

RESPOSTAS AO *STRESS* E PSICOPATOLOGIA

Diferenças de género nas respostas comportamentais ao *stress* e as suas relações com a sintomatologia psicopatológica em adultos

Seminário de Investigação em Psicologia Clínica e do Aconselhamento

Julho, 2007

Ana Sofia Sousa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, Portugal
ana_desousa@yahoo.com

Orientador:

Mestre Marina Carvalho

Coordenador:

Prof. Doutor Américo Baptista

RESUMO

Com o objectivo de analisar as diferenças de género nas respostas comportamentais ao stress e as suas relações com a sintomatologia psicopatológica, foi estudada uma amostra de 200 adultos, 100 homens e 100 mulheres, com uma média de idades de 27,31 ($DP = 9,03$) e 30,18 anos ($DP = 10,66$), respectivamente. Os resultados obtidos indicaram que os homens relataram mais respostas de luta ou fuga e níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e agressiva, enquanto que as mulheres relataram mais respostas de oferta de protecção e procura de afiliação. Independentemente do género, as respostas comportamentais de fuga associaram-se positivamente com a sintomatologia depressiva e agressiva e, apenas no caso dos homens, as respostas de luta relacionaram-se com todas as dimensões de agressividade, excepto a desconfiança. Os resultados obtidos foram discutidos com base nos modelos explicativos neste âmbito e as suas implicações para o manejo dos problemas emocionais e comportamentais na idade adulta.

Palavras-chave: Diferenças entre sexos, Stress, Luta ou Fuga, Protecção ou Afiliação, Ansiedade, Depressão e Agressividade

O stresse consiste num processo através do qual eventos ambientais ou psicológicos – fontes de stresse – funcionam como potenciais ameaças à segurança e bem-estar do organismo (Baum, Grunberg, & Singer, 1982). Assim, desencadeia-se stresse, sempre que algo de positivo ou negativo ocorra na vida do indivíduo, originando nele, uma necessidade de adaptação (Keefe, 1988; Everly, 1989).

Segundo Lazarus (1984, 2000), o modo como os acontecimentos geradores de stresse são interpretados é mais importante do que o acontecimento em si. Para este autor, o stresse não é definido nem pelo acontecimento, nem pela resposta do indivíduo, mas sim pela percepção que o mesmo tem da situação que o desencadeia. Esta percepção inclui tanto as potenciais ameaças ou desafios como a noção que o indivíduo possui acerca da sua capacidade para lidar com os mesmos. Assim, o efeito que o stresse provoca num indivíduo, depende da sua percepção de ameaça e vulnerabilidade, mas também da sua percepção acerca da capacidade para enfrentar o evento stressante, e não apenas do evento em si.

Deste modo, de acordo com uma perspectiva transaccional, o stresse resulta de uma interacção entre o indivíduo e o ambiente. A chave desta transacção consiste na avaliação que o indivíduo faz da situação. Quando a situação é avaliada como possuindo mais exigências em comparação com os recursos que a pessoa acredita ter para lidar com essa situação, será, provavelmente, mais facilmente interpretada como sendo ameaçadora, desafiante e perigosa (Lazarus, & Folkman, 1984).

Segundo Selye (1982), o stresse consiste numa resposta física geral, não específica, originada por qualquer fonte de stresse ambiental. De acordo com este modelo, qualquer que seja a situação desencadeadora de stresse, a resposta do indivíduo é sempre igual, passando por um processo com três fases distintas: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta caracteriza-se por reacções do Sistema Nervoso Simpático (SNS) como, por exemplo, aumento do batimento cardíaco perante a fonte de stresse (o evento). A resistência ocorre, quando esse mesmo evento permanece presente por longos períodos de tempo, ou quando se apresenta com grande intensidade. Na fase de exaustão, o indivíduo já não consegue lidar com o stresse, o que irá criar inúmeros problemas físicos (úlceras, gengivite, psoríase e hipertensão arterial, por exemplo) e psicológicos (depressão e ansiedade, por exemplo). Para Selye, a exaustão resulta, frequentemente, em depressão e, em casos extremos, em morte (Calais, Andrade, & Lipp, 2003; Selye, 1982).

Os acontecimentos geradores de stresse podem ter origem em estímulos de diversas índoles, de entre as quais se podem destacar factores ambientais (barulho, catástrofes naturais), físicos (exercício), imunológicos (doença) e psicológicos (percepção de ameaça) (Klein, & Corwin, 2002). Mas podem, ainda, variar, em termos da sua frequência (diária ou mensal), duração (agudos ou crónicos) e, também, qualidade (“bom” stresse ou “mau” stresse). Para Klein

e Corwin (2002), a presença física destes acontecimentos não é sempre necessária, visto que os seus efeitos poderão ser sentidos e os mesmos poderão ser recordados e reexperienciados mesmo na ausência do acontecimento original, tal como acontece na Perturbação Pós-Stress Traumático.

A percepção de ameaça em relação a um determinado acontecimento vai activar um conjunto organizado de respostas biocomportamentais, desencadeadas para incrementar a probabilidade de sobrevivência do organismo (Baum, Grunberg, & Singer, 1982). Estas respostas começam por activar o SNS, que, por sua vez, estimulará a libertação de catecolaminas, adrenalina e noradrenalina para a corrente sanguínea. É a libertação de catecolaminas que desencadeia a resposta de luta-fuga, resposta essa que consiste na reacção típica dos mamíferos perante uma situação geradora de stresse.

A resposta de luta-fuga, definida por Cannon em 1932, está relacionada com a sobrevivência das espécies. Dentro deste contexto, um organismo, seja ele humano ou animal, quando enfrenta uma ameaça, pode apresentar duas reacções distintas: confronto com a ameaça (luta), caso considere que, face a uma determinada ameaça ou predador, apresenta hipóteses realistas de o derrotar, ou evitação da mesma (fuga), quando a ameaça ou predador são sentidos como mais poderosos, reduzindo as hipóteses de ganho por parte do organismo (Neufeld, & Davidson, 1974; Dougall, & Baum, 2001; Taylor, et al., 2000). Este tipo de resposta tem sido amplamente estudado em populações masculinas. No entanto, até ao final da década de 90, poucos estudos envolveram a população feminina.

Apesar de estar na base nas reacções primárias ao stresse, tanto em homens como em mulheres, verifica-se que, em termos comportamentais, no caso particular das mulheres, esta resposta se caracteriza também por uma reacção de oferta de protecção-procura de afiliação (Azar, 2000; Lipton, 2003; Taylor et al., 2000). Quando comparadas com os homens, as mulheres apresentam menos comportamentos ligados à agressividade física e a medos, comportamentos esses que são menos intensos e mais racionais (Dess, 2000; Geary, 2002), encontrando-se menos ligados à componente fisiológica e à sua sobreactivação. Isto significa que, apesar de as mulheres utilizarem a resposta de luta ou fuga, utilizam-na apenas em determinadas circunstâncias, dado que este padrão de respostas pode ter consequências em termos da sua sobrevivência: a resposta de luta pode afectar negativamente a sua descendência, enquanto que a resposta de fuga pode ser comprometida por uma eventual gravidez ou necessidade de cuidar da geração mais nova (Taylor et al., 2000).

Segundo Taylor e colaboradores (2000), as respostas mais adequadas face a situações de stresse passam de geração em geração, através dos princípios da selecção natural. Desde este ponto de vista, os indivíduos que não apresentem respostas adequadas face a situações geradoras de stresse, terão menos probabilidades de atingirem a idade reprodutiva.

O investimento parental diferenciado desempenha um papel central em termos das respostas femininas ao stresse, visto que as mulheres procuram, essencialmente, a sua própria

sobrevivência e a da descendência. Assim, as mulheres respondem a situações geradoras de stresse, cuidando da sua descendência, exibindo comportamentos que visam protegê-la da ameaça, reduzindo as respostas neuroendócrinas que poderiam comprometer a saúde e o bem-estar da descendência (protecção) mas procuram, igualmente, criar e manter redes sociais, nomeadamente relações com outras mulheres (mãe, amigas, por exemplo) que as possam ajudar neste processo, reduzindo o risco (afiliação) (Pitman, 2003; Taylor et al., 2000).

O mecanismo biocomportamental que se encontra na base do padrão de respostas de protecção-afiliação baseia-se no sistema de vinculação e de prestação de cuidados, um sistema ligado ao stresse, amplamente estudado, dado o seu papel nos vínculos maternos e no desenvolvimento da criança e sua socialização (Bowlby, 1988; Taylor et al., 2000). Este comportamento de protecção em relação aos mais novos e de afiliação com amigos reduz, significativamente, o stresse em humanos e outros animais, resultando num funcionamento mais adequado do sistema imunitário e influencia, igualmente, o humor (Dess, 2000).

Apesar das semelhanças e especificidades destes modelos explicativos, são muito escassos os estudos empíricos efectuados com o objectivo de os testar, ou seja, com o objectivo de analisar as diferenças entre homens e mulheres no modo como reagem comportamentalmente perante situações indutoras de stresse.

Num desses estudos, efectuado por Turton e Campbell (2005), os resultados obtidos através de um questionário de auto-avaliação especificamente construído para o efeito, permitiram concluir que os homens tendem a apresentar respostas comportamentais caracterizadas por luta ou fuga, enquanto que as mulheres referem ter mais comportamentos de oferta de protecção ou procura de afiliação. Num outro estudo realizado com o mesmo objectivo, embora através de uma metodologia diferente, utilizando cenários relacionados com situações de hipotética ameaça física e ao estatuto social dos participantes, verificou-se que, no geral, em situações de ameaça física, existiram diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, com o sexo masculino a apresentar mais respostas de luta ou fuga e as mulheres mais atitudes de protecção-afiliação (Carvalho, & Baptista, 2005). Ainda neste estudo, as respostas de luta mostraram estar positivamente associadas a uma maior orientação para o futuro, tomada de mais atitudes de risco e papel sexual masculino, enquanto que as respostas de fuga se associaram também positivamente a menos atitudes de risco e a um papel sexual feminino (Carvalho, & Baptista, 2005).

Enquanto a resposta ao stresse é essencial para a manutenção do equilíbrio homeostático e para a sobrevivência do indivíduo, o stresse crónico e as respostas desadequadas face a situações stressantes, podem conduzir a perturbações emocionais, nomeadamente, medo, ansiedade, depressão e agressividade (Bale, 2006).

A ansiedade caracteriza-se por uma sensação subjectiva de ameaça, inquietação ou apreensão, sendo considerada uma das emoções mais salientes e pervasivas. Esta emoção

negativa manifesta-se por sentimentos desagradáveis e por uma antecipação tensa de um acontecimento vago mas ameaçador (Gouveia, 2000). Embora sejam vários os modelos explicativos da natureza desta emoção negativa, a ansiedade pode ser definida enquanto baixa afectividade positiva (Watson, Clark, & Tellegan, 1988). Por outro lado, Lang (1979) descreve a ansiedade com base na teoria bio-informacional das emoções, que integra os aspectos comportamentais observáveis da resposta ansiosa e os aspectos não observáveis de processamento de informação, relacionados com a sua organização e controle (Baptista, 2000; Eifert, & Wilson, 1991). Assim, os componentes observáveis que consistem, por exemplo, em respostas de fuga ou evitação e hipervigilância, dependem largamente de uma estrutura existente na memória – protótipo emocional – estrutura esta que funciona como um arquivo da informação relacionada com as situações desencadeadoras, tendo em conta o seu significado, eventuais respostas, controlando o desenvolvimento e modificação da resposta ansiosa ao longo do tempo (Baptista, 2000).

Apesar da sua saliência, o medo faz parte do sistema adaptativo de sobrevivência (Baptista, 2000; Baptista, Carvalho, & Lory, 2005; Gilbert, 2001; Gouveia, 2000; Nesse, 1990). Esta resposta emocional é tida como uma sensação comum a um vasto número de espécies animais, sendo uma resposta natural à possibilidade de existir perigo de vida ou ameaça ao bem-estar, composta por um conjunto de sinais de activação fisiológica (ritmo cardíaco acelerado, sudação, aumento da frequência de respiração, entre outros).

Em termos cognitivos, o medo permite ao indivíduo avaliar tanto a ameaça como as suas próprias competências pessoais para lidar com a mesma. Estas cognições que activam determinados comportamentos observáveis e activam respostas defensivas, dependem do tipo de ameaça detectada, variando desde a fuga, evitação ou imobilidade até à defesa agressiva ou submissão (Baptista, 2000). Por exemplo, a imobilidade ocorre quando a evitação ou a fuga não são adequadas, ou quando este comportamento não é útil (e.g. ferimentos, em que o comportamento de defesa é o desmaio), enquanto que a defesa agressiva consiste na adopção de uma postura ameaçadora, quando nenhuma das estratégias anteriores funciona, e a submissão como a última forma de evitar o ataque (Baptista, 2000).

O medo e a ansiedade tendem a ser considerados sinónimos. No entanto, embora partilhem características comuns, diferenciam-se. Enquanto a ansiedade se relaciona com desencadeadores subjectivos (medos difusos), o medo associa-se a emoções como a cólera, a vergonha e a excitação perante desencadeadores objectivos, ou seja, os estímulos desencadeadores de medo não são aleatórios (Baptista, 2000). Enquanto que o medo está associado a um estímulo desencadeador externo óbvio que provoca comportamento de fuga ou evitamento, a ansiedade consiste num estado emocional aversivo sem desencadeadores claros que, obviamente, não podem ser evitados (Baptista, et al., 2005). Assim, enquanto o medo se caracteriza por um foco específico e episódico, que acaba quando um acontecimento ou perigo termina, a ansiedade, por

seu turno, é difundida sem objectivo e de uma forma desagradável e persistente (Marks, & Nesse, 1994).

A experiência de graus ligeiros de ansiedade em situações sociais consiste num fenómeno frequente, sendo que, a sua intensidade não impede o funcionamento social adequado nem origina sofrimento, podendo até propiciar um efeito benéfico no desempenho social, dado que age como agente motivador. No entanto, em alguns indivíduos, os níveis de ansiedade social são tão elevados que interferem significativamente com a sua vida quotidiana, afectando-os directamente através de sintomas fisiológicos (Brodth, & Zimbardo, 1981; Cheek, & Melchior, 1990; Pilkonis, 1977a, 1977b; Schlenker & Leary, 1982; Zimbardo, 1977/1990) e indirectamente através de auto-avaliações negativas (Clark, & Arkowitz, 1975; Morris, Davis, & Hutchings, 1981). Mas, para além destas características, estes indivíduos estabelecem níveis de desempenho extremamente elevados o que, em conjunto com o medo das avaliações negativas, origina comportamentos de segurança e evitamento que, por sua vez, diminuem a ansiedade e reforçam as atitudes defensivas (Rangé, 1992). Assim, verifica-se que, indivíduos com elevados níveis de ansiedade-traço temem, essencialmente, situações interpessoais que envolvem ameaças à auto-estima ou ameaças de falhar (Alves, Carvalho, & Baptista, 1999).

Paralelamente, existem pessoas com níveis baixos de ansiedade, que apresentam perturbações de hipoansiedade. Este conceito foi introduzido por Marks e Nesse (1994) com o objectivo de descrever indivíduos com uma resposta baixa e deficitária em relação a estímulos muito ameaçadores, que desempenham elevado número de comportamentos de risco (Baptista, et al., 2005). Por outro lado, existem os indivíduos que manifestam níveis extremamente elevados de ansiedade, apresentando perturbações de hiperansiedade. Estas perturbações podem, de um modo geral, ser descritas como estados ansiosos que envolvem manifestações fisiológicas (e. g., aceleração do ritmo cardíaco, tremores), cognitivas (preocupações excessivas e recorrentes, que, dependendo da faixa etária, podem assumir um carácter irracional) e comportamentais (e.g., evitação), as quais se prolongam por um período igual ou superior a seis meses e apresentam uma interferência significativa no funcionamento global do indivíduo (American Psychological Association, APA, 2002).

Segundo Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004), a ansiedade apresenta, habitualmente, uma forte associação com a sintomatologia depressiva. Esta ideia é tem sido comprovada em diversos estudos, efectuados com populações clínicas e não-clínicas, que referem a existência de uma comorbilidade entre ambas as condições (Peterson, 2006; Wilhelm, Boyce & Brownhill, 2004). Mas, embora a ansiedade e a depressão apresentem aspectos em comum, verifica-se que a ansiedade está mais relacionada com emoções como o medo, tal como referido anteriormente, e a sentimentos de preocupação, apreensão e tensão permanente, enquanto que a depressão se associa mais fortemente a emoções como tristeza, sentimentos de pena e desesperança (Alves, et al., 1999). No que diz respeito à activação fisiológica, verifica-se que, esta é mais elevada na ansiedade, associando-se a descritores hedónicos negativos, enquanto que, na depressão se

caracteriza por apatia, anedonia e ausência de activação (Baptista, 2000; Nesse, 1998), ou seja, por baixa afectividade positiva e elevada afectividade negativa (Watson, & Tellegan, 1988).

Segundo o Modelo Tripartido das Emoções, proposto por Clark e Watson em 1991 (Chorpita, 2002), os sintomas da ansiedade e depressão agrupam-se em três estruturas básicas: mal-estar ou afecto negativo, presentes tanto na ansiedade como na depressão (e.g. humor deprimido e ansioso e insónias), tensão somática e sobreactivação (específicas da ansiedade) e, anedonia e ausência ou baixo afecto positivo (específicas da depressão) (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Visto muitos autores defenderem que o stresse pode exacerbar ou contribuir para o desenvolvimento de perturbações psiquiátricas, e que as respostas comportamentais perante situações indutoras de stresse diferem entre homens e mulheres, então é de esperar que as eventuais perturbações psiquiátricas que possam surgir dependam do género (Brown, 2001; Klein, & Corwin, 2002; Lehtinen, & Joukamaa, 1994).

Misra e McKean (2000) demonstraram a existência de diferenças de género estatisticamente significativas no que diz respeito à ansiedade e sintomatologia depressiva, com as mulheres a apresentarem resultados significativamente mais elevados nestas dimensões. Para Ohannessian e Lerner (1999), as mulheres tendem a experienciar duas vezes mais problemas emocionais do que os homens, problemas esses que se iniciam na adolescência, prolongando-se na idade adulta, relacionando-se com factores como auto-estima, atractividade física percebida e valorização pessoal, o que pode conduzir a um maior grau de ansiedade (Ohannessian, & Lerner, 1999) e, em consequência, a níveis mais elevados de sintomatologia depressiva. A frequência deste tipo de sintomatologia nas mulheres encontra-se relacionada, segundo alguns autores, com o estatuto matrimonial (mais elevada em mulheres casadas) (Bebbington et al., 1991), profissional (maior índice em donas de casa), educacional e económico (níveis de depressividade mais elevados em mulheres com um baixo nível educacional ou baixos rendimentos) (Radloff, 1975).

Assim, a prevalência da sintomatologia depressiva também parece depender da idade do indivíduo (Gorman, 2006; Kessler, 2000; Kessler, 2003; Klerman, 1988). Deste modo, se, na infância, as perturbações depressivas aparecem mais frequentemente em rapazes do que em raparigas, na puberdade, acontece precisamente o inverso, mantendo-se esta tendência na idade adulta, sendo que, após os 55 anos, as diferenças entre géneros atenuam-se (Bebbington et al., 1998).

Alguns autores consideram que as mulheres, devido ao seu papel no matrimónio, estão mais expostas do stresse. (Bebbington et al., 1991). A frequência de situações prolongadas de indução de stresse (e.g., doença, incapacidade, conflito) parece ser mais elevada no sexo feminino. Estas situações provocam um esgotamento dos recursos de confronto do indivíduo, expandindo o impacto de eventos indutores de stresse (Lehtinen, & Joukamaa, 1994).

Alguns tipos de situações podem afectar mais as mulheres do que os homens, nomeadamente, situações associadas a relações afectivas, seja no seu núcleo familiar, seja externamente ao mesmo, apresentando uma tendência natural para proteger os outros (Radloff, 1975). Pelo contrário, os homens tendem a prestar menos atenção a situações às quais não se encontram ligados directamente, reduzindo, por conseguinte, os níveis de stresse (Bale, 2006).

A sensibilidade ao stresse pode constituir um factor de risco para o desenvolvimento de perturbações afectivas. As mulheres, pelo facto de responderem mais intensamente ao stresse e demorarem mais tempo a recuperarem do mesmo, comparativamente com os homens, poderão apresentar maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de perturbações de índole afectiva (Bale, 2006).

Inúmeros estudos sugerem que os homens, perante situações de stresse, tendem a exteriorizar mais os afectos negativos relacionados com os problemas de externalidade, por exemplo, agressividade, enquanto as mulheres também o fazem, mas focam-se mais nos afectos negativos relacionados com os problemas da internalidade, por exemplo, ansiedade e depressão (Burns, & Kalkin, 1993; Ogle, Maier-Katkin & Bernard, 1995; Stambor, 2006). Segundo Rudolph (cit in. Tobin et al., 2000), perante situações indutoras de stresse, as mulheres, para além do facto de demonstrarem maior internalização emocional (medo, tristeza e ansiedade), comparativamente aos homens, tendem a apresentar mais pensamentos ruminativos acerca dos sentimentos negativos e dos sintomas, surgidos no seguimento de um incidente potencialmente indutor de depressão. A investigação sugere ainda que os homens têm maior probabilidade, em relação às mulheres, de apresentar uma maior exteriorização emocional (raiva e hostilidade) (Tobin et al., 2000). Estes resultados estão de acordo com os obtidos por Fabes e Eisenberg (1992), numa amostra de adolescentes, que mostraram que os rapazes tendiam a demonstrar directamente a sua raiva, enquanto que as raparigas recorriam a estratégias de coping menos disruptivas.

Recentemente, alguns autores defenderam que as diferenças de género em relação à agressividade estão, essencialmente, relacionadas com o tipo de comportamento agressivo que homens e mulheres utilizam (Verona et. al, no prelo). Assim, segundo Crick (1996), apesar dos homens, no geral, serem mais agressivos do que as mulheres, eles apresentam formas de expressão da agressividade mais directas (bater, esmurrar, pontapear), enquanto que as mulheres recorrem a comportamentos que expressam uma agressividade mais subtil (ostracizar, recusar amizades, criar intrigas), visto se sentirem inibidas, no que diz respeito, a mostrarem abertamente a sua agressividade, dada a pressão social (Geary, 2002; Hassed, 2003; Lightdale, & Prentice, 1994).

No que diz respeito à potencial relação entre a psicopatologia e as respostas comportamentais face a situações potencialmente indutoras de stresse, apesar de pouco estudada, pesquisas anteriores demonstraram que, indivíduos deprimidos podem apresentar fortes

sentimentos de raiva (luta) ou desejo de fugir da situação (fuga). No entanto, estas defesas de luta ou fuga podem ficar bloqueadas ou inibidas em situações de stresse (Gilbert & Gilbert, 2003), o que propicia o desenvolvimento de sintomatologia depressiva (Gilbert, Gilbert & Irons, 2004).

O objectivo do presente estudo consistiu na análise das diferenças de género nas respostas comportamentais ao stresse, bem como na análise das relações entre este tipo de respostas com a ansiedade, a depressão e a agressividade. Era esperado que, perante situações de stresse, os homens apresentassem um padrão de resposta comportamental mais caracterizado por luta ou fuga e que as mulheres, por seu turno, apresentassem um padrão de resposta comportamental mais caracterizado por protecção-afiliação. Era igualmente esperado que as mulheres relatassem maior sintomatologia ansiosa e depressiva do que os homens, e que estes relatassem maior grau de sintomatologia agressiva, em comparação com as mulheres. Finalmente, era esperado que um padrão de resposta comportamental caracterizado por luta ou fuga, se associasse em maior grau a uma sintomatologia agressiva e depressiva.

MÉTODO

Participantes

Participaram neste estudo, 200 adultos de ambos os sexos, 100 do sexo feminino e 100 sexo masculino, com uma média de idades de 30,18 ($DP = 10,66$) e 27,31 anos ($DP = 9,03$), e com um número médio de anos de escolaridade igual a 14,23 ($DP = 3,53$) e 13,70 ($DP = 2,77$), respectivamente, ver Tabela 1.

A distribuição das diferentes características demográficas da amostra em função do género, foi significativamente diferente no que respeitou ao tipo de curso frequentado ($\chi^2(6) = 48,736$; $p=.0005$), o tipo de relacionamento actual ($\chi^2(5) = 16,665$; $p=.005$) e a existência de filhos ($\chi^2(1) = 10,125$; $p=.001$). Estes resultados indicaram que a maioria das mulheres relatou frequentar o curso de Psicologia e ter filhos.

Paralelamente, observaram-se diferenças de género estatisticamente significativas no que disse respeito à idade dos participantes ($t(198) = -2,055$; $p=.041$), ao ano de frequência universitária ($t(83) = -2,392$; $p=.019$), à idade do parceiro ($t(143) = -3,426$; $p=.001$) e ao número de filhos ($t(198) = -2,795$; $p=.006$), com as participantes do sexo feminino a relatarem, em média, uma idade mais elevada ($M = 30,71$; $DP = 10,66$), frequentar cursos superiores em anos mais avançados ($M = 3,80$; $DP = 1,45$), ter parceiros mais velhos ($M = 34,21$; $DP = 11,87$) e, por fim, maior número de filhos ($M = 0,49$; $DP = 0,90$), em comparação com os participantes do sexo masculino, ver Tabela 1.

Medidas

Actividades de risco. Avaliados através de 18 itens, referentes a um conjunto de actividades de elevado e baixo risco, em relação às quais os participantes devem assinalar as realizadas nas 24 horas anteriores à avaliação, através de uma escala dicotómica de escolha forçada (1. *Sim*; 0. *Não*).

Respostas comportamentais ao stresse. Avaliadas por seis cenários que descrevem situações de hipotética ameaça ao estatuto social (promoção laboral, emprego distante e infidelidade) e física (assalto em público, assalto em privado e agressor em comboio) em relação aos quais os participantes devem ordenar as reacções que teriam nessas mesmas situações em função das reacções de luta, fuga, protecção e afiliação. Assim, para cada um dos cenários descritos, os participantes devem numerar de 1 a 4 as suas respostas, através de uma classificação decrescente, em que *um* corresponde à resposta mais provável e *quatro* à resposta menos provável.

Papéis sexuais. Avaliados através de 20 itens numa escala de tipo Likert de sete pontos (1. *Nunca ou quase nunca é verdade*; 7. *Sempre ou quase sempre é verdade*) que se agrupam em duas dimensões: papel sexual masculino e papel sexual feminino, com 10 itens cada. A amplitude dos resultados, em cada dimensão, varia entre 10 e 70, no sentido de uma maior identificação com o papel sexual masculino ou feminino.

O estudo das qualidades psicométricas desta medida evidenciou a existência de uma elevada consistência interna em diversos estudos, com valores α de Cronbach que variaram entre 0.82 e 0.92 para a dimensão da feminilidade e entre 0.86 e 0.95 na dimensão relativa à masculinidade (Holt, & Ellis, 1998).

Atitudes de risco e orientação para objectivos. Avaliados através de 8 itens, com um formato de resposta numa escala de tipo Likert de sete pontos (1. *Discordo completamente*; 7. *Concordo completamente*) que compõem duas dimensões relacionadas com as atitudes e a orientação para objectivos a curto ou longo termo, com 4 itens cada. A amplitude dos resultados em cada dimensão varia entre 4 e 28, no sentido da presença de um maior número de atitudes de risco e maior orientação para objectivos a curto ou longo termo.

O estudo das suas qualidades psicométricas revelou valores de consistência interna, α de Cronbach iguais a .85 (atitudes) e .70 (objectivos) (Fetchenhauer & Rohde, 2002).

Ansiedade, Depressão e Stress. Avaliados pela Depression Anxiety Stress Scale (DASS; Lovibond, & Lovibond, 1995; Alves, et al., 1999), um instrumento de auto-avaliação do stresse, ansiedade e depressão, constituído por 42 itens que medem outros tantos sintomas emocionais negativos numa escala de tipo Likert de quatro pontos (0. *Não se aplicou nada a mim*; 3. *Aplicou-se a mim a maior parte do tempo*). Os itens da DASS agrupam-se em três dimensões: stresse, ansiedade e depressão, sendo o resultado de cada dimensão dado pela soma dos

resultados para os 14 itens relevantes para cada uma delas. A amplitude dos resultados varia entre 0 e 42, no sentido de um índice mais elevado de depressão, ansiedade e stresse.

O estudo das suas qualidades psicométricas, na versão original revelou valores de consistência interna, α de Cronbach, entre 0.84 (ansiedade) e 0.91 (depressão). No que se refere ao estudo da sua validade, foram obtidas correlações de 0.81 entre a subescala de ansiedade da DASS e o BAI e de 0.74 entre a subescala de depressão da DASS e o BDI (Lovibond, & Lovibond, 1995). Num dos estudos feitos na população Portuguesa foram obtidos valores de consistência interna, α de Cronbach, entre 0.77 (ansiedade) e 0.96 (depressão) e correlações no sentido esperado entre todas as dimensões da DASS e as dimensões da depressão e ansiedade da HADS (Sigmund & Snaith, citados por Alves, et al., 1999). Noutro estudo realizado, igualmente, na população Portuguesa, foram encontrados valores de consistência interna também adequados, α de Cronbach que variaram entre 0.74 (ansiedade) e 0.85 (depressão) embora, no que diz respeito à sua validade concorrente tenham sido encontrados valores de correlação mais elevados do que seria esperado, o que sugere que as dimensões da medida avaliam construtos mais semelhantes do que diferentes pela sua multicolinearidade (Pais-Ribeiro, et al., 2004).

Agressividade. Avaliada pelo Agression Questionnaire (AQ; Buss, & Perry, 1992), um instrumento de auto-avaliação constituído por 29 itens, destinado a medir diferentes dimensões do constructo hostilidade/raiva/agressão numa escala tipo Likert de cinco pontos (1. *Nunca, ou quase nunca*; 5. *Sempre ou quase sempre*). Os itens do AQ agrupam-se em quatro dimensões: raiva, hostilidade, agressividade verbal e agressividade física, sendo o resultado de cada dimensões dado pela soma dos resultados para os itens relevantes para cada uma delas: nove, quatro, oito e seis itens, respectivamente. A amplitude dos resultados varia entre nove e 45, para a sub-escala raiva, entre quatro e 20, para a sub-escala hostilidade, entre oito e 40 para a sub-escala agressividade verbal e, finalmente, entre seis e 30 para a sub-escala agressividade física. Notas mais elevadas correspondem a índices mais elevados de agressividade.

O estudo das qualidades psicométricas, ao nível da consistência interna, revelou valores α de Cronbach que variaram entre 0.72 e 0.89 para as quatro dimensões. No estudo referente à aferição para a população espanhola, obtiveram-se valores α de Cronbach entre 0.57 (agressividade verbal) e 0.77 (agressividade com ressentimento) e um valor igual a 0.82 para a nota total da medida. As correlações entre o AQ e outras medidas de agressividade, estiveram no sentido esperado, o que vem reforçar a sua validade de constructo (Garcia-Léon, et al., 2002).

Procedimento

Os participantes deste estudo foram avaliados num só momento, com um protocolo de investigação composto por um Questionário de Comportamentos Rotineiros, com duas versões para sexo feminino e sexo masculino (QCR-F e QCR-M, respectivamente), a DASS e o AQ. Após um primeiro contacto individual, foram explicados aos participantes, os objectivos gerais

do estudo, garantindo o anonimato, a confidencialidade dos dados recolhidos, a liberdade de participação e a possibilidade de desistência. Desde a fase explanatória e explicativa até à devolução dos protocolos de investigação por parte dos indivíduos que aceitaram colaborar no estudo decorreram, em média, 15 minutos. Os dados foram recolhidos entre Janeiro e Abril de 2007.

Apesar de o Questionário de Comportamentos Rotineiros permitir a avaliação de um conjunto bastante alargado de diversas variáveis relacionadas com o comportamento humano, dados os objectivos do presente estudo, apenas foram analisados os resultados obtidos acerca da avaliação das actividades de risco, respostas comportamentais ao stresse, papéis sexuais, orientação para objectivos, atitudes de risco e sintomatologia psicopatológica.

Todas as análises e procedimentos estatísticos foram efectuados através da aplicação informática Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 14.0 para o Windows, após o arquivo e importação da base de dados em formato Excel.

RESULTADOS

Diferenças de género para as respostas comportamentais ao stresse em situações de ameaça física e ameaça ao estatuto social

Com o objectivo de analisar as diferenças de género nas respostas comportamentais ao stresse, avaliadas através das respostas dos participantes à ordenação das reacções que teriam nos seis dilemas anteriormente descritos, foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney.

A tabela 2 mostra os valores das ordenações médias (OM) destas respostas para cada género em cada um dos dilemas, bem como os resultados do teste U de Mann-Whitney, ver Tabela 2.

Uma análise intra-género mostrou, no geral, que, perante situações de ameaça física e social, os participantes do sexo masculino relataram que teriam com maior probabilidade uma resposta de fuga ou luta enquanto que as mulheres relataram que teriam com maior probabilidade uma resposta de oferta de protecção e procura de afiliação. No entanto, quando considerados em particular dois cenários que envolviam uma ameaça directa à integridade física e ao estatuto social, os padrões de resposta acima descritos sofreram algumas alterações, com homens a relatarem mais respostas de fuga ou luta mas, também, de procura de afiliação e as mulheres a relatarem mais respostas de oferta de protecção mas, ainda, de fuga ou luta.

Quando comparados os homens com as mulheres nas reacções comportamentais às situações de stresse, no que respeita à primeira situação de ameaça física em público (assalto num local público com outras pessoas), foram obtidas diferenças de género estatisticamente

significativas nas respostas de luta ($U = 2643$; $p = .0005$) e protecção ($U = 3484,5$; $p = .0005$). Estes resultados indicaram que, perante uma situação desse tipo, as mulheres relataram que teriam com maior probabilidade respostas de protecção, enquanto que os homens relataram que a sua resposta mais provável seria de luta.

Quando comparados os dois géneros noutra situação de ameaça física, mas em privado (assalto em casa), foram, uma vez mais, obtidas diferenças estatisticamente significativas nas respostas de luta ($U = 2537,5$; $p = .0005$) e protecção ($U = 3536,5$; $p = .000$). À semelhança dos resultados acima descritos, nesta segunda situação de ameaça física, as mulheres voltaram a relatar mais respostas de protecção, enquanto que os homens relataram mais respostas de luta.

Quando avaliadas as respostas na terceira situação de ameaça física, neste caso em público (no comboio), os resultados mostraram a existência de diferenças de género estatisticamente significativas nas respostas de luta ($U = 2200,5$; $p = .0005$), protecção ($U = 3214$; $p = .0005$) e fuga ($U = 3842$; $p = .003$). Nesta situação, as mulheres relataram que dariam com maior probabilidade respostas de protecção e fuga, enquanto que os homens relataram como sendo mais prováveis as respostas de luta.

Já no que respeita às situações de ameaça social, no caso da promoção no local de trabalho, foram obtidas diferenças de género estatisticamente significativas nas respostas de protecção ($U = 3553$; $p = .0005$), luta ($U = 3669,5$; $p = .0005$) e fuga ($U = 3830,5$; $p = .002$). Estes resultados indicaram que as mulheres relataram mais respostas de protecção, enquanto que os homens relataram mais respostas de luta e fuga.

Quando a situação de ameaça social se referia à ida para um local distante por motivos de trabalho, as mulheres mostraram diferir de forma estatisticamente significativa dos homens no que se refere às respostas de fuga ($U = 3904$; $p = .001$) e protecção ($U = 3245,5$; $p = .0005$), com as mulheres a relatarem mais respostas de protecção e os homens a relatarem mais respostas de fuga.

Finalmente, na situação de ameaça social relativa a uma hipotética traição, foram obtidas diferenças de género estatisticamente significativas nas respostas de fuga ($U = 4162,5$; $p = .022$) e protecção ($U = 3877$; $p = .006$). Uma vez mais, as mulheres relataram mais respostas de protecção, enquanto que os homens relataram mais respostas de fuga.

Diferenças de género para o desempenho de actividades de risco, reacções comportamentais ao stresse, papéis sexuais, orientação para objectivos, atitudes de risco e sintomatologia psicopatológica

Com o objectivo de analisar as diferenças entre homens e mulheres nas variáveis acima referidas, foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes. A tabela 3 mostra os valores médios, de desvio-padrão e os resultados do teste t de Student, ver Tabela 3. Nesse

sentido, foi criada uma variável compósita, relativa às reacções comportamentais ao stresse, dada pelo somatório das respostas dos participantes em cada um dos dilemas apresentados.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no desempenho de actividades de risco ($t(198) = -2,360$; $p = .019$), com as mulheres a relatarem um maior número destas actividades nas 24 horas anteriores à avaliação ($M = 29,28$; $DP = 2,87$).

Observaram-se também diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito às reacções comportamentais ao stresse que se referiam às respostas de luta ($t(197) = 7,482$; $p = .0005$) e oferta de protecção ($t(197) = -5,089$; $p = .0005$). Os resultados obtidos mostraram que, independentemente do tipo de ameaça, em situações potencialmente indutoras de stresse, os homens relataram apresentar um maior número de respostas de luta ($M = 16,62$; $DP = 4,45$), enquanto que as mulheres relataram responder a estas situações através de um padrão de resposta caracterizado pela oferta de protecção ($M = 17,92$; $DP = 4,70$).

Foram também encontradas diferenças de género estatisticamente significativas em termos do papel sexual feminino ($t(198) = -5,612$; $p = .0005$) e masculino ($t(198) = 5,215$; $p = .0005$), com as mulheres a relatarem ter um papel sexual predominantemente feminino ($M = 55,85$; $DP = 7,00$) e os homens a relatarem ter, predominantemente um papel sexual masculino ($M = 53,29$; $DP = 8,34$).

Ambos os géneros também diferiram de forma estatisticamente significativa em termos da orientação para os objectivos ($t(198) = 4,274$; $p = .0005$) e da adopção de atitudes de risco ($t(198) = 5,376$; $p = .0005$), com os homens a relatarem estar mais orientados para objectivos a curto prazo ($M = 16,52$; $DP = 4,74$) e ter mais atitudes de risco ($M = 15,04$; $DP = 5,18$), em comparação com as mulheres.

Por último, no que diz respeito à sintomatologia psicopatológica, foram obtidas diferenças estatisticamente significativas para a sintomatologia depressiva ($t(198) = 1,998$; $p = .047$), com os homens a relatarem níveis mais elevados ($M = 9,86$; $DP = 9,61$) que as mulheres. Já no que diz respeito à agressividade, também foram encontradas diferenças de género estatisticamente significativas no que respeita à agressão verbal ($t(198) = 3,310$; $p = .001$), ira/ressentimento ($t(198) = 3,012$; $p = .003$), agressão física ($t(198) = 7,146$; $p = .0005$) e desconfiança ($t(198) = 2,046$; $p = .042$), com os homens a apresentarem consistentemente resultados mais elevados em todas as dimensões avaliadas (ver Tabela 3).

Associações entre as reacções comportamentais ao stresse com os papéis sexuais, as atitudes e actividades de risco, a orientação para objectivos e a sintomatologia psicopatológica

Com o objectivo de analisar as relações entre as reacções comportamentais ao stresse estudadas (fuga, luta, oferta de protecção e procura de afiliação) com os papéis sexuais, as atitudes e os sintomas emocionais e comportamentais, foi efectuada uma análise de correlações

de Pearson, em função do género, dada a existência de diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres na maior parte das variáveis estudadas.

A Tabela 4 mostra os resultados das associações entre as variáveis acima descritas para os participantes do sexo masculino.

Foram obtidas associações estatisticamente significativas entre a resposta de fuga com o papel sexual feminino, os problemas emocionais e as actividades de risco, com valores de correlação que variaram entre $-.38$ (papel sexual feminino, $p = .0005$) e $.65$ (ansiedade, $p = .0005$), indicando que os participantes do sexo masculino que relataram mais respostas de fuga relataram menos características do papel sexual feminino, mais stresse, sintomatologia ansiosa, depressiva e agressiva no geral, bem como, menos atitudes de risco.

A resposta de luta associou-se também de forma significativa com os papéis sexuais, a orientação para objectivos, as atitudes de risco e as dimensões da agressividade, com excepção da desconfiança, tendo sido obtidos valores de correlação que variaram entre $-.45$ (papel sexual feminino, $p = .0005$) e $.71$ (agressão física, $p = .0005$). Estes resultados mostraram que os participantes do sexo masculino que relataram mais respostas de luta relataram mais características do papel sexual masculino e menos características do papel sexual feminino, maior orientação para objectivos a curto prazo, mais atitudes de risco e a maior agressividade.

A resposta de afiliação associou-se de forma negativa e estatisticamente significativa apenas com as atitudes de risco ($r = -.22$; $p = .03$) e a agressão física ($r = -.30$; $p = .003$), indicando que, no caso dos participantes do sexo masculino, os que relataram mais respostas de procura de afiliação relataram menos atitudes de risco e menor agressão física.

Finalmente, foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre a resposta de oferta de protecção e todas as variáveis em análise, com excepção da dimensão da agressividade relativa à desconfiança, com valores que variaram entre $-.65$ (agressão verbal, $p = .0005$) e $.64$ (papel sexual feminino, $p = .0005$), indicando que os participantes do sexo masculino que relataram mais respostas de oferta de protecção relataram mais características do sexual feminino e menos características do papel sexual masculino, desempenho de mais actividades de risco, menos atitudes de risco, orientação para objectivos a curto prazo e sintomatologia psicopatológica.

Os resultados obtidos no caso dos participantes do sexo feminino podem ser observados na Tabela 5.

Neste caso, foram obtidas associações estatisticamente significativas entre a resposta de fuga com todas as variáveis analisadas, excepto o papel sexual masculino, tendo os valores de correlação obtidos mostrado variar entre $-.37$ (papel sexual feminino; $p = .0005$) e $.38$ (agressão verbal, $p = .0005$), indicando que os participantes do sexo feminino que relataram mais respostas de fuga relataram menos características do papel sexual feminino, desempenhar menos

actividades de risco e apresentar maior orientação para objectivos a curto prazo, mais atitudes de risco e sintomatologia psicopatológica.

Enquanto que as associações entre a resposta de luta e as variáveis em estudo, no caso das participantes do sexo feminino, não foram estatisticamente significativas, verificou-se uma relação estatisticamente significativa entre a resposta de afiliação e o desempenho de actividades de risco ($r = -.25$; $p = .014$), indicando que os participantes do sexo feminino que relataram mais respostas de procura de afiliação relataram desempenhar menos actividades de risco.

Finalmente, foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre a resposta de protecção com os papéis sexuais, a orientação para objectivos e as atitudes de risco, o stresse, a ansiedade, a agressão física e as actividades de risco, tendo os valores variado entre $-.34$ (agressão verbal, $p = .001$) e $.35$ (papel sexual feminino; $p = .001$), indicando que os participantes do sexo feminino que relataram mais respostas de oferta de protecção relataram mais características do papel sexual feminino e menos características do papel sexual masculino, desempenhar mais actividades de risco, menos atitudes de risco, orientação para objectivos a curto termo, menos stresse, sintomatologia ansiosa e agressividade verbal.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objectivo a análise das diferenças entre homens e mulheres nas respostas comportamentais ao stresse, bem como das relações entre este tipo de respostas com a ansiedade, a depressão e a agressividade, ou seja, os problemas emocionais. Era esperado que, perante situações eventualmente indutoras de stresse, os homens evidenciassem um padrão de resposta comportamental mais caracterizado por luta ou fuga e que as mulheres, por sua vez, apresentassem um padrão de resposta comportamental mais caracterizado por atitudes de oferta de protecção e procura de afiliação. Era igualmente esperado encontrar maior sintomatologia ansiosa e depressiva no sexo feminino do que no sexo masculino, e que os homens evidenciassem maior grau de sintomatologia agressiva, em comparação com as mulheres. Finalmente, era esperado que um padrão de resposta comportamental caracterizado por luta ou fuga, se associasse em maior escala a uma sintomatologia agressiva e depressiva.

A análise descritiva intra-género mostrou, no geral, que, perante situações de ameaça física, os participantes do sexo masculino relataram como sendo mais prováveis as respostas de fuga ou luta contrariamente às mulheres que relataram, com maior probabilidade, respostas de oferta de protecção e procura de afiliação. Estes resultados confirmaram a hipótese levantada e foram suportados pelos modelos explicativos de Cannon (luta-fuga) (Cannon, citado por Neufeld, & Davidson, 1974; Dougall, & Baum, 2001) e Taylor (protecção-afiliação) (Azar, 2000; Lipton, 2003; Taylor et al., 2000), de acordo com os quais, perante uma situação de ameaça, o organismo

(humano ou animal) reage, podendo essa reacção assumir duas formas distintas consoante o indivíduo se percepcione, ou não, apto a enfrentar a mesma: pode ocorrer um confronto com a ameaça (resposta de luta) ou, pelo contrário, evitação da mesma (fuga). No presente estudo, verificou-se que, em situações de ameaça física, os homens tendiam a apresentar mais provavelmente uma resposta de luta e, em situações de ameaça social, essa resposta seria tendencialmente de fuga, o que foi de encontro ao que é referenciado em trabalhos anteriores. Segundo Neufeld e Davidson (1974), Taylor e colaboradores (2000) e Dougall e Baum (2001), o confronto com uma ameaça origina uma resposta comportamental de luta caso o indivíduo considere que, face a essa ameaça, apresenta hipóteses de derrotá-lo, ou, pelo contrário, uma resposta de fuga, pela evitação da mesma, quando a ameaça ou predador são sentidos como mais poderosos, e, como tal, menores serão as hipóteses de ganho por parte do organismo. Este tipo de resposta comportamental (luta ou fuga) encontra-se mais presente no sexo masculino, uma vez que, os homens tendem a lidar com situações eventualmente indutoras de stresse através da fuga, do abuso de substâncias e da agressividade. Estudos recentes sugerem que, perante uma situação de stresse, ameaça, resolução de problemas ou tomada de decisões, os indivíduos do sexo masculino utilizam recursos imediatos, aos quais podem recorrer naquele preciso momento, baseando-se apenas na sua própria capacidade para ultrapassar a situação (Friedman & Silver 2007), o que poderá ser igualmente explicado por questões evolutivas (Nesse, 1990; Nesse & Young, 2000) e de estatuto social, competição (Daly & Wilson; Wilson & Daly, citados por Campbell, 1999)

No caso das mulheres, apesar de estas recorrerem à resposta de luta ou fuga, utilizam-na menos, dadas as consequências deste padrão de resposta para a sua sobrevivência e a sobrevivência da descendência (Taylor et al., 2000). Por esse motivo, as mulheres, perante situações eventualmente indutoras de stresse, adoptam atitudes de protecção em relação à sua descendência, procurando, igualmente, apoio em redes sociais, por forma a reduzir o risco, sentindo-se mais seguras, ou seja, procurando o suporte por parte de outras pessoas (Pitman, 2003; Taylor et al., 2000).

No que diz respeito às diferenças de género para as respostas comportamentais ao stresse, os resultados obtidos no presente estudo mostraram que o sexo masculino, perante situações de ameaça social e ameaça física, evidenciou, no geral, mais respostas de luta ou fuga, enquanto que, as mulheres, perante as mesmas situações apresentaram mais respostas de protecção-afiliação, o que esteve de acordo com os modelos explicativos que serviram de base ao trabalho e com os resultados obtidos nos estudos efectuados neste âmbito (Carvalho & Baptista, 2005; Turton & Campbell, 2005), que mostraram que os homens apresentavam maioritariamente respostas de luta e fuga, enquanto que as mulheres, por seu turno, recorriam mais frequentemente a respostas comportamentais de oferta de protecção e procura de afiliação.

Em relação à sintomatologia psicopatológica, ao contrário do esperado, não foram obtidas diferenças de género estatisticamente significativas nos níveis de stresse e ansiedade. Por outro

lado, mas também contra as expectativas, os homens estudados, em comparação com as mulheres, relataram níveis mais elevados de sintomatologia depressiva. De acordo com a literatura, os resultados obtidos por Lehtinen e Joukamaa (1994), Ohannessian e Lerner (1999) e Brown (2001), mostraram que as mulheres tendiam a experienciar duas vezes mais problemas emocionais do que os homens. Enquanto que, já de acordo com Nolen-Hoeksema (2002), é possível que tanto os homens como as mulheres apresentem sintomatologia depressiva. No presente estudo foram os homens a pontuar mais alto a este nível, o que poderá ser explicado pela natureza da amostra, não clínica, pela idade dos participantes, ou por aspectos relacionados com as respostas socialmente desejáveis.

Já no que diz respeito à agressividade, tal como esperado, os homens demonstraram consistentemente resultados mais elevados, o que foi de encontro aos resultados de estudos anteriores, que demonstraram que os homens têm maior probabilidade, em relação às mulheres, de apresentar uma maior exteriorização emocional (raiva e hostilidade) (Tobin et al., 2000), independentemente da idade do indivíduo (Fabes & Eisenberg, 1992). Para além disso, os resultados obtidos no presente estudo evidenciaram que os homens relataram mais formas de expressão directas da agressividade (bater, esmurrar, pontapear, insultar) (Geary, 2002; Hassed, 2003; Lightdale, & Prentice, 1994), mas evidenciaram também outro tipo de agressividade mais subtil, como a hostilidade e a ira/ressentimento, sendo de esperar que as mulheres pontuassem mais alto na agressão verbal (Campbell, 1999), o que não se verificou no presente estudo, podendo tal facto estar associado à desejabilidade social.

A análise das relações entre as reacções comportamentais ao stresse com os papéis sexuais, mostrou que, apenas no caso dos participantes do sexo masculino, o padrão de resposta de fuga se encontrou relacionado com a sintomatologia depressiva e agressiva (excepto no caso da agressão física), o que foi de encontro aos resultados obtidos por Gilbert e Gilbert (2003). Neste sentido, os comportamentos de agressividade contida, relacionados com uma vertente mais internalizada associam-se, em maior escala, a uma sintomatologia depressiva e, consequentemente, a respostas de fuga perante situações de stresse. Por seu turno, o padrão de resposta de luta, no sexo masculino, encontrou-se associado, no presente estudo, às dimensões da agressividade, excepto a desconfiança, ou seja, a formas de agressividade mais externalizadas, mas, ao contrário da resposta de fuga, a luta não se encontrou associada à depressão, o que pode significar que os indivíduos do sexo masculino exteriorizam mais a sua raiva (Campbell, 1999; Crick, 1996), enquanto que os indivíduos do sexo feminino podem recorrer a estratégias de coping menos disruptivas (Fabes, & Eisenberg, 1992).

Em relação ao sexo feminino, verificou-se que o padrão de resposta comportamental de fuga, quando utilizado (dado se relacionar inversamente ao papel sexual feminino), se encontrou associado, de forma positiva, a uma maior agressividade, nomeadamente a nível verbal e, também, à depressão. Neste sentido, e de acordo com o raciocínio anterior, os comportamentos de agressividade contida, relacionados com uma vertente mais internalizada associam-se, em

maior escala, a uma sintomatologia depressiva e, conseqüentemente, a respostas de fuga perante situações de stresse, com as mulheres a expressarem uma agressividade mais subtil (recusar amizades, criar intrigas, humilhar) (Campbell, 1999), pela inibição, devida à pressão social, em demonstrar abertamente a sua agressividade (Geary, 2002; Hassed, 2003; Lightdale, & Prentice, 1994).

Apesar da consistência dos resultados, algumas limitações podem ser apontadas a esta investigação. A primeira prende-se com o facto da amostra ser não-clínica em termos de sintomatologia psicopatológica, sendo que se desconhece se os níveis de stresse, depressão, ansiedade e agressividade se encontram num nível considerado normativo ou, pelo contrário, patológico em alguns participantes. Por outro lado, outra das limitações que poderá ser apontada no presente estudo prende-se com a metodologia de avaliação utilizada, ou seja, a auto-avaliação, sendo que a forma como o participante se percebe pode não ser a real, havendo também a questão da desejabilidade social, apesar do estudo ser anónimo.

Assim, perante estas limitações sugere-se que, em estudos futuros, se possa utilizar uma amostra clínica e outra não clínica (controlo), constituída com base no diagnóstico clínico, de forma a comparar os resultados, averiguando a presença de eventuais diferenças entre os grupos. Outra das sugestões consiste no tipo de metodologia utilizada, podendo recorrer-se a auto-avaliação, hetero-avaliação mas, também, a uma avaliação fisiológica e hormonal, de forma a analisar não só as respostas comportamentais, mas também os seus fundamentos biológicos, nomeadamente em termos de mecanismos neuroendócrinos ou neurohormonais, como por exemplo, a adrenalina, noradrenalina, os estrogénios e, em particular, a oxitocina, na medida em que os resultados dos estudos efectuados com este propósito têm apresentado relações consistentes com as respostas comportamentais (e.g., Klein & Corwin, 2002; Melin, Lundberg, Soderlund & Granqvist, 1999; Taylor et al., 2000).

Os resultados obtidos no presente estudo mostraram que homens e mulheres lidam de formas distintas, em termos comportamentais (luta, fuga, protecção, afiliação), com situações eventualmente indutoras de stresse, i. e., situações ameaçadoras, tanto de cariz social como físico, o que significa que em termos de intervenção na prática clínica, os métodos a utilizar deverão ser distintos. Se as diferenças de género devem ser tidas em consideração ao nível da intervenção nas perturbações emocionais e comportamentais, o mesmo deve suceder com os programas de prevenção nesta área, os quais deverão contemplar, tendo em conta o género, o ensino de estratégias adequadas, com vista ao manejo das emoções. Segundo Barnett (2005), é mais provável que os homens prefiram integrar grupos de apoio de maior dimensão, nos quais sejam transmitidas informações, ou seja, grupos de cariz educacional e formal, enquanto que, as mulheres, preferem grupos mais pequenos onde a componente emocional, a troca de experiências e a proximidade entre os membros esteja mais presente.

Apesar das limitações do presente estudo, e tendo em conta a escassez de estudos neste âmbito, esperamos que esta investigação possa ter contribuído para melhorar o conhecimento acerca das diferenças entre homens e mulheres no modo de lidar com situações de stresse, permitindo, dessa forma, uma compreensão mais abrangente do modo como essas estratégias contribuem para o bem-estar psicológico dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

Alves, G., Carvalho, M., & Baptista, A. (1999). Estudo das Características Psicométricas de uma Escala de Depressão, Ansiedade e Stress em Jovens Adultos. In A. P. Soares, S. Araújo, & S. Caires (Orgs.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (Vol. VI). Braga: APPORT.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., Text Revision). Washington, DC: Author.

Azar, B. (2000). A new stress paradigm for women. *Monitor on Psychology*, 31 (7).

Bale, T. L. (2006). Stress sensitivity and the development of affective disorders. *Hormonal Behavior*, 50 (4), 529-533.

Baptista, A. (2000). Perturbações do medo e da ansiedade. Uma perspectiva evolutiva e desenvolvimental. In I. Soares (Ed.), *Psicopatologia do desenvolvimento. Trajectórias (in)adaptativas ao longo da vida*, 91-129. Coimbra: Quarteto.

Baptista, A., Carvalho, M., & Lory, F (2005). O medo, a ansiedade e as suas perturbações. *Revista Psicologia*, XIX, 1/2, 266 – 277.

Barnett, R. (2005). Uncovering sex and gender differences in use patterns of self-help and support groups: Annotated bibliography and research agenda. Retirado em 24 de Junho de 2007, de www.pwhce.ca

Baum, A., Grunberg, N. E. & Singer, J. E. (1982). The use of psychological and neuroendocrinological measurements in the study of stress. *Health Psychology*, 1, 217-236.

Bebbington, P. E., Dean, C., Der, G., Hurry, J., Tennant, C. (1991). Gender, parity and the prevalence of minor affective disorders, *British Journal of Psychiatry*, 158, 40-45.

Bebbington, P. E., Dunn, G., Jenkins, R., Lewis, G., Brugha, T., Farrell, M., Meltzer, H. (1998). The influence of age and sex on the prevalence of depressive conditions: report from the national survey of psychiatric morbidity. *Psychological Medicine*, 28, 9-19.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Brod, S. E., & Zimbardo, P. G. (1981). Modifying shyness – related social behaviour through symptom misattribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 437-449.

Brown, C. S. (2001). Depression and anxiety disorders. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 28 (2), 241-268.

Burns, J. W., & Kalkin, E. S. (1993). Psychological, situational, and gender predictors of cardiovascular reactivity to stress: A multivariate approach. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 445-465.

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

Calais, S., Andrade, L. & Lipp, M. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16 (2), 257-263.

Carvalho, M. & Baptista, A. (2005). Stress responses as evolved mechanisms: Fight or flight and tend and be friend. Comunicação apresentada no 9th European Congress of Psychology, Granada.

Campbell, A. (1999). Staying alive: Evolution, culture and women's intrasexual aggression. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 203-252.

Cheek, J. M., & Melchior, L. A. (1990). Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In H. Leitenberg (Ed.). *Handbook of social and evaluation anxiety*, 47-82. New York: Plenum.

Chorpita, B. (2002). The tripartite model and dimensions of anxiety and depression: An examination of structure in a large school sample. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30 (2), 177-190.

Clark, J., & Arkowitz, H. (1975). Social anxiety and self evaluation of interpersonal performance. *Psychological Reports*, 36, 211-22.

Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336.

Crick, N. (1996). The role of overt aggression, relational aggression, and prosocial behavior in the prediction of children's future social adjustment. *Child Development*, 67, 2317-2327.

Dess, N. K. (2000). Stress: Tend and Befriend. *Psychology Today*, 33 (5), 22-23.

Dougall, A. L., & Baum, A. (2001). Stress, health, and illness. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 321-337). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Eifert, G.H. & Wilson, P.H. (1991). The triple response approach to assessment. A conceptual and methodological reappraisal. *Behaviour Research & Therapy*, 29, 283-292.

Everly, G. S. (1989). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. New York: Plenum Press.

Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child Development*, 63, 116-128.

Fetchenhauer, D. & Rohde, P.A. (2002). Evolutionary personality and victimology: sex differences in risk attitudes and short-term orientation and their relation to sex differences in victimizations. *Evolution and Human Behavior*, 23, 233-244.

Friedman, H. S., & Silver, R. C. (2007). *Foundations of health psychology*. New York: Oxford University Press.

Garcia-Léon, A., Reyes, G. A., Vila, J., Pérez, N., Robles, H. & Ramos, M. M. (2002). The Aggression Questionnaire: A validation study in student samples. *The Spanish Journal of Psychology*, 5 (1), 45-53.

Geary, D. C. (2002). Sexual selection and human life history. *Advances in Child Development and Behaviour*, 30, 41-101.

Gilbert, P. (2001). Evolutionary approaches to psychopathology: the role of natural defences. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35 (1), 17-27.

Gilbert, P., & Gilbert, J. (2003). Entrapment and arrested fight and flight in depression: An exploration using focus groups. *Psychology and psychotherapy*, 76 (2), 173-188.

Gilbert, P., Gilbert, J. & Irons, C. (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders*, 79 (1-3), 149-160.

Gorman, J. M. (2006). Gender differences in depression and response to psychotropic medication. *Gender Medicine*, 3 (2), 93-109.

Gouveia, J.P. (2000). Conceito, critérios de Diagnóstico e Epidemiologia. In J. P. Gouveia (eds.). *A ansiedade social: Da timidez à fobia social*. Coimbra: Quarteto Editora.

Hassed, C. (2003). Gender and the Stress Response. *Australian Family Physician*, 32 (1/2), 64-66.

Holt, C. L., & Ellis, J. B. (1998). Assessing the current validity of the Bem Sex-Role Inventory. *Sex Roles, 39* (11/12), 929-941.

Keefe, T. (1988). Stress-coping skills: Announce of prevention in direct practice. *Social Casework, 69*, 475-482.

Kessler, R. C. (2000). Gender differences in major depression: Epidemiological findings. In. E. Frank (Ed.). *Gender and Its Effects on Psychopathology*, 61-84. Washington, DC: American Psychiatric Press.

Kessler, R.C. (2003). The epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders, 74*, 5-13.

Klein, L.C. & Corwin, E. J. (2002). Seeing the unexpected: How sex differences in stress response may provide a new perspective on the manifestation of psychiatric disorders. *Current Psychiatry Reports, 4* (6), 441-448.

Klerman, G.L. (1988). The current age of youthful melancholia. Evidence for increase in depression among adolescents and young adults, *British Journal of Psychiatry, 152*, 4-14.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55*, 665-673.

Lehtinen V., & Joukamaa M. (1994). Epidemiology of depression: prevalence, risk factors and treatment situation, *Acta Psychiatrica Scandinavica, 331*, 7-10.

Lightdale, J. R., & Prentice, D. A. (1994). Rethinking sex differences in aggression: Aggressive behavior in the absence of social roles. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 34-44.

Lipton, J. E. (2003). Review of the tending instinct: How nurturing is essential to who we are and how we live by Shelley E. Taylor. *Human Nature Review, 3*, 44-46.

Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33* (3), 335-343.

Marks, I. M. & Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness. *Ethology and Sociobiology, 15*, 247-261.

Misra, R. & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41.

Melin, B., Lundberg, U., Soderlund, J. & Granqvist, M. (1999). Psychological and physiological stress reactions of male and female assembly workers: A comparison between two different forms of work organization. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 47-62.

Morris, L. W., Davis, M. A. & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety Literature review and a revised worry emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.

Neufeld, R. W. & Davidson, P. O (1974). Sex differences in stress response: a multivariate analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 83 (2), 178-185.

Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1 (3), 261-289.

Nesse, R. M. (1998). Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 397-415.

Nesse, R. M & Young, E. A. (2000). Evolutionary origins and functions of the stress response. *Encyclopedia of Stress*, 2, 79-84.

Nolen-Hoeksema, S.(1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582.

Nolen-Hoeksema, S. (2002). Gender differences in depression. In I.H. Gotlib & C.L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression* (pp. 492-509). NY: Guilford.

Ogle, R. S., Maier-Kalkin, D., & Bernard, T. J. (1995). A theory of homicidal behavior among women. *Criminology*, 33, 173-193.

Ohannessian, C. & Lerner, R. (1999). Does self-competence predict gender differences in adolescent depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 22, 397.

Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5 (2), 229-239.

Peterson, K. (2005). The relationship between anxiety and depression in men and women. Retirado em 24 de Junho de 2007, de www.dominican.edu

Pilkonis, P. A. (1977a). The behavioral consequences of shyness, *Journal of Personality*, 45, 596–611.

Pilkonis, P. A. (1977b). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behaviour. *Journal of Personality*, 45, 585–595.

Pitman, G. E. (2003). The “tend and befriend” theory of stress and coping. *Psychology of Women Quarterly*, 27 (2), 194-195.

Radloff L. (1975). Sex differences in depression. The effects of occupation and marital status, *Sex Roles*, 1 (3), 249-265.

Rangé, B. P. (1992). Psicoterapia Cognitiva. II. Desordens da Ansiedade. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 41, (3), 111-116.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641–669.

Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 7-17. New York: Free Press.

Stambor, Z. (2006). Stressed out nation. *Monitor on Psychology*, 37 (4), 28.

Taylor, S. E. et al. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-And-Befriend, not Flight-or-Fight. *Psychological Review*, 107 (3), 411-429.

Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinary, L. G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 656-669.

Turton, S. & Campbell, C. (2005). Tend and befriend versus fight or flight: Gender differences in behavioral response to stress among university students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10 (4), 209-232.

Verona, E., Redd II, A., Curtin, J. J., & Pole, M. (no prelo). Gender differences in emotional and overt/covert aggressive responses to stress. *Aggressive Behavior*.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Wilhelm, K, Boyce, P. & Brownhill, S. (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders*, 79 (1), 33-41

Zimbardo, P. G. (1990). *Shyness*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Tabela 2

Diferenças de género para as respostas comportamentais ao stress em situações de ameaça física e ameaça ao estatuto social

	Sexo masculino OM	Sexo feminino OM	U	
Ameaça Física				
Assalto em Público				
Fuga	101,47	99,53	4903	
Luta	124,07	76,93	2643***	
Afiliação	93,48	107,52	4298	
Protecção	85,35	115,66	3484,5***	
Assalto em Privado				
Luta	125,13	75,88	2537,5***	
Protecção	85,87	115,14	3536,5***	
Fuga	97,09	103,92	4658,5	
Afiliação	93,24	107,76	4274	
Agressor em comboio				
Luta	128,5	72,51	2200,5***	
Protecção	82,64	118,36	3214***	
Afiliação	101,52	99,48	4898	
Fuga	88,92	112,08	3842**	
Ameaça Social				
Emprego Distante				
Fuga	111,46	89,54	3904***	
Luta	103,58	97,43	4692,5	
Protecção	83,96	117,05	3345,5***	
Afiliação	106,54	94,46	4396	
Promoção Laboral				
Protecção	86,03	114,97	3553***	
Afiliação	95,90	105,10	4540	
Luta	113,81	87,20	3669,5***	
Fuga	112,20	88,81	3830,5**	
Infidelidade				
Luta	107,39	92,68	4218	
Fuga	107,95	92,13	4162,5*	
Protecção	89,16	110,73	3877**	
Afiliação	99,97	100,03	4947,5	

* $p \leq .05$; **

$p \leq .01$; *** $p \leq .001$.

Tabela 3

Diferenças de género para as actividades de risco, reacções comportamentais ao stresse, papéis sexuais, orientação para objectivos, atitudes de risco e sintomatologia psicopatológica

	Sexo masculino		Sexo feminino		t
	M	DP	M	DP	
Actividades de risco	28,35	2,70	29,28	2,87	-2,360*
Reacções ao stresse					
Fuga	12,44	3,60	12,04	2,93	0,869
Luta	16,62	4,45	12,83	2,40	7,482***
Procura de Afiliação	16,69	3,21	17,21	2,58	-1,267
Oferta de Protecção	14,29	5,33	17,92	4,70	-5,089***
Papel sexual feminino	49,04	9,91	55,85	7,00	-5,612***
Papel sexual masculino	53,29	8,34	46,27	10,57	5,215***
Orientação para objectivos	16,52	4,74	13,84	4,11	4,274***
Atitudes de risco	15,04	5,18	11,22	4,86	5,376***
Stresse	16,32	10,12	14,28	9,53	1,467
Ansiedade	8,61	7,62	7,63	7,51	0,916
Depressão	9,86	9,61	7,36	8,01	1,998*
Agressão verbal	22,09	6,48	19,47	4,54	3,310**
Ira/ressentimento	22,83	7,05	20,08	5,80	3,012**
Agressão física	14,84	5,92	9,76	3,94	7,146***
Desconfiança	10,91	3,53	9,87	3,65	2,046*

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$.

Tabela 4

Associações entre o tipo de respostas comportamentais ao stresse com os papéis sexuais, atitudes de risco/orientação para objectivos e sintomatologia psicopatológica, no sexo masculino

	Respostas ao Stresse			
	Fuga	Luta	Afiliação	Protecção
Papel sexual feminino	-.38***	-.45***	-.00	.64***
Papel sexual masculino	.06	.33***	.06	-.37***
Orientação para objectivos	.14	.44***	-.15	-.36***
Atitudes de risco	-.01	.53***	-.22*	-.29**
Stresse	.63***	.10	.17	-.61***
Ansiedade	.65***	-.18	.08	-.33***
Depressão	.44***	.03	.01	-.32***
Agressão verbal	.37***	.55***	-.08	-.65***
Ira/ressentimento	.31**	.40***	-.11	-.46***
Agressão física	.04	.71***	-.30**	-.44***
Desconfiança	.24**	.02	.03	-.18
Actividades de risco	-.33***	-.17	-.08	.40***

** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$.

Tabela 5

Associações entre o tipo de respostas comportamentais ao stresse com os papéis sexuais, atitudes de risco/orientação para objectivos e sintomatologia psicopatológica, para os participantes do sexo feminino.

	Respostas ao Stresse			
	Fuga	Luta	Afiliação	Protecção
Papel sexual feminino	-.37***	-.1	-.13	.35***
Papel sexual masculino	.19	.15	.1	-.25**
Orientação para objectivos	.22*	.13	.08	-.25*
Atitudes de risco	.25*	.10	.10	-.26**
Stresse	.30**	-.05	.15	-.25*
Ansiedade	.27**	.04	.11	-.25*
Depressão	.29**	.002	-.001	-.18
Agressão verbal	.38***	-.01	.19	-.34***
Ira/ressentimento	.24*	-.09	.1	-.15
Agressão física	.23*	-.03	.06	-.16
Desconfiança	.22*	-.12	.08	-.12
Actividades de risco	-.31**	-.02	-.25*	.34***

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$.

QCR (F) – Versão feminina, M. Carvalho & A. Baptista, 2002

Pedimos a sua colaboração para um estudo sobre comportamentos rotineiros do dia a dia. A sua colaboração consiste no preenchimento voluntário e anónimo deste questionário. Caso queira colaborar, responda a todas as perguntas sem deixar nenhuma em branco.

Data de hoje ____/____/____ Hora de preenchimento _____ horas
Ano Mês Dia

I - Informação Biográfica

1. Sexo: ___ Masculino ___ Feminino Altura ____ Cm Peso ____ Kg
2. Habilitações literárias ____ anos de escolaridade completos
 - 2.1 Curso superior que frequenta _____ e em que ano se encontra ____
3. Idade: _____ anos
4. Qual a sua filiação religiosa? _____
Se tiver filiação religiosa, qual a frequência com assiste a serviços religiosos? Assinale um número na escala abaixo ou passe para a pergunta seguinte se não tiver filiação religiosa.
0 1 2 3 4 5 6 7 8
Raramente Sempre
5. Assinale com uma cruz o seu tipo de relacionamento actual e escreva a duração desse relacionamento em anos e/ou meses:
 - (1) Casado ____ anos ____ e/ou meses ____
 - (2) Separado ____ anos ____ e/ou meses ____
 - (3) Divorciado ____ anos ____ e/ou meses ____
 - (4) Numa relação comprometida ____ .. anos ____ e/ou meses ____
 - (5) Em várias relações sem compromisso ____
 - (6) Presentemente não tenho nenhum tipo de relacionamento ____
 - (7) Outra ____ Qual _____
6. Se actualmente tem um relacionamento, qual a idade do seu parceiro? ____ anos
7. Com que idade teve a sua primeira menstruação? _____ anos.

- 7.1 Quantos dias dura habitualmente o seu ciclo menstrual? (Lembre-se que ciclo menstrual é o número de dias desde o final de uma hemorragia até ao último dia da hemorragia seguinte) _____ dias.
- 7.2 Qual a duração habitual, em dias, da sua hemorragia menstrual? _____ dias.
- 7.3. No último ano, os seus ciclos menstruais foram regulares? Não _____
Sim _____
- 7.4 Lembre-se do seu último período menstrual. Escreva o dia e o mês exacto do aparecimento da hemorragia menstrual _____ / _____
Dia Mês
- (PARA SE LEMBRAR UTILIZE O CALENDÁRIO QUE TEM NO FIM DO QUESTIONÁRIO)

8. Já esteve grávida? Não _____ Sim _____
9. Tem filhos? Não _____ Sim _____ Se Sim, quantos? _____
10. Utiliza actualmente algum método anticoncepcional? Não ___ Sim ___
Se Sim, qual?
Pilula ___ Marca: _____
Espermicidas _____
Dispositivo intra-uterino (DIU) _____
Preservativo _____
Esterilização _____
Laqueação de trompas _____
Outro? ___ Qual? _____
11. Está a fazer algum tipo de tratamento hormonal?
Não _____ Sim ___ Se Sim, qual? _____

Parte II: Características da minha família

12. Qual a profissão do seu pai? _____
13. Qual a profissão da sua mãe? _____
14. Se tem irmãos, diga quantos _____
15. Se tem irmãos qual a sua posição na fratria?
Sou o mais novo Sou o do meio Sou o mais velho
16. Avalie a harmonia no seu ambiente familiar fazendo uma cruz em cima do número que melhor indica o que pensa
- | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Bom ambiente familiar,
discussões raras | | | | | | | | Ambiente familiar
extremamente tenso,
discussões constantes |

17. Avalie o relacionamento entre os seus pais

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inexistência completa Extremamente
de afecto afectuoso

18. Avalie a sua satisfação no relacionamento com o seu pai

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inexistência completa Extremamente
de afecto afectuoso

19. Avalie a sua satisfação no relacionamento com a sua mãe

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inexistência completa Extremamente
de afecto afectuoso

20. Os seus pais separaram-se ou divorciaram-se? Não ___ Sim ___. Se respondeu Sim, que idade tinha quando os seus pais se separaram ___ anos

21. Descrevem-se seguidamente um conjunto de actividades que pode ter ou não efectuado nas Últimas 24 Horas. Para cada delas, assinale com uma cruz (X) o quadrado que corresponde ao SIM se efectuou a actividade nas últimas 24 horas ou uma cruz no quadrado do Não se não efectuou a actividade nas Últimas 24 Horas.

	SIM	NÃO
Vi televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui ao ginásio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiquei em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andei numa zona pouco iluminada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui à igreja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui às aulas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui dançar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui à biblioteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sai para almoçar ou jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui ao cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui a um bar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui ao centro comercial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui trabalhar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui ao supermercado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estive no campus da universidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sai com amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passeei num local movimentado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sai com o meu parceiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Descrevem-se seguidamente seis cenários hipotéticos para cada um dos quais existem quatro possibilidades de respostas. Leia cuidadosamente cada um dos cenários e escolha de modo criterioso as suas respostas.
- 22.1. Imagine, o melhor que puder, que é assaltado num local público onde se encontra, por exemplo, num centro comercial ou em qualquer outro local público.
Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu comportamento. O número 1 quer dizer que era a primeira coisa que fazia, e o número 4 quer dizer que era a última coisa que fazia. Os números 2 e 3 deverão indicar as respostas intermédias:
- ___ Tentava fugir.
 - ___ Entrava em confronto com os assaltantes, de modo a defender-me e a defender as outras pessoas que se encontram no local.
 - ___ Tentava encontrar eventual ajuda nas pessoas que estavam no local.
 - ___ Tentava proteger de imediato os meus filhos.
- 22.2. Imagine, o melhor que puder, que a sua casa é assaltada quando está a dormir, mas o barulho dos assaltantes o leva a acordar e a tomar consciência da situação.
Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:
- ___ Atacava os assaltantes.
 - ___ Tentava em primeiro lugar proteger as pessoas que vivem comigo.
 - ___ Tentava pôr-me a salvo.
 - ___ Tentava telefonar a quem me pudessem ajudar (policia, bombeiros ou amigos).
- 22.3. Imagine, o melhor que puder, que no seu local de trabalho existe uma possibilidade de promoção. O seu superior hierárquico decide a favor de uma pessoa pouco qualificada numa decisão claramente injusta.
Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:
- ___ Tentava garantir de outro modo a protecção dos meus filhos no futuro.
 - ___ Falava com os meus colegas sobre as razões que teriam levado o meu superior a tomar essa decisão.
 - ___ Questionava o meu superior sobre quais os motivos que o levaram a tomar essa decisão.
 - ___ Procurava de imediato outro emprego.

- 22.4. Imagine, o melhor que puder, que foi admitido num emprego a cerca de 200 km do local onde habita e que, por esse motivo, tem que se separar de pessoas que são muito importantes para si, por exemplo, os seus pais, o seu companheiro ou os seus filhos.

Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:

- ___ Aceitaria esse emprego mas, quando chegasse a altura de partir, desistia.
- ___ Aceitava o emprego e quando chegasse à altura enfrentava a situação.
- ___ Aceitava o emprego se conseguisse levar os meus filhos comigo.
- ___ Antes de tomar uma decisão analisava o modo como outras pessoas amigas teriam resolvido a situação.

- 22.5. Imagine, o melhor que puder, que na viagem de comboio que faz diariamente, se senta ao seu lado um indivíduo com um aspecto agressivo que o olha nos olhos com ar ameaçador.

Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:

- ___ Olhava nos olhos o indivíduo ou perguntava-lhe porque é que ele estava a olhar para mim daquela forma.
- ___ Tentava proteger de imediato as pessoas que viajavam comigo, em particular os meus filhos.
- ___ Tentava falar com outras pessoas que estavam perto para chamar a sua atenção.
- ___ Mudava de lugar ou saía do comboio o mais depressa possível.

- 22.6. Imagine, o melhor que puder, que o(a) seu(sua) parceiro(a), com quem está seriamente envolvido(a), se interessou por outra pessoa.

Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:

- ___ Terminava imediatamente o relacionamento.
- ___ Fazia de conta que não sabia de nada.
- ___ Tentava proteger os meus filhos de possíveis consequências
- ___ Antes de tomar uma decisão, falava com outras pessoas amigas para analisar como elas teriam resolvido a situação.

23. Descrevem-se seguidamente uma série de características da personalidade.

Avalie até que ponto essas características o descrevem utilizando a escala de 1 a 7, em que 1 representa “Nunca ou quase nunca é verdade” e 7 representa “Sempre ou quase sempre é verdade”. Escreva o número da sua resposta no quadrado em frente a cada característica

1	2	3	4	5	6	7
Nunca ou quase nunca é verdade	Habitualmente não é verdade	Raramente é verdade	Ocasionalmente é verdade	Frequentemente é verdade	Habitualmente é verdade	Sempre ou quase sempre é verdade
1	Leal					
2	Competitivo					
3	Gentil					
4	Dominador					
5	Compreende os sentimentos dos outros ...					
6	Gosta de tomar decisões					
7	Simpático					
8	Toma decisões facilmente					
9	Terno					
10	Gosta de arriscar					
11	Compreensivo					
12	Comporta-se como um líder					
13	Caloroso					
14	Auto-confiante					
15	Afectuoso					
16	Ambicioso					
17	Gosta de acalmar sentimentos feridos					
18	Com capacidade de liderança					
19	Sensível às necessidades dos outros					
20	Independente					

24. Avalie até que ponto as características que se seguem o descrevem utilizando a escala de 1 a 7, em que 1 representa “Discordo Completamente” e 7 representa “Concordo Completamente”. Escreva o número da sua resposta no quadrado em frente a cada característica

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente	Discordo Bastante	Discordo	Não discordo nem concordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Completamente
1	De vez em quando gosto de me testar fazendo algo arriscado					
2	Comporto-me frequentemente de acordo com o calor do momento sem parar para pensar					
3	Por vezes corro riscos apenas pelo prazer que isso me dá.....					
4	Não me esforço ou penso em demasia na preparação do futuro					
5	Por vezes acho excitante fazer coisas que me podem meter em sarilhos					
6	Frequentemente faço de imediato o que me dá prazer mesmo que isso interfira com um objectivo a longo prazo					
7	A excitação e a aventura são mais importantes para mim que a segurança					
8	Estou mais preocupado com o que me acontece a curto prazo que a longo prazo					

25. Para cada uma das frases que vai ler seguidamente assinale com uma cruz o número que melhor indica até que ponto cada uma das frases se aplicou a si DURANTE A ÚLTIMA SEMANA.

Não existem respostas certas ou erradas responda de acordo com a seguinte escala:

0-Não se aplicou nada a mim	1-Aplicou-se a mim algumas vezes	2-Aplicou-se a mim muitas vezes	3-Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Fiquei perturbado com facilidade por coisas triviais do dia a dia | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Senti a minha boca seca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo | 0 | 1 | 2 | 3 |

	0-Não se aplicou nada a mim	1-Aplicou-se a mim algumas vezes	2-Aplicou-se a mim muitas vezes	3-Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
4. Senti dificuldades em respirar (por exemplo respirar de modo excessivamente rápido ou falta de ar na ausência de exercício físico)	0	1	2	3
5. Não consegui fazer nada	0	1	2	3
6. Reagi em demasia a determinadas situações	0	1	2	3
7. Senti-me trémulo (por exemplo sem forças nas pernas)	0	1	2	3
8. Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9. Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que só me senti aliviado quando essas situações terminaram.....	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11. Fiquei perturbado com facilidade	0	1	2	3
12. Senti que que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13. Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14. Senti-me impaciente quando me faziam esperar (por exemplo nos elevadores, semáforos ou em qualquer outra situação em que tive que esperar)	0	1	2	3
15. Tive sensações de desmaio	0	1	2	3
16. Senti que tinha perdido interesse praticamente em tudo	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18. Senti que estava demasiado susceptível ou irritável	0	1	2	3
19. Tive suores intensos (por exemplo mãos suadas) que não foram provocados por temperatura elevada ou por exercício físico	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso	0	1	2	3
21. Senti que não vale a pena viver	0	1	2	3
22. Tive dificuldade em me acalmar	0	1	2	3
23. Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24. Não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico (aumentos no ritmo cardíaco ou falta de batimentos)	0	1	2	3
26. Senti-me desanimado e triste	0	1	2	3
27. Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28. Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29. Senti dificuldade em me acalmar depois de algo que me perturbou	0	1	2	3
30. Tive medo de me sentir "derrotado" no desempenho de algumas tarefas com as quais não estou familiarizado, ainda que triviais.....	0	1	2	3

0-Não se aplicou nada a mim	1-Aplicou-se a mim algumas vezes	2-Aplicou-se a mim muitas vezes	3-Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---

31. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32. Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33. Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34. Senti-me desvalorizado	0	1	2	3
35. Estive intolerante em relação ao que me impediu de terminar o que estava a fazer	0	1	2	3
36. Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37. Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38. Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39. Senti-me agitado	0	1	2	3
40. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41. Senti tremores (por exemplo nas mãos)	0	1	2	3
42. Tive muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

26 Em baixo vai encontrar uma lista de afirmações. Em relação a cada uma delas, indique qual a resposta que melhor se adapta a si. Para responder, utilize as seguintes opções:

- 1 - Nunca, ou quase nunca
- 2 - Poucas vezes
- 3 - Algumas vezes
- 4 - Muitas vezes
- 5 - Sempre ou quase sempre

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1 -	De vez em quando não consigo controlar a necessidade de bater noutra pessoa					
2 -	Quando não estou de acordo com os meus amigos, digo-lhes abertamente					
3 -	Exalto-me facilmente, mas recupero rapidamente					
4 -	De vez em quando tenho muita inveja dos outros					
5 -	Se me provocarem bastante, posso bater noutra pessoa					
6 -	Muitas vezes entro em desacordo com as pessoas					
7 -	Quando fico frustrado, mostro a minha irritação					
8 -	Por vezes sinto que a vida não me dá o suficiente					
9 -	Se alguém me bate, respondo da mesma forma					

- 1 - Nunca, ou quase nunca
- 2 - Poucas vezes
- 3 - Algumas vezes
- 4 - Muitas vezes
- 5 - Sempre ou quase sempre

10 -	Quando as pessoas me aborrecem, chego a dizer-lhes o que penso delas ...	<input type="checkbox"/>					
11 -	Por vezes sinto-me um barril de pólvora pronto a explodir	<input type="checkbox"/>					
12 -	As outras pessoas parecem ter sempre as melhores oportunidades	<input type="checkbox"/>					
13 -	Costumo entrar em brigas mais vezes que a maioria das pessoas	<input type="checkbox"/>					
14 -	Não consigo deixar de discutir quando as pessoas discordam de mim	<input type="checkbox"/>					
15 -	Sou uma pessoa extremamente calma	<input type="checkbox"/>					
16 -	Pergunto-me porque às vezes me sinto tão amargo com as coisas	<input type="checkbox"/>					
17 -	Se tiver que recorrer à violência para proteger os meus direitos, faço-o	<input type="checkbox"/>					
18 -	Os meus amigos dizem que gosto de discutir.....	<input type="checkbox"/>					
19 -	Às vezes perco o controle sem razão especial	<input type="checkbox"/>					
20 -	Sei que "amigos" falam nas minhas costas	<input type="checkbox"/>					
21 -	Há gente que me pressionou tanto que chegámos a "vias de facto"	<input type="checkbox"/>					
22 -	Alguns dos meus amigos pensam que sou quezilento	<input type="checkbox"/>					
23 -	Fico desconfiado de estranhos muito amáveis	<input type="checkbox"/>					
24 -	Não consigo encontrar nenhuma boa razão para bater em alguém	<input type="checkbox"/>					
25 -	Tenho dificuldades em controlar o meu feitio	<input type="checkbox"/>					
26 -	Por vezes sinto que as pessoas se riem nas minhas costas	<input type="checkbox"/>					
27 -	Já ameacei pessoas que conheço	<input type="checkbox"/>					
28 -	Quando os outros são especialmente amáveis, pergunto-me o que quererão	<input type="checkbox"/>					
29 -	Já fiquei tão zangado que parti coisas	<input type="checkbox"/>					

DEZEMBRO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
					F	2
3	4	5	6	7	F	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	F	26	27	28	29	30
31						

JANEIRO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEVEREIRO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARÇO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNHO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULHO						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

QCR (M) – Versão masculina, M. Carvalho & A. Baptista, 2002

Pedimos a sua colaboração para um estudo sobre comportamentos rotineiros do dia a dia. A sua colaboração consiste no preenchimento voluntário e anónimo deste questionário. Caso queira colaborar responda a todas as perguntas sem deixar nenhuma em branco.

Data de hoje ____/____/____ Hora de preenchimento _____ horas
Ano Mês Dia

I - Informação Biográfica

1. Sexo: ___ Masculino ___ Feminino Altura ____ Cm Peso ___ Kg

2. Habilitações literárias ____ anos de escolaridade completos

2.1 Curso superior que frequenta _____ e em que ano se encontra ____

3. Idade: _____ anos

4. Qual a sua filiação religiosa? _____
Se tiver filiação religiosa, qual a frequência com assiste a serviços religiosos? Assinale um número na escala abaixo ou passe para a pergunta seguinte se não tiver filiação religiosa.

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Raramente Sempre

5. Assinale com uma cruz o seu tipo de relacionamento actual e escreva a duração desse relacionamento em anos e/ou meses:

- (1) Casado ____ anos ____ e/ou meses ____
(2) Separado ____ anos ____ e/ou meses ____
(3) Divorciado ____ anos ____ e/ou meses ____
(4) Numa relação comprometida ____ .. anos ____ e/ou meses ____
(5) Em várias relações sem compromisso ____
(6) Presentemente não tenho nenhum tipo de relacionamento ____
(7) Outra ____ Qual _____

6. Se actualmente tem um relacionamento, qual a idade do seu parceiro? ____ anos

7. Tem filhos? Não ____ Sim ____ Se Sim, quantos? ____

Parte II: Características da minha família

8. Qual a profissão do seu pai? _____

9. Qual a profissão da sua mãe? _____

10. Se tem irmãos, diga quantos ____

11. Se tem irmãos qual a sua posição na fratria?

Sou o mais novo Sou o do meio Sou o mais velho

1

12. Avalie a harmonia no seu ambiente familiar fazendo uma cruz em cima do número que melhor indica o que pensa

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Bom ambiente familiar, discussões raras Ambiente familiar extremamente tenso, discussões constantes

13. Avalie o relacionamento entre os seus pais

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inexistência completa de afecto Extremamente afectuoso

14. Avalie a sua satisfação no relacionamento com o seu pai

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inexistência completa de afecto Extremamente afectuoso

15. Avalie a sua satisfação no relacionamento com a sua mãe

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inexistência completa de afecto Extremamente afectuoso

16. Os seus pais separaram-se ou divorciaram-se? Não ___ Sim ___. Se respondeu Sim, que idade tinha quando os seus pais se separaram ___ anos

17. Descrevem-se seguidamente um conjunto de actividades que pode ter ou não efectuado nas Últimas 24 Horas. Para cada delas, assinale com uma cruz (X) o quadrado que corresponde ao SIM se efectuou a actividade nas últimas 24 horas ou uma cruz no quadrado do Não se não efectuou a actividade nas Últimas 24 Horas.

	SIM	NAO
Vi televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui ao ginásio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiquei em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andei numa zona pouco iluminada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui à igreja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui às aulas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui dançar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui à biblioteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sai para almoçar ou jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	SIM	NÃO
Fui ao cinema		
Fui a um bar		
Fui ao centro comercial		
Fui trabalhar		
Fui ao supermercado		
Estive no campus da universidade		
Sai com amigos		
Passeei num local movimentado		
Sai com a minha parceira		

20. Descrevem-se seguidamente seis cenários hipotéticos para cada um dos quais existem quatro possibilidades de respostas. Leia cuidadosamente cuidadosamente cada um dos cenários e escolha de modo criterioso as suas respostas.

20.1. Imagine, o melhor que puder, que é assaltado num local público onde se encontra, por exemplo, num centro comercial ou em qualquer outro local público.

Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu comportamento. O número 1 quer dizer que era a primeira coisa que fazia, e o número 4 quer dizer que era a última coisa que fazia. Os números 2 e 3 deverão indicar as respostas intermédias:

- ___ Tentava fugir.
- ___ Entrava em confronto com os assaltantes, de modo a defender-me e a defender as outras pessoas que se encontram no local.
- ___ Tentava encontrar eventual ajuda nas pessoas que estavam no local.
- ___ Tentava proteger de imediato os meus filhos.

20.2. Imagine, o melhor que puder, que a sua casa é assaltada quando está a dormir, mas o barulho dos assaltantes o leva a acordar e a tomar consciência da situação.

Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:

- ___ Atacava os assaltantes.
- ___ Tentava em primeiro lugar proteger as pessoas que vivem comigo.
- ___ Tentava pôr-me a salvo.
- ___ Tentava telefonar a quem me pudessem ajudar (polícia, bombeiros ou amigos).

- 20.3. Imagine, o melhor que puder, que no seu local de trabalho existe uma possibilidade de promoção. O seu superior hierárquico decide a favor de uma pessoa pouco qualificada numa decisão claramente injusta. Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:
- ___ Tentava garantir de outro modo a protecção dos meus filhos no futuro.
 - ___ Falava com os meus colegas sobre as razões que teriam levado o meu superior a tomar essa decisão.
 - ___ Questionava o meu superior sobre quais os motivos que o levaram a tomar essa decisão.
 - ___ Procurava de imediato outro emprego.
- 20.4. Imagine, o melhor que puder, que foi admitido num emprego a cerca de 200 km do local onde habita e que, por esse motivo, tem que se separar de pessoas que são muito importantes para si, por exemplo, os seus pais, o seu companheiro ou os seus filhos. Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:
- ___ Aceitaria esse emprego mas, quando chegasse a altura de partir, desistia.
 - ___ Aceitava o emprego e quando chegasse à altura enfrentava a situação.
 - ___ Aceitava o emprego se conseguisse levar os meus filhos comigo.
 - ___ Antes de tomar uma decisão analisava o modo como outras pessoas amigas teriam resolvido a situação.
- 20.5. Imagine, o melhor que puder, que na viagem de comboio que faz diariamente, se senta ao seu lado um indivíduo com um aspecto agressivo que o olha nos olhos com ar ameaçador. Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:
- ___ Olhava nos olhos o indivíduo ou perguntava-lhe porque é que ele estava a olhar para mim daquela forma.
 - ___ Tentava proteger de imediato as pessoas que viajavam comigo, em particular os meus filhos.
 - ___ Tentava falar com outras pessoas que estavam perto para chamar a sua atenção.
 - ___ Mudava de lugar ou saía do comboio o mais depressa possível.

20.6. Imagine, o melhor que puder, que o(a) seu(sua) parceiro(a), com quem está seriamente envolvido(a), se interessou por outra pessoa.

Ordene as seguintes frases de modo a descrever o melhor possível o seu comportamento nessa situação. No espaço à esquerda de cada frase escreva um número de 1 a 4 de modo a expressar o seu primeiro e último comportamento, e os números 2 e 3 para as respostas intermédias:

- Terminava imediatamente o relacionamento.
- Fazia de conta que não sabia de nada.
- Tentava proteger os meus filhos de possíveis consequências
- Antes de tomar uma decisão, falava com outras pessoas amigas para analisar como elas teriam resolvido a situação.

21. Descrevem-se seguidamente uma série de características da personalidade.

Avalie até que ponto essas características o descrevem utilizando a escala de 1 a 7, em que 1 representa "Nunca ou quase nunca é verdade" e 7 representa "Sempre ou quase sempre é verdade". Escreva o número da sua resposta no quadrado em frente a cada característica

	1	2	3	4	5	6	7
	Nunca ou quase nunca é verdade	Habitualmente não é verdade	Raramente é verdade	Ocasionalmente é verdade	Frequentemente é verdade	Habitualmente é verdade	Sempre ou quase sempre é verdade
1	Leal						
2	Competitivo						
3	Gentil						
4	Dominador						
5	Compreende os sentimentos dos outros ...						
6	Gosta de tomar decisões						
7	Simpático						
8	Toma decisões facilmente						
9	Terno						
10	Gosta de arriscar						
11	Compreensivo						
12	Comporta-se como um líder						
13	Caloroso						
14	Auto-confiante						
15	Afectuoso						
16	Ambicioso						
17	Gosta de acalmar sentimentos feridos						
18	Com capacidade de liderança						
19	Sensível às necessidades dos outros						
20	Independente						

22. Avalie até que ponto as características que se seguem o descrevem utilizando a escala de 1 a 7, em que 1 representa "Discordo Completamente" e 7 representa "Concordo Completamente". Escreva o número da sua resposta no quadrado em frente a cada característica

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo completamente	Discordo Bastante	Discordo	Não discordo nem concordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Completamente
1	De vez em quando gosto de me testar fazendo algo arriscado						
2	Comporto-me frequentemente de acordo com o calor do momento sem parar para pensar						
3	Por vezes corro riscos apenas pelo prazer que isso me dá.....						
4	Não me esforço ou penso em demasia na preparação do futuro						
5	Por vezes acho excitante fazer coisas que me podem meter em sarilhos						
6	Frequentemente faço de imediato o que me dá prazer mesmo que isso interfira com um objectivo a longo prazo						
7	A excitação e a aventura são mais importantes para mim que a segurança						
8	Estou mais preocupado com o que me acontece a curto prazo que a longo prazo						

23. Para cada uma das frases que vai ler seguidamente assinale com uma cruz o número que melhor indica até que ponto cada uma das frases se aplicou a si DURANTE A ÚLTIMA SEMANA.

Não existem respostas certas ou erradas responda de acordo com a seguinte escala:

0-Não se aplicou nada a mim	1-Áplicou-se a mim algumas vezes	2-Áplicou-se a mim muitas vezes	3-Áplicou-se a mim a maior parte do tempo
1. Fiquei perturbado com facilidade por coisas triviais do dia a dia	0	1	2 3
2. Senti a minha boca seca	0	1	2 3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2 3
4. Senti dificuldades em respirar (por exemplo respirar de modo excessivamente rápido ou falta de ar na ausência de exercício físico)	0	1	2 3
5. Não consegui fazer nada	0	1	2 3
6. Reagi em demasia a determinadas situações	0	1	2 3
7. Senti-me trémulo (por exemplo sem forças nas pernas)	0	1	2 3
8. Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2 3
9. Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que só me senti aliviado quando essas situações terminaram.....	0	1	2 3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2 3
11. Fiquei perturbado com facilidade	0	1	2 3
12. Senti que que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2 3
13. Senti-me triste e deprimido	0	1	2 3
14. Senti-me impaciente quando me faziam esperar (por exemplo nos elevadores, semáforos ou em qualquer outra situação em que tive que esperar)	0	1	2 3
15. Tive sensações de desmaio	0	1	2 3
16. Senti que tinha perdido interesse praticamente em tudo	0	1	2 3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2 3
18. Senti que estava demasiado susceptível ou irritável	0	1	2 3
19. Tive suores intensos (por exemplo mãos suadas) que não foram provocados por temperatura elevada ou por exercício físico	0	1	2 3
20. Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso	0	1	2 3
21. Senti que não vale a pena viver	0	1	2 3
22. Tive dificuldade em me acalmar	0	1	2 3
23. Tive dificuldades em engolir	0	1	2 3
24. Não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2 3
25. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico (aumentos no ritmo cardíaco ou falta de batimentos)	0	1	2 3

	0-Não se aplicou nada a mim	1-Áplicou-se a mim algumas vezes	2-Áplicou-se a mim muitas vezes	3-Áplicou-se a mim a maior parte do tempo
26. Senti-me desanimado e triste	0	1	2	3
27. Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28. Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29. Senti dificuldade em me acalmar depois de algo que me perturbou	0	1	2	3
30. Tive medo de me sentir "derrotado" no desempenho de algumas tarefas com as quais não estou familiarizado, ainda que triviais.....	0	1	2	3
31. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32. Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33. Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34. Senti-me desvalorizado	0	1	2	3
35. Estive intolerante em relação ao que me impediu de terminar o que estava a fazer	0	1	2	3
36. Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37. Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38. Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39. Senti-me agitado	0	1	2	3
40. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41. Senti tremores (por exemplo nas mãos)	0	1	2	3
42. Tive muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

24. Em baixo vai encontrar uma lista de afirmações. Em relação a cada uma delas, indique qual a resposta que melhor se adapta a si. Para responder, utilize as seguintes opções:

- 1 - Nunca, ou quase nunca
- 2 - Poucas vezes
- 3 - Algumas vezes
- 4 - Muitas vezes
- 5 - Sempre ou quase sempre

		1	2	3	4	5
1 -	De vez em quando não consigo controlar a necessidade de bater noutra pessoa					
2 -	Quando não estou de acordo com os meus amigos, digo-lhes abertamente					
3 -	Exalto-me facilmente, mas recupero rapidamente					
4 -	De vez em quando tenho muita inveja dos outros					
5 -	Se me provocarem bastante, posso bater noutra pessoa					

- 1 - Nunca, ou quase nunca
- 2 - Poucas vezes
- 3 - Algumas vezes
- 4 - Muitas vezes
- 5 - Sempre ou quase sempre

6 -	Muitas vezes entro em desacordo com as pessoas					
7 -	Quando fico frustrado, mostro a minha irritação					
8 -	Por vezes sinto que a vida não me dá o suficiente					
9 -	Se alguém me bate, respondo da mesma forma					
10 -	Quando as pessoas me aborrecem, chego a dizer-lhes o que penso delas ...					
11 -	Por vezes sinto-me um barril de pólvora pronto a explodir					
12 -	As outras pessoas parecem ter sempre as melhores oportunidades					
13 -	Costumo entrar em brigas mais vezes que a maioria das pessoas					
14 -	Não consigo deixar de discutir quando as pessoas discordam de mim					
15 -	Sou uma pessoa extremamente calma					
16 -	Pergunto-me porque às vezes me sinto tão amargo com as coisas					
17 -	Se tiver que recorrer à violência para proteger os meus direitos, faço-o ...					
18 -	Os meus amigos dizem que gosto de discutir.....					
19 -	Às vezes perco o controle sem razão especial					
20 -	Sei que “amigos” falam nas minhas costas					
21 -	Há gente que me pressionou tanto que chegámos a “vias de facto”					
22 -	Alguns dos meus amigos pensam que sou quezilento					
23 -	Fico desconfiado de estranhos muito amáveis					
24 -	Não consigo encontrar nenhuma boa razão para bater em alguém					
25 -	Tenho dificuldades em controlar o meu feitio					
26 -	Por vezes sinto que as pessoas se riem nas minhas costas					
27 -	Já ameacei pessoas que conheço					
28 -	Quando os outros são especialmente amáveis, pergunto-me o que quererão					
29 -	Já fiquei tão zangado que parti coisas					