquirir proporções preocupantes. O desequilíbrio biológico conhecido como estresse com componentes físicos e psicológicos se manifesta, principalmente na forma de absentéismo, mudanças inexplicáveis na eficiência, desempenho irregular, introversão exagerada, desassossego, insatisfação, vontade de mudar de emprego, instabilidade, impaciência e erros graves (Lipp, 2001).

Primeiramente, é aconselhável visar um alívio dos sintomas mais incapacitante, através de técnicas de relaxamento, respiração profunda e exercícios físicos para que organismo, produza endorfina em dose necessária para seu bem-estar (Lipp & Novaes, 2000)

A oportunidade de controlar eventos adversos desempenha papel essencial em determinar a resposta a uma situação estressante. Do ponto de vista biológico, a exposição à estressores sem a percepção de controle ativa o sistema autônomo. A percepção de controle minimiza a excitação relacionada com o estresse, leva a libertação de beta-endorfinas, que aliviam a dor e aumentam a atividade imunológica. Pessoas que percebem um nível elevado de apoio social enfrentam o estresse de maneira mais eficaz do que as pessoas que se sentem alienadas. Juntamente com o companheirismo, os laços sociais podem proporcionar apoio emocional, instrumental e informacional (Straub, 2005).

A mudança de atitudes permite uma melhor forma de lidar com os fatores estressantes presentes no ambiente de trabalho, principalmente, quando há o investimento em relações humanas saudáveis, baseadas em situações de valorização e apreciação de pessoas. Segundo Quick (2001), psicólogo americano pioneiro nos estudos de estresse e gerenciamento preventivo, com inúmeras pesquisas neste assunto, as pessoas necessitam de investir na prevenção primária, tanto para os executivos e gerentes, quanto para os trabalhadores de chão de fábrica, pois com o apoiado no consenso da Sociedade Americana de Psicologia, onde se destaca que entre os principais fatores que desencadeiam o estresse estão à falta de controle, a ambigüidade, a incerteza e os conflitos que não se podem ser gerenciados.

Segundo o mesmo autor, as pessoas precisam de dois a cinco destas atitudes para lidar bem com o estresse: competência, atividades físicas, habilidades cognitivas para pensar diferente a respeito da situação que se apresenta, ter bons amigos, boa família e suporte social.

O diagnóstico do estresse baseia-se nas seguintes etapas:

- a) anamnese;
- b) questionário dos fatores de contexto;
- c) identificação e vulnerabilidade;

O estresse pode ser medido pelas variações da frequência cardíaca, monitoramento da pressão sanguínea ou da frequência respiratória, avaliação do gasto energético, medição da produtividade, registro estatístico da fadiga, eletroencefalograma e medição dos níveis sanguíneos de catecolaminas, assim como por meio da quantificação de outros neurotransmissores por espectrofotometria, fluorometria, cromatografia, radioisótopos ou procedimentos enzimáticos.

Utilizar as mudanças do meio ambiente para ter novas experiências e torná-las mais positivas e, com isso, o aprendizado desta adaptação leva o indivíduo a se transformar em uma pessoa melhor, capaz de gerenciar com habilidade os problemas inerentes ao cotidiano do ambiente ocupacional e, por consequência, os outros aspectos da vida. Como salientou o historiador EPICLETO, “Os homens não são perturbados pelas coisas, mas sim pela visão que eles têm das coisas” (Paraguay, 1990).

Segundo Rocha & Glima (2000), os recursos disponíveis para tratamento são:

- Físicos (técnicas de relaxamento, alimentação adequada, exercícios físicos regulares, repouso, lazer e diversão, sono apropriado às necessidades individuais, medicação, se necessária e sob supervisão médica).
- Psíquicos (métodos psicoterapêuticos, processos que favorecem o autoconhecimento, estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e atrativas, avaliação periódica da qualidade de vida individual, reavaliação do limite individual de tolerância e exigência, busca de convivência menos conflituosa com pares e grupos).
- Sociais (revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho, aprimoramento por parte da população em geral do conhecimento de seus problemas médicos e sociais, concomitância dos planejamentos econômico, social e de saúde).

Para manejar o estresse é necessário uma variedade de métodos psicológicos projetados para reduzir o impacto de experiências potencialmente estressantes. Por exemplo: prática de exercícios, relaxamento e técnicas cognitivas. A terapia cognitiva apóia-se na visão de que nossa forma de pensar a respeito do ambiente, em vez do próprio ambiente, determina nosso nível de estresse. Se o pensamento pode ser mudado, o estresse pode ser reduzido. A distração, auto-afirmação e reestruturação cognitiva são intervenções que podem reduzir o estresse. Nos procedimentos de distração, as pessoas aprendem a direcionar sua atenção, afastando-se de eventos desagradáveis. As pessoas podem ser ensinadas a proferirem auto-afirmações que acalmem, relaxem, enfatizando a natureza temporária do estresse. Já a reestruturação cognitiva é feita intervenções psicológicas para substituir pensamentos mal-adaptativos e autodestrutivos por pensamentos adaptativos mais saudáveis (Straub, 2005).

O estresse deve ser entendido como uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias a qual está submetida, que é avaliada pelo organismo, como uma ameaça ou algo que exige dele, mais que suas próprias habilidades ou recursos, colocando em perigo o seu “bem-estar”. Quando estas ações são bem fundamentadas, os resultados são positivos com em novas perspectivas de qualidade de vida. É importante frisar que as reações de estresse estão presentes em todos os momentos de nossa existência e que não podemos viver sem elas, na medida em que são partes integrantes de todos os movimentos de adaptação, necessárias para a adequação do viver. Acreditamos que, dentro da abordagem psicológica as promoções de saúde, inclusive nos processos estressantes, encontram-se propostas consistentes para viabilizar o gerenciamento efetivo do estresse de cada dia.

## CONCLUSÃO

A reavaliação de “estressores”, com uma visão otimista, permite adquirir uma habilidade emocional, e um maior crescimento como pessoa, melhorando as relações sociais, tornando-as mais saudáveis. Para começar, a visão panorâmica da reação, que temos à vida, é fruto de um aprendizado que, muitas vezes, cria fontes estressantes, porém, é possível desaprender maus hábitos e aprender novos valores, novas formas de agir, pensar e encarar “os problemas”, não permitindo o estado de estresse excessivo.

De maneira geral, são muitos os caminhos que podem levar ao estresse negativo ou distresse, mas são também múltiplas as formas de evitá-lo e fugir de problemas mais sérios. Como estratégias de enfrentamento podem ser consideradas uma alimentação adequada, os exercícios físicos e o saber reconhecer e gerenciar as tensões tem importante papel. Há programas específicos para orientar mudanças no modo de vida e aprender a monitorar as mudanças no estilo de vida, exige um programa planejado, com aulas, vivências, discussões. Em síntese, é necessário que o estresse seja enfrentado com: calma, coragem para enfrentar o conflito, determinação para resolver problemas e bom humor. Para tanto, existem programas com equipas multidisciplinares envolvidos nos processos de melhoria da qualidade de vida do idoso com estratégias de enfrentamento do estresse.

## Referências bibliográficas

Albert, E. & Ururahy, G.(1997). *Como se tornar um bom estressado*. Rio de Janeiro: Salamandra Consultoria Editorial Ltda.

Alves, G.L.B. (1997). Stress: como vencer essa batalha? *Estra, a revista do Climatério*,n:2, maio.

Brasil.(2001). Ministério da Saúde. Instituto para o Desenvolvimento da Saúde. Universidade de São Paulo. Programa Saúde da Família. *Manual de enfermagem*. São Paulo.

Fortes T. F. R., Portuguese, M. W. Argimon, I.I.de L. (2009). A resiliência em idosos e sua relação com variáveis sociodemográficas e funções cognitivas. *Estudos de Psicologia-Campinas*, 26(4), 455-463, out.- dez.

França, A.C.L. & Rodrigues, A.L. (1999). *Stress e Trabalho. Uma abordagem Psicossomática*. 2.ed. São Paulo: Atlas.

Guimarães, L.M. (2000). *Série Saúde Mental e Trabalho*. 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2000). *Pesquisa Política do Idoso*. Rio de Janeiro: IBGE.Brasil. Acesso em 15/03/2010. [http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/politica do idoso no brasil.html](http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/politica_do_idoso_no_brasil.html) .

Lipp, M. E. N. e cols. (1998). *Como enfrentar o stress*. 4. ed. São Paulo: Ícone; Campinas: Unicamp.

Lipp, M.N, Novaes, L.M .(2000). *Conhecer e enfrentar o stress*. 4ª ed. São Paulo: Contexto.

Lipp, M. N.(2001). *O stress está dentro de você*. 4ª ed. São Paulo: contexto.

Lipp, M. E. N. (2003). *Mecanismos Neurofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Lopes, R.M.F.,Nascimento,R.F.L., Argimoni, I.I.L.(2009). *Prejuízos Cognitivos em Idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2*. *Cuad. Neuropsicol.*; 3 (2); 171 – 197.

Masci, Cyro. (2001). *A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade*. São Paulo: Saraiva.

Nahas, M. V. (2001). *Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.

Paraguay, A.I.B.(1990). Estresse, Conteúdo e Organização do Trabalho: Contribuições da Ergonomia para melhoria das condições de trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 70:40-43.

Quick, J.C. (2001). União contra o estresse. *Proteção, revista mensal de saúde e segurança do trabalho*, 119:8-14.

Rocha, E. L. & Glima, D.M.R.(2000). Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho. In: Júnior, M.F. *Saúde no Trabalho. Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores*. São Paulo: Editora Roca Ltda.

Seidl, E.M.F; Tróccoli, B.T; Zannos, C.M.L.C (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégia de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Set-Dez , vol.17, n. 3, PP.225-234. Disponível no endereço eletrônico: <http://www.capes.unb.br>.

Straub, R.(2005) . *O. Psicologia da Saúde*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

Tanganelli, M. S. L. (2001). *Mulher Chefe de Família: Perfil, Estudo e Tratamento do Stress*. *Tese de Doutorado*, PUC–Campinas.