

FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: COGNIÇÃO HUMANA

FERNANDO ELIAS MACHADO JOSÉ

**ESTRESSE E DESEMPENHO
EM CONCURSOS PÚBLICOS**

Porto Alegre
2012

FERNANDO ELIAS MACHADO JOSÉ

**ESTRESSE E DESEMPENHO
EM CONCURSOS PÚBLICOS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Psicologia, área de concentração em Cognição Humana.

Orientador: Professor Dr. Christian Haag Kristensen

Porto Alegre
2012

Catálogo na Fonte

J83e José, Fernando Elias Machado
Estresse e desempenho em concursos públicos. / Fernando Elias Machado José; Orientação: Christian Haag Kristensen. – Porto Alegre: PUCRS, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Mestrado em Psicologia, Área de Concentração: Cognição humana, 2012.
73 f.

Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul, 2012.

Referência: f. 61

Inclui anexos.

1. Psicologia - Estresse. 2. Psicologia - Cognição - Estresse. 3. Psicologia – Memória. 4. Psicologia – Desempenho. 5. Psicologia – Concurso público – Prova OAB. I. Kristensen, Christian Haag. II. Título.

CDU: 159.9

Bibliotecária responsável: Márcia Flores da Silva, CRB -10/1477

FERNANDO ELIAS MACHADO JOSÉ

**ESTRESSE E DESEMPENHO
EM CONCURSOS PÚBLICOS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Psicologia, área de concentração em Cognição Humana.

Aprovada em 23 de janeiro de 2012

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Christian Haag Kristensen
Presidente

Prof. Dr. Marco A. P. Teixeira
UFRGS

Profa. Dra. Renata Brasil Araujo
HPSP

Agradecimentos

Quero iniciar meus agradecimentos ao Prof. Dr. Christian Haag Kristensen, meu orientador, pois sem ele este sonho não teria se concretizado. Uma pessoa ímpar que, apesar de muitas vezes estar sobrecarregado de trabalho, não deixou de me ouvir e até mesmo de segurar em parceria algumas “barras” que ocorreram ao longo da realização desta pesquisa.

Aos componentes do grupo de pesquisa Cognição, Emoção e Comportamento, sem exceção, pois todos de alguma forma contribuíram para que eu pudesse concluir este trabalho.

À minha colega, amiga e irmã de coração Cláudia Wachleski, por todo suporte e pela parceria, tornando essa trajetória mais fácil de ser traçada.

Às minhas colegas e amigas Maria Augusta Mansur de Souza e Maria da Graça de Castro. Vocês podem ter certeza de que fizeram a diferença nesta caminhada!

A Emmanuelle Dallegrave, meu braço direito não somente ao longo desta etapa, mas em toda a organização do meu dia a dia.

Aos cursos preparatórios que me permitiram a realização desta pesquisa: ao IDC, na pessoa do Dr. Marciano Colpo, e ao Retorno Jurídico, na pessoa do Dr. Marcelo Hugo da Rocha, bem como a todos os candidatos que se propuseram a participar deste estudo.

A todos os meus queridos amigos, colegas, familiares e pacientes, que de alguma forma facilitaram a minha vida.

A todos os professores, funcionários, secretários e bibliotecários da PUCRS, que prontamente exerceram suas atribuições com excelência e foram essenciais para que este trabalho fosse concluído.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pelo incentivo à pesquisa, pelo investimento em capacitação técnica e pela concessão da bolsa de mestrado.

Ao Prof. Dr. Marco Antônio Teixeira e à Profa. Dra. Renata Brasil Araujo, que muito me honraram ao aceitar o convite para participar deste momento importante da minha caminhada profissional.

À minha esposa Laureane e aos meus filhos Caroline e João Vitor, razão do meu viver, por toda a paciência, apoio, dedicação e compreensão total durante esses dois anos.

Aos meus pais João e Eny, mas principalmente à minha mãe, que é a minha eterna incentivadora no campo profissional e pessoal, pois sem os ensinamentos deles nada eu seria. Obrigado por tudo!

Este trabalho é fruto do empenho de todos nós e, por isso, gostaria de dedicá-lo e compartilhá-lo com vocês! Muito obrigado!

Resumo

Esta dissertação é composta de dois estudos, sendo um teórico e um empírico, apresentados na forma de artigos. O objetivo geral do trabalho foi investigar a associação entre sintomas de estresse e desempenho em concursos públicos. O primeiro artigo consiste em uma revisão teórica sobre estresse, estressores, resposta de estresse, memória e estresse e desempenho, incluindo conceitos e relações entre eles. O artigo empírico foi de natureza aplicada, com abordagem quantitativa, objetivo descritivo e delineamento transversal. Constatou-se que, entre os candidatos ao exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), seccional Rio Grande do Sul, avaliados antes da primeira fase do concurso, obtiveram um maior índice de aprovação os candidatos mais jovens e que o nível de estresse não foi significativo entre os aprovados e reprovados, mas sim a fase de estresse em que eles estavam. Os resultados deste estudo sugerem que, ao menos na primeira fase do exame da OAB, candidatos aprovados apresentaram tendência a ser mais jovens e apresentar mais indicativos de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), mas sem diferenças quanto à presença de estresse em relação aos candidatos reprovados.

Palavras-chave: Estresse. Memória. Estresse e Desempenho. Exame da OAB.

Abstract

This dissertation consists of two studies, one theoretical and one empirical, presented in the form of articles. The overall objective of this study was to investigate the association between symptoms of stress and performance in public concursos. The first paper is a theoretical review of stress, stressors, stress response, stress and memory and performance, including concepts and relations between them. The empirical article was of an applied nature, with a quantitative approach, with a descriptive objective and a transverse delineation. It was found that among candidates for the examination of the Order of Lawyers of Brazil, Rio Grande do Sul sectional, evaluated before the first stage of the concurso, had a higher approval rate younger candidates and that the stress level was not significant between the approved and disapproved, but the stress phase in which they were.

Keywords: Stress. Memory. Stress and Performance. Examination of OLB.

Sumário

| | |
|---|-----------|
| Lista de Tabelas | 7 |
| Número da Área do CNPq | 8 |
| Introdução | 9 |
| Capítulo I – Repercussões do Estresse sobre o Desempenho..... | 12 |
| Capítulo II – Avaliação da Relação entre Estresse e Desempenho em Candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil/RS..... | 36 |
| Considerações Finais | 57 |
| Referências | 60 |
| Anexo A – Apreciação do Comitê de Ética | 61 |
| Anexo B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido | 62 |
| Anexo C – Ficha de Dados Sociodemográficos | 63 |
| Anexo D – Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas | 64 |
| Anexo E – Versão em Português do <i>Adult Self-Report Scale</i> | 66 |
| Anexo F – Questionário de Autorrelato SRQ | 67 |

Lista de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 – Caracterização da amostra | 42 |
| Tabela 2 – Associação das variáveis demográficas com a aprovação na 1ª fase | 46 |
| Tabela 3 – Associação da escala de ISSL e EMEP com a aprovação na 1ª fase..... | 46 |
| Tabela 4 – Associação dos sintomas de distúrbios psiquiátricos SRQ e de TDAH por ASRS com a aprovação na 1ª fase..... | 47 |

Número da Área do CNPq

7.07.00.00-1 – Psicologia

7.07.06.00-0 – Psicologia Cognitiva

Introdução

Esta dissertação de mestrado surgiu a partir da necessidade de se pesquisar mais sobre o estresse e o desempenho em concursos públicos. Este estudo foi realizado pelo grupo de pesquisa Cognição, Emoção e Comportamento, coordenado pelo Prof. Dr. Christian Haag Kristensen.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial é afetada pelo estresse, o que aponta uma necessidade urgente de compreender melhor esse fenômeno que assumiu proporções de uma epidemia global (Malagris & Fiorito, 2006). A relação entre estresse e desempenho é considerada como um fator importante para a aprovação ou a reprovação dos candidatos que prestam concursos públicos.

As respostas que constituem o estresse podem ser fisiológicas e/ou psicológicas. Selye (1956/1982) acreditava que o estresse deveria ser entendido como o resultado de um estímulo maior do que o organismo é capaz de suportar, provocando consequências cognitivas e somáticas. Nessa perspectiva, Holroyd e Lazarus (1982) destacaram que, se as demandas internas e externas são maiores que os recursos individuais para lidar com elas, o indivíduo é acometido de estresse psicológico. Não apenas a pressão por desempenho promove a resposta de estresse, mas também o estado de tensão gerado no organismo compromete o próprio desempenho do indivíduo (Kristensen, Schaefer & Busnello, 2010).

O estresse, em seus níveis apropriados, aumenta a eficiência e o desempenho dos indivíduos. Presente no cotidiano, trata-se de um mecanismo normal, necessário e benéfico, que proporciona ao ser humano maior atenção e sensibilidade diante de situações de perigo ou dificuldade, fazendo com que ele se esforce para vencer obstáculos e situações adversas (Wisniewski & Stefano, 2008). Entretanto, mostra-se eficaz até certo limite, pois a

sobreposição dessas respostas nos níveis físico, cognitivo e comportamental, quando ultrapassada, é capaz de gerar um efeito desorganizador (Margis et al., 2003).

Não foram encontrados muitos estudos sobre estresse e desempenho em concursos públicos, mais especificamente sobre o exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). Por essa razão, é necessário realizar mais pesquisas que abordem esse tema, inclusive todo o processo que envolve a preparação para concursos públicos. Dessa maneira, o presente estudo tem como objetivo geral investigar a associação entre sintomas de estresse e desempenho em concursos públicos. Como objetivos específicos, pretende-se verificar a relação entre estresse e desempenho entre candidatos aprovados e não aprovados para o exame da OAB, bem como indicativos de sintomas de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), além de avaliar estratégias de *coping* utilizadas para lidar com o evento estressor (prova da OAB).

Portanto, a fim de contemplar as especificidades do tema em questão, esta dissertação é composta de dois estudos, sendo um teórico e um empírico, apresentados na forma de artigos. O artigo teórico, intitulado “Repercussões do Estresse no Desempenho”, apresenta uma discussão acerca de estresse, respostas de estresse, estressores, memória e estresse e desempenho no que diz respeito à aprendizagem em busca da aprovação em um concurso público.

O artigo empírico, intitulado “Avaliação da relação entre Estresse e Desempenho em candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil/RS”, aborda os principais resultados encontrados nas avaliações realizadas com os candidatos que estão preparando-se para o exame da OAB, população-alvo deste estudo. Nesse artigo, são incluídos os achados sobre nível de estresse dos candidatos, possível sintomatologia de TDAH, possibilidade de diagnósticos psiquiátricos e adoção de estratégias de *coping*, entre outros.

Nas considerações finais desta dissertação, descrevem-se, de maneira geral, os principais resultados dos estudos realizados. Além disso, ressalta-se a importância da

continuidade deste estudo a fim de que os resultados referentes à aprovação final desse exame possam ser estudados, já que o mesmo é composto de duas etapas. Nesse primeiro momento, somente foram avaliados os aprovados e não aprovados da primeira fase, visto que o resultado da segunda fase será divulgado somente após a conclusão deste trabalho. Com isso, serão oferecidas contribuições importantes para os futuros candidatos ao exame da OAB.

Capítulo I

Sessão Teórica

Repercussões do Estresse sobre o Desempenho

Resumo

O desenvolvimento e o crescimento humano estão diretamente relacionados aos desafios com os quais as pessoas deparam-se durante a vida e a forma de enfrentá-los. A exposição a diferentes situações e a necessidade de reorganização interna para superá-las levam-nas a um estado de tensão denominado *estresse*. O processo de aprendizagem e a vida acadêmica podem ser uma fonte geradora de estresse, principalmente quando estão relacionados a situações que exigem resultados e que representam desafios frente às capacidades dos indivíduos. O objetivo do presente artigo é revisar, com base na literatura, a associação entre estresse e desempenho. Os bancos de dados consultados foram Lilacs, Scielo e Capes, incluindo publicações nos últimos cinco anos e tendo como palavras-chave “estresse”, “desempenho acadêmico”, “estresse” e “desempenho acadêmico”.

Palavras-chave: Estresse. Associação entre estresse e desempenho.

Abstract

Human growth and development are directly related to the challenges that people face in life and how to confront them. Facing of different situations and the need for internal reorganization to overcome them can lead people to a state of tension called stress. The process of learning and academic life can be a source of stress, particularly as they relate to situations that require results and that present challenges facing the capabilities of individuals. This article makes a literature review on stress, stressors, stress response, stress and memory and performance, in order to contextualize and rank the importance of these issues today.

Keywords: Stress. Memory. Stress and Performance.

Introdução

Desde o nascimento, o ser humano já está exposto a diferentes situações que se apresentam, na maioria das vezes, como desafios que geram crescimento e desenvolvimento positivo frente à vida. Contudo, em vários momentos, ele também se depara com eventos que excederão a sua capacidade percebida para lidar com isso, gerando um estado de tensão no organismo denominado *estresse* (Gazzaniga & Heatherton, 2007; Lipp & Novaes, 2000). O termo provém do inglês “stress” e teve sua origem vinculada à Física, sendo “um padrão de respostas comportamentais e fisiológicas para lidar com eventos que condizem com ou excedem as capacidades do organismo” (Gazzaniga & Heatherton, 2007, p. 315). Embora também tenha sido vivenciado por nossos antepassados, o estresse tem afetado grande parte da população atual, estando fortemente presente na vida moderna (Selye, 1982). Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial é afetada pelo estresse, assumindo proporções de uma epidemia global (Malagris & Fiorito, 2006).

As respostas que constituem o estresse podem ser fisiológicas e/ou psicológicas. Selye (1956/1982) acreditava que deveria ser entendido como o resultado de um estímulo maior do que o organismo é capaz de suportar, provocando consequências cognitivas e somáticas. Nessa mesma perspectiva, Holroyd e Lazarus (1982) destacaram que, se as demandas internas e externas são maiores que os recursos individuais para lidar com elas, o indivíduo é acometido de estresse psicológico. Não apenas a pressão por desempenho promove a resposta de estresse, mas também o estado de tensão gerado no organismo compromete o próprio desempenho do indivíduo (Kristensen, Schaefer & Busnello, 2010).

Assim, este artigo objetiva revisar, com base na literatura, a associação entre estresse e desempenho em provas e concursos. Desse modo, inicia explorando o conceito de estresse para, logo a seguir, abordar a definição de estressores psicossociais e caracterizar a resposta

de estresse em seus diferentes contextos, incluindo pressões externas e internas por bom desempenho no resultado de provas e concursos. Serão discutidos tanto os efeitos do estresse sobre os processos de memória quanto a sua relação com o desempenho em provas e concursos.

Estresse

O termo *estresse* foi inicialmente utilizado na Física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a esforço ou tensão. Posteriormente, foi então transposto para a Medicina e a Biologia, significando o esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações ameaçadoras à vida e ao equilíbrio interno (Selye, 1956). Conforme tal aceção, compreende uma resposta do organismo que tem por finalidade preservar a integridade física e psíquica do indivíduo, seja identificando os perigos internos e externos, seja desenvolvendo um padrão de respostas não específicas, tanto comportamentais quanto fisiológicas, diante de situações interpretadas como ameaçadoras ou desafiadoras, as quais podem condizer com ou exceder as capacidades do ser humano (Keleman, 1992; Gazzaniga & Heatherton, 2007; González, 2001; Sardá Júnior, 2004).

Haan (1982) referia-se ao estresse como uma situação que causa pressão e desconforto ao indivíduo e que normalmente ocorre diante da necessidade do ser humano de se adaptar às mudanças. O termo *homeostase*, criado por Cannon, é empregado para descrever as situações nas quais o organismo encontra-se um estado de equilíbrio interno (Selye, 1982). O estresse, por sua vez, é entendido como uma ruptura da homeostase que não ocorre apenas frente a estímulos aversivos, mas também como uma reação intensa do organismo frente a um evento que altere a vida do indivíduo, seja ele negativo ou não (Lipp, 2000; Calais, Andrade & Lipp, 2003).

Assim, o estresse desenvolve-se à medida que as exigências tornam-se superiores à capacidade do sujeito de manejá-las ou superá-las, impossibilitando-o de criar estratégias para

enfrentá-las adequadamente (Lipp & Novaes, 2000; Kristensen, Schaefer & Busnello, 2010). Os sintomas do estresse foram discutidos em vários trabalhos. Embora costume remeter a conotações negativas, até determinado nível, dependendo de uma série de processos como a percepção, a tolerância e as crenças de cada pessoa, ele pode ser, na verdade, bastante benéfico.

Há dois tipos de estresse: o negativo, que é repetitivo, prolongado, paralisa, transtorna e exaure, e, o positivo, que impulsiona e dá forças. Respostas positivas aos estímulos estressantes são consideradas como crescimento e desenvolvimento intelectual e emocional, ao que Selye (1956) chamou de “eustresse”. O esforço de adaptação gera sensação de realização pessoal, bem-estar e satisfação, mesmo que decorrente de esforços inesperados (Fontana, 1991; Savóia, 1999; Gazzaniga & Heatherton, 2005), sendo desencadeado por situações tensas, mas saudáveis. Já a resposta negativa, chamada de “distresse”, é causada por situações danosas, podendo ser passageira ou prolongada (Fontana, 1991; Savóia, 1999, Araldi-Favassa, Armiliato & Kalinine, 2005; Rosenfeld, 2005).

Estressores

Um evento pode ser entendido como irrelevante, benigno ou estressante (Lazarus & Folkman, 1984; Diniz & Zanini, 2010). São consideradas fontes estressoras aquelas que têm o efeito de interferir na dinâmica da vida do organismo, o qual tenta adaptar-se ao evento estressor e, nesse processo, utiliza grande quantidade de energia. Quando a resposta é de intensidade e tempo limitados, o organismo consegue adapta-se a ela; porém, quando a intensidade ou a duração de tempo ultrapassam a capacidade do indivíduo, o estresse pode gerar como consequência distúrbios psiquiátricos e/ou outras doenças (Holroyd & Lazarus, 1982; Selye, 1982; Grassi-Oliveira, Daruy Filho & Brietzke, 2008).

Conforme Carlson (1995) e Hamilton (1982), alguns estímulos terão a resposta de estresse vinculada à capacidade física e ao estado geral de saúde do organismo, como, por

exemplo, temperaturas extremas, privações diversas (alimento, água, sono, etc.) e traumas físicos, sendo que, dentro de uma estreita faixa de variabilidade, provocam respostas de estresse em praticamente todo o organismo a ele exposto. Tais estressores também são chamados de “biogênicos” por estarem relacionados à sobrevivência do organismo.

Maes, Vingerhorts e Van Heck (1987) consideram como estressores aqueles eventos que sobrecarregam ou excedem os recursos adaptativos da pessoa. A falta de recursos para o organismo lidar com algo novo ou a isso se adaptar tende a gerar os sintomas. Considerada como um processo, a reação de estresse depende da interação entre fontes de estresse – que podem ser externas ou internas – e os recursos percebidos pelo organismo para lidar com essa fonte (Lazarus, 1999; Lipp, 2000; Calais, Andrade & Lipp, 2003; Gazzaniga & Heatherton, 2007). Os estressores externos, por serem passíveis de inspeção objetiva, são mais facilmente identificáveis, enquanto os estressores internos, por não serem com frequência aparentes, tornam-se mais dificilmente identificáveis (Lipp, 2000). O estresse pode ser desenvolvido a partir dos estressores aliados a uma série de outras variáveis, tendo como consequências diversas patologias (Kristensen, Schaefer & Busnello, 2010).

Para entender melhor a relação entre estresse e exigências externas, os estressores foram agrupados em três tipos. Os acontecimentos vitais (*life-events*) ou macroestressores, estudados pela primeira vez por Holmes e Rahe em 1967, são eventos específicos que ocorrem ao longo da vida, podendo originar efeitos psicológicos ou fisiológicos, como, por exemplo, o casamento, o divórcio, o nascimento de um filho, etc. Os acontecimentos diários menores ou microestressores originam-se de diversos eventos acumulados durante o dia a dia, como engarrafamentos, reclamações, espera em filas, etc. Por fim, os estados de tensão crônica são as experiências vividas de forma intensa ou agressiva, que persistem ao longo do tempo e podem gerar determinadas patologias ao longo da vida, como a violência infantil e a violência conjugal (Margis et al., 2003; Santos & Alves Júnior, 2007).

O evento estressor, por si só, não tem a capacidade de determinar o nível de estresse do indivíduo, uma vez que cada pessoa irá enfrentá-lo de maneira diferente. O nível de estresse dependerá da avaliação e da interpretação subjetivas do indivíduo, estando as respostas comportamentais e cognitivas nele envolvidas (Antoniazzi et al., 1998; Lazarus, 1999).

Durante o processo de avaliação, há uma tendência das pessoas a interpretar as situações como mais perigosas do que realmente são. Nesse caso, o estressor é o próprio pensamento que, em função de crenças e regras aprendidas através das experiências de vida, pode relacioná-las a um novo evento e interpretá-lo como ameaçador ou não (Ellis, 1973; Beck 1979, 1997). Portanto, ao depender de uma relação entre exigência e meios internos ou externos disponíveis, as reações ao estresse são determinadas pela capacidade do organismo em atendê-las (Lipp & Tangarelli, 2002).

Resposta de Estresse

Selye (1982), em uma revisão sobre o estresse, refere que o organismo sempre tenta adaptar-se ao evento estressor e, nesse processo, utiliza grandes quantidades de energia adaptativa. A reação ao estressor faz com que o organismo modifique-se fisiologicamente para lidar com um ataque, alterando temporariamente a forma somática para uma ação de “luta ou fuga” que permite ao organismo dirigir toda a sua energia ao manejo da ameaça. Quando cessa a ameaça, o organismo volta ao seu estado de atividade normal; porém, a capacidade de uma pessoa para suportar o estresse tem um limite (Lipp & Novaes, 2000; Kristensen, Schaefer & Busnello, 2010).

A resposta aos eventos estressores depende das forças de resistência, da necessidade de desafios, das exigências externas, dos traços de personalidade, das percepções de apoio social e do estado de saúde (equilíbrio orgânico e mental) em que se encontra o indivíduo

(Lazarus & Folkman, 1984; Fontana, 1991; Salomé et al., 2008). Fatores como estilo de vida, experiências prévias, atitudes, valores, doenças e predisposição genética também são importantes no desenvolvimento desse processo (Alevato & Costa, 2009). O estresse prolongado provoca cansaço e tensão em nível físico e mental, aumentando o risco de se contrair problemas de saúde. Entre as respostas fisiológicas ao estresse, observa-se a ativação do sistema nervoso autônomo e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), embora outras áreas altamente complexas do cérebro também sejam recrutadas, como aquelas que regulam os processos de memória, o aprendizado e a tomada de decisão (Mcewen, 2007; Grassi-Oliveira, Daruy Filho & Brietzke, 2008).

Selye (1956) denominou *síndrome de adaptação geral* (SAG) um padrão consistente de respostas ao estresse que foi dividido em três estágios: alerta, resistência e exaustão (Savoia, 1999; Lipp & Novaes, 2000, Rangé, 2001; Tanno & Marcondes, 2002; Lipp, 2003; Gazzaniga & Heatherton, 2007; Allegretti, 2006; Santos & Alves Júnior, 2007). O primeiro estágio, o de alerta ou alarme, é uma reação inicial diante de um estímulo estressor, considerado a fase positiva da resposta, visto que prepara a pessoa para enfrentar a situação e, em seguida, retomar o equilíbrio. As respostas fisiológicas negativas, nessa fase, incluem aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, tensão muscular e insônia, entre outras. As respostas fisiológicas positivas compreendem o aumento da atenção e velocidade de pensamento, além do aumento súbito da motivação (Allegretti, 2006; Santos & Alves Júnior, 2007).

Caso o estressor não seja eliminado, o organismo passa para a segunda fase, a de resistência, em que a pessoa tenta adaptar-se gastando muita energia para lidar com o fator estressante (Rangé, 2001). Nessa fase, as defesas do organismo são preparadas para um ataque mais longo, predominando a reação passiva na busca pela adaptação (Lipp & Novaes, 2000; Santos & Alves Júnior, 2007). Os sintomas observados nesse período incluem

hipertensão arterial, isolamento social, queda de produtividade e criatividade, cansaço, diminuição da libido, dificuldade de atenção e problemas com a memória (Lipp, 2003; Allegretti, 2006). Quanto maior o tempo gasto na busca da homeostase interna, maior será o desgaste; persistindo a situação estressante, a capacidade do organismo pode exceder (Lipp, 2000; Allegretti, 2006) e levar ao terceiro estágio, isto é, o da exaustão. Nessa fase, devido ao forte desgaste do organismo, podem surgir patologias orgânicas e psíquicas (Lipp & Novaes, 2000; Rangé, 2001; Santos & Alves Júnior, 2007) e ocorrer sintomas semelhantes aos do primeiro estágio, embora com magnitude maior e irreversível (Gazzaniga & Heatherton, 2007; Allegretti, 2006). Além disso, se o estressor permanecer atuando, as reservas de energia do corpo serão reduzidas, ocasionando um fracasso adaptativo que pode, eventualmente, levar à morte (Gazzaniga & Heatherton, 2007; Santos & Alves Júnior, 2007). As patologias apresentadas nesse estágio incluem doenças cardíacas e autoimunes, síndrome de Burnout e depressão, entre outras (Lipp, 2003; Santos & Alves Júnior, 2007).

Nessa perspectiva, estudos identificaram uma quarta fase, chamada de *quase exaustão*, que se situa entre as fases de resistência e exaustão. Ela provoca uma forte sensação de esgotamento no indivíduo, aumentando a chance de descontrole emocional e enfraquecimento do organismo, gerando vulnerabilidade ou adoecimento inicial não tão grave. É importante ressaltar que a pessoa nem sempre passa pelas quatro fases e/ou apresenta todos os efeitos, mesmo em casos extremos. O indivíduo só atingirá a fase de exaustão quando o estressor for muito grave e frequente, impedindo-o de desenvolver habilidades para se adaptar à situação (Lipp, 2004; Allegretti, 2006; Santos & Alves Júnior, 2007).

Estresse e Desempenho

O estresse, em níveis apropriados, aumenta a eficiência e o desempenho dos indivíduos, melhorando-os como um todo. Presente no cotidiano, trata-se de um mecanismo normal, necessário e benéfico, que proporciona ao ser humano maior atenção e sensibilidade

frente a situações de perigo ou dificuldade, fazendo com que ele se esforce para vencer tais obstáculos (Wisniewski & Stefano, 2008). Embora o estresse seja eficaz até certo limite, a sobreposição dessas respostas nos níveis físico, cognitivo e comportamental, quando ultrapassada, pode gerar um efeito desorganizador (Margis et al., 2003). Especificamente, isso abrange o grau em que as pessoas experimentarão o estresse diante da perspectiva de uma situação de desempenho, da avaliação cognitiva e das exigências da situação, somadas à crença de dispor ou não dos recursos necessários para lidar com tudo isso (Lazarus & Folkman, 1984; O'Connor, Arnold & Maurízio, 2010).

Quando o indivíduo interpreta o evento como ameaça, prejuízo ou desafio, está fazendo um julgamento sobre o que a situação exige dele, tentando conhecer o que há de prejudicial ou benéfico, relevante ou irrelevante para si, fazendo uma avaliação primária dos fatos. Por outro lado, quando tenta administrar o evento analisando os próprios recursos, o seu envolvimento emocional e os resultados esperados nesse processo para evitar consequências prejudiciais e/ou antecipar os aspectos benéficos, ele está realizando uma avaliação secundária (Serra, 1989; Antoniazzi et al., 1998; Diniz & Zanini, 2010).

Em 1908, Yerkes e Dodson foram os primeiros cientistas a medir a relação entre estresse e desempenho com a chamada Lei de Yerkes-Dodson. Segundo os pesquisadores, a relação positiva entre eficiência e desempenho não se prolonga indefinidamente. Na medida em que as situações exigem ajustamentos constantes, o estresse pode extrapolar um limite de tolerância, o que contribui para reduzir o desempenho, a eficiência e até mesmo a saúde. Assim, os efeitos percebidos psicologicamente como necessários e benéficos podem ser positivos ao desempenho; todavia, quando ultrapassados, esgota-se a energia psicológica, extrapolando a capacidade de adaptação do sujeito e prejudicando o seu desempenho. Isso faz com que, muitas vezes, o indivíduo sinta-se inútil e desvalorizado, com finalidade reduzida e objetivos inatingíveis (Fontana, 1991; Savóia, 1999; Lipp, 2003).

Em função disso, ocorrerão prejuízos que podem ser cognitivos (como pensamento e conhecimento), emocionais (como sentimentos, emoções e personalidade) ou comportamentais (relacionados igualmente aos fatores cognitivos e afetivos) (Lazarus & Folkman, 1984; Fontana, 1994; Araldi-Favassa, Armiliato & Kalinin, 2005). Os efeitos cognitivos do excesso de estresse envolvendo desempenho estão ligados ao decréscimo da concentração e da atenção. O aumento da desatenção e a deteriorização da memória de curto e longo prazo diminuem não apenas a sua amplitude, mas também a lembrança, o reconhecimento e as capacidades de organização e planejamento. A velocidade real de resposta reduz-se, aumentando o índice de erros, ilusões e distúrbios de pensamento que prejudicam a objetividade e o poder de crítica, tornando confusos e irracionais os padrões de pensamento (Fontana, 1994; Lipp & Tanganelli, 2002; Araldi-Favassa, Armiliato & Kalinin, 2005).

Sobre a memória, cabe salientar que é uma das capacidades mais surpreendentes do cérebro: somos capazes de lembrar milhares de informações, das mais comuns até as mais relevantes. Tudo o que percebemos sobre o nosso *self* é composto pelas lembranças que armazenamos em nossa memória através das experiências pessoais. Muitas vezes, o que recordamos são lembranças distorcidas, tendenciosas e incompletas. A memória não funciona como uma filmadora, capturando imagens de fatos objetivos e reais; ao contrário, ela é formada a partir da história de cada um e sutilmente modificada por novos relatos (Gazzaniga & Heatherton, 2007).

Conforme Izquierdo (2011), a personalidade ou a maneira de ser de um indivíduo é determinada por seu conjunto de memórias. *Memória* significa aquisição, formação, conservação e evocação de informações. A aquisição também é chamada de aprendizado ou aprendizagem, pois se entende que só se “grava” aquilo que foi aprendido. A evocação

também é chamada de recordação, lembrança, recuperação. Ademais, só lembramos aquilo que “gravamos”, ou seja, aquilo que aprendemos em algum momento de nossas vidas.

Entretanto, as lembranças de uma pessoa podem ser incompletas, distorcidas ou até mesmo apresentar uma tendência específica, não sendo incomum observar a mesma lembrança ocorrer de modo diferente entre pessoas diversas. Por essa razão, é muito importante observar a memória individual, visto que uma mesma história tem várias facetas, sendo que cada pessoa guarda e recupera determinado fato de forma não igual. Com isso, demonstra-se que a memória não funciona como uma filmadora por meio da qual sempre se obtêm os dados objetivos fielmente aos fatos. A memória é uma história que a cada momento poderá ser modificada com novos fatos e relatos (Gazzaniga & Heatherton, 2007).

A memória bem-treinada é uma ferramenta básica para se obter um bom rendimento na preparação para concursos, assim como em toda e qualquer área intelectual. O indivíduo precisa desenvolver a capacidade de testar conhecimentos memorizados e habilidades aprendidas, o que pode ser alcançado com a ajuda de instrumentos adequados, tais como provas ou testes bem-elaborados e abrangentes. Uma memória clara, precisa e rápida será fundamental para se trabalhar com tranquilidade e eficiência quando for preciso enfrentar um concurso público.

Sabe-se, contudo, que não basta ter uma inteligência genial ou uma espetacular capacidade de improvisar se não estiverem bem-gravadas e prontamente acessíveis na memória as informações pertinentes e necessárias para se resolver os problemas nos momentos certos. Se não estiverem gravados na memória os resultados que se deseja obter e os processos necessários para realizar os objetivos, será impossível fazer uma escolha racional, segura e bem-sucedida. Para muitas pessoas, pode ser habitual estudar por obrigação, e não por prazer; apesar disso, uma boa memória não dispensa a capacidade de análise crítica dos fatos. De modo simples, pode-se dizer que aprender é memorizar, sejam

dados ou procedimentos, de sorte que essas informações sejam facilmente lembradas quando se precisar delas. Se as pessoas tentarem memorizar agrupando informações desordenadamente, terão dificuldades para lembrar (José, 2011).

Os efeitos emocionais implicam aumento das tensões físicas e psicológicas, reduzindo a capacidade de relaxamento do tônus muscular e de desligamento das preocupações e ansiedades. Ocorrem também mudanças nos traços de personalidade, enfraquecendo as restrições de ordem moral e emocional, o que faz surgir a depressão e a sensação de desamparo. A autoestima diminui, desenvolvendo-se sentimentos de incompetência e inutilidade (Fontana, 1991; Lipp & Tanganelli, 2002; Araldi-Favassa, Armiliato & Kalinin, 2005).

Quanto aos efeitos comportamentais, nota-se o aumento e/ou o surgimento de problemas de articulação verbal, como gagueira e hesitação, a diminuição do interesse pelo trabalho e por eventos sociais, gerando atrasos ou faltas por doenças. Ocorrem ainda alterações dos padrões de sono e aumento do uso de drogas, sendo muito comuns o álcool, a cafeína, a nicotina e os medicamentos. As tentativas de aprofundamento e acompanhamento de projetos são abandonadas, ocorrendo desistências em algumas áreas. Podem ocorrer padrões bizarros de comportamento, como maneirismos, imprevisibilidade e comportamentos não característicos, incluindo tentativas de suicídio em situações extremas (Fontana, 1991; Lipp & Tanganelli, 2002; Araldi-Favassa, Armiliato & Kalinin, 2005).

Um estudo realizado na Holanda avaliou grupos de oficiais militares durante a finalização de suas atividades, sendo expostos a um evento estressor agudo. Os pesquisadores constataram que os militares tiveram melhor desempenho quando concentraram sua atenção na fonte de estresse ou no trabalho a ser desenvolvido do que em suas emoções. A pesquisa indicou que, embora os indivíduos apresentem características individuais quanto a seus modos de enfrentamento, a situação específica pode ser dinâmica e variável.

Nesse sentido, pessoas com fortes características de autoeficácia, que confiam em seus modos habituais de enfrentamento, apresentaram melhor capacidade de lidar com o estresse (Delahaij, Dam, Gaillard & Soeters, 2011). As crenças de autoeficácia baseiam-se na avaliação ou percepção pessoal quanto à própria inteligência, às habilidades, aos conhecimentos, etc. A autoeficácia é considerada um dos mecanismos psicológicos que compõe a motivação do candidato, mas não basta que as capacidades estejam presentes: a pessoa precisa acreditar que possui tais capacidades e, com isso, organizar e executar linhas de ação, com a expectativa de poder alcançar determinado objetivo (Bandura, 1986).

Estudos demonstram que as pessoas que avaliam a situação de falar em público como um desafio superam aquelas que a veem como uma ameaça (Feldman et al., 2004). Similarmente, as avaliações vistas como um desafio estão mais propensas a ser associadas ao desempenho bem-sucedido que as avaliações de ameaças (Lepine, Podsakoff & Lepine, 2005).

As pessoas que têm crenças funcionais em sua eficácia pessoal acreditam dispor das competências necessárias ou ser capazes de assumi-las para alcançar seus objetivos e melhorar seu desempenho (Fontaine, 2005). Convém salientar que diferentes respostas poderão ser geradas frente ao mesmo estímulo e que exigências internas e externas contribuirão nesse processo. Em relação ao desempenho, uma pequena análise sobre o apoio social que os indivíduos recebem ao longo do concurso torna-se necessária.

Definido diferentemente por diversos autores, o conceito de *apoio social*, incluindo várias dimensões e funções, engloba toda e qualquer ajuda instrumental e/ou expressiva, real ou percebida, fornecida pela família, pela comunidade, pelas redes sociais e pelos amigos íntimos (Lin, Dean & Ensel, 1986). Essa ajuda colabora para o bem-estar, diminuindo o estresse, reduzindo a sobrecarga e fornecendo suporte psicológico (Cochran & Niego, 1997). Porém, a diferença entre o apoio social percebido e o apoio social recebido ou real é bastante discutida e está intimamente relacionada às crenças de cada indivíduo. O apoio social

percebido é aquele em que o indivíduo tem a percepção – real ou não – de que é valorizado, de que tem ao seu lado pessoas a quem pode recorrer em caso de necessidade e de que elas o ajudarão (Sarason, Sarason & Pierce, 1990).

A rede social de uma pessoa é constituída pelos sujeitos com quem ela interage regularmente, enquanto o apoio social refere-se ao nível em que as relações interpessoais atendem a determinadas necessidades ou funções (Lever & Martinez, 2007; Sluzki, 1997). Dessa forma, o apoio social está relacionado aos aspectos positivos que permeiam essas relações, como o compartilhamento de informações, o auxílio em momentos de crise e a assistência às pessoas na adaptação a determinadas situações, como ajustamento social, enfermidades e estresse (Andrade et al., 2005; Siqueira, Betts & Dell Aglio, 2006; Antunes & Fontaine, 2005).

Em se tratando de apoio familiar, um estudo realizado em Portugal com jovens investigou as diferentes dimensões do apoio social e constatou que a fonte de apoio social mais importante é a família. O apoio social de familiares tem sido ainda melhor identificado como um recurso essencial para se lidar com o estresse (Ribeiro, 1994). Entretanto, sabe-se que um dos fatores individuais favorável nessa situação é a qualidade dos relacionamentos interpessoais, bem como o nível de apoio que se recebe dos outros.

Em geral, pessoas com redes adequadas de apoio social relatam menos estresse e melhores condições de saúde mental em comparação àquelas sem adequado suporte social (Sluzki, 1997; Andrade et al., 2005; Siqueira, Betts & Dell Aglio, 2006). Além de auxiliar nas situações de estresse, como resolver conflitos e tomar decisões (Lacerda, 2002), a função social propõe modos de condutas adequadas, estabelece acordos e/ou normas de convivência e reafirma as responsabilidades de papéis dos membros da rede (Sluzki, 1997).

Considerações Finais

Com o passar do tempo, evidenciam-se intensas mudanças na vida em sociedade, o que afeta diretamente a rotina, as necessidades e os desafios que surgem frente às novas demandas. O crescente aumento de estímulos, da competitividade e das exigências com as quais se confronta esse modo de vida acarreta um acúmulo de obrigações que exige grande flexibilidade e capacidade de adaptação. Diante das inúmeras situações de aprendizagem e desempenho nas quais o estresse é necessário em níveis aceitáveis, observa-se que está cada vez mais elevado e dificulta o rendimento esperado por cada pessoa em sua trajetória de ensino. Portanto, o crescente aumento do nível de estresse entre a população aponta para a necessidade de se ampliar a compreensão sobre esse fenômeno, incluindo a sua relação com o processo de aprendizagem e desempenho acadêmico. Através de pesquisas que possam avaliar conceitos como autoeficácia, estresse e performance, será possível ampliar a compreensão das pessoas sobre os efeitos tanto nocivos quanto benéficos do estresse a fim de que tenham recursos, em um futuro próximo, para monitorar, limitar e utilizar da melhor maneira possível a relação com as fontes geradoras de estresse.

Referências

- Alevato, H. & Costa, M. T. (2009) Relevância da odontologia do trabalho no contexto do estresse laboral. *V Congresso Nacional de Excelência em Gestão. Gestão do Conhecimento para a Sustentabilidade*, Rio de Janeiro. Anais eletrônicos. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <http://www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/cneg5/anais/T8_0156_0527.pdf>. Acesso em: 15 maio 2011.
- Allegretti, Juliana. (2006) *Nível de estresse, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres*. 88f. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo, SP, Brasil.
- Andrade, C. R. et al. (2005) Apoio social e auto-exame de mamas no estudo pró-saúde. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21 (2), 379-386. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v21n2/04.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2011.
- Andrade, G. R. B. & Vaitsman, J. (2002) Apoio social e redes: conectando solidariedade e Saúde. *Ciência saúde coletiva*, Rio de Janeiro, 7 (4), 925-934. 2011, de Disponível em: <<http://www.unifesp.br/grupos/fibromialgia/redes.sociais.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2011.
- Antoniazzi, A. S., Dell' Aglio, D. D. & Bandeira, D. R. (1998) O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, Natal, 3 (2), Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v3n2/a06v03n2.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2011.
- Antunes, C. & Fontaine, A. M. (2005) Percepção de apoio social na adolescência: análise fatorial confirmatória da escala social. *Paidéia*, Ribeirão Preto, 15 (32), 355-366. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v15n32/05.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2011.

- Araldi-Favassa, C. T., Armiliato, N. & Kalinin, I. (2005) Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. *Revista de Psicologia da UnC*, 2 (2), 84-92 Disponível em: <www.nead.uncnet.br/revista/psicologia>. Acesso em: 13 maio 2011.
- Bandura, A. (1989) Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist Association*, 44 (9), 1175-1184.
- Barrión, A. (1996) *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Beck, A.T. et al. (1979) *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. (1997) *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B. & Lipp, M. E. N. (2003) Gender and schooling differences in stress symptoms in young adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 257-263.
- Carlson, N. R. (1995) *Foundations of physiological psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Cochran, M. & Niego, S. (1997) Parenting and social networks. In: Bornstein, M. H. (ed.) *Handbook of parenting*. New Jersey (NJ): Laurence Earlbaum Associates. p. 393-418.
- Delahajj, R. et al. (2011) Predicting performance under acute stress: the role of individual Characteristics. *International Journal of Stress Management*, 18 (1), 49-66.
- Diniz, S. S. & Zanini, D. S. (2010) Personalidade e estratégia de *coping* em adolescentes. *Psico-USF*, 15 (1), 71-80, jan./abr.
- Ellis, A. (1973) *Humanistic psychology: the racional emotive approach*. New York: Julian.
- Feldman, P. J. et al. (2004) Psychological stress, appraisal, emotion and cardiovascular response in a public speaking task. *Psychology and Health*, 19, 353-368.
- Fontana, D. (1991) *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa*. 1.ed. São Paulo: Saraiva.
- Fontaine, A. M. (2005) *Motivação em contexto escolar*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Gazzaniga, M. S. & Heatherton, T. F. (2007) *Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed.

- González, M. A. A. (2001) *Estresse: temas de psiconeuroendocrinologia*. São Paulo: Robe Editorial.
- Grassi-Oliveira, R.; Daruy Filho, L. & Brietzke, E. (2008) *Coping* como função executiva. *Revista Psicologia*, Porto Alegre, 39 (3), 275-281. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/3852/3368>>. Acesso em: 18 ago. 2010.
- Haan, N. (1982) The assessment of coping, defense and stress. In: Goldberger, L. & Breznitz, S. (orgs.). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press. p. 258-273.
- Hamilton, V. (1982) Cognition and stress: an information processing model. In: Goldberger, L. & Breznitz, S. (orgs.). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. London: Collier Macmillan. p. 105-120.
- Holroyd, K. A. & Lazarus, R. S. (1982) Stress, coping, and somatic adaptation. In: Goldberger R., L. & Breznitz, S. (orgs.). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press. p. 21-35.
- Izquierdo, I. (2011) *Memória*. 2.ed. Porto Alegre: Artmed.
- José, F. E. (2011) *Concursos: faça sem medo – entenda, domine e supere os desafios*. 1.ed. Porto Alegre: Artes e Ofícios.
- Keleman, S. (1992) *Anatomia emocional*. 2.ed. São Paulo: Summus.
- Kristensen, C. H., Schaefer, L. S. & Busnello, F. B. (2010) Estratégias de *coping* e sintomas de estresse na adolescência. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 27 (1), 21-30.
- Lacerda, A. (2002) *Apoio social e a concepção do sujeito na sua integração entre corporemente: uma articulação de conceitos no campo da saúde pública*. 94f. Dissertação de Mestrado em Ciências na Área de Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

- Landim, F. L. P. et al. (2006) Redes sociais informais no cotidiano de uma comunidade da periferia de Fortaleza. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, 11 (1), 16-23, jan./abr.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1999) *Stress and emotion*. New York: Springer.
- Lepine, J. A., Podsakoff, N. P. & Lepine, M. A. (2005) A meta-analytic test of the challenge stressor-entrance stressor framework: An explanation for inconsistente relationships Amon stressor and performance. *Academy of Management Journal*, 48, 764-117.
- Lever, J. P. & Martinez, Y. I. C. (2007) Pobreza y apoio social: un estudio comparativo em tres niveles socioeconômicos. *Interam. J. Psychol.*, Porto Alegre, 41 (2), 177-188.
- Disponível em: <http://pepsic.homolog.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000200008&lng=pt&nrm=iso&tlng=ES>. Acesso em: 11 jun. 2011.
- Lin, N., Dean, A. & Ensel, W. M. (1986) *Social support, life events and depression*. New York: Academic Press.
- Lipp, M. E. N. (2000) O que eu tenho é estresse? De onde ele vem? In: Lipp, M. E. N. (org.). *O estresse está dentro de você*. 2.ed. São Paulo: Contexto.
- Lipp, M. E. N. & Novaes, L. (2000) *O estresse*. São Paulo: Contexto.
- Lipp, M. E. N. & Tanganelli, M. S. (2002) Estresse e qualidade de vida em magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (3), 537-548.
- Lipp, M. E. N. (2003) O modelo quadrifásico do estresse. In: Lipp, M. E. N. (org.). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do estresse: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo. p. 17-21.

- Maes, S., Vingerhoets, A. & Van Heck, G. (1987) The study of stress and disease: some developments and requirements. *Social Science and Medicine*, Leicester, 25 (6), 567-578.
- Malagris, L. E. N. & Fiorito, A.C.C. (2006) Avaliação do nível de estresse de técnicos da área de saúde. *Estudos de Psicologia*, 23 (4), 391-397.
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F. & Silveira, R. O. (2003) Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25.
- Mcewen, B. S. (2007) Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87 (3), 873-904.
- Noronha, A. P. P. & Fagundes, D. C. (2008) Estresse laboral: análise da produção científica brasileira na Scielo e Bvs-Psi. *FRAGMENTAL: Revista de Psicologia*, 20 (2), 491-502.
- O'Connor, K. M., Arnold, J. A. & Maurício, A. M. (2010) The prospect of negotiating: stress, cognitive appraisal, and performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 729-735.
- Paixão, R. & Oliveira, R. A. (1996) Escala instrumental e expressiva do suporte social. *Psychologica*, 16, 83-89.
- Rangé, B. (2001) *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed. p. 617-632.
- Ribeiro, J. L. P. (1994) Psicologia da saúde, saúde e doença. In: *Psicologia da saúde: áreas de intervenção e perspectivas futuras*. Braga: Associação de Psicólogos Portugueses. p. 33-55.
- Rosenfeld, S. (2005) *Estresse, como lidar com ele?* Disponível em: <<http://www.sandra.rosenfeld.nom.br/artigoestresse.htm>>. Acesso em: 29 maio 2011.

- Salomé, G. M. et al. (2008) Caracterização dos sintomas físicos e nível de estresse da equipe de enfermagem do pronto-socorro de um hospital estadual da cidade de São Paulo. *Saúde Coletiva*, 05(23), 135-140.
- Santos, A. F. & Alves Júnior, A. (2007) Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, 20 (1).
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (1990) *Social support: an interactional view*. New York: Wiley.
- Sardá Jr., J. J., Legal, E. J. & Jablonski Jr., S. J. (2004) *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Savóia, M. G. (1999) Escala de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (*coping*). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26, 56-67.
- Selye, H. (1956) *Estresse: a tensão da vida*. Tradução de Frederico Branco. 2.ed. São Paulo: IBRASA.
- Selye, H. (1982) History and present status of the stress concept. In: Goldberger, L. & Breznitz, S. (orgs.). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press. p. 7-17.
- Serra, A. V. (1989) Aspectos históricos da terapia comportamental. *Psychologica*, 2, 1-16.
- Siqueira, A. C., Betts, M. K. & Dell’Aglío, D. D. (2006) A rede de apoio social e afetivo de adolescentes institucionalizados no sul do Brasil. *Interam. J. Psychol.*, Austin, 40 (2), 149-158, 2006. Disponível em: <<http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP04017.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2011.
- Sluzki, C. E. (1997) *A rede social na prática sistêmica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Tanno, A. P. & Marcondes, F. K. (2002) Estresse, ciclo reprodutivo e sensibilidade cardíaca às catecolaminas. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*, 38 (3), jul./set.

Villamarín, A. J. G. (2000) *O estudo eficaz*. Porto Alegre: AGE.

Wisniewski, S. W. & Stefano, S. R. (2008) Estresse dos bancários de uma agência bancária no município de Irati: um estudo de caso. *Revista Eletrônica Lato Sensu*, 3 (1). ISSN 1980-6116. Disponível em: <http://web03.unicentro.br/especializacao/Revista_Pos/P%C3%A1ginas/3%20Edi%C3%A7%C3%A3o/Aplicadas/PDF/14-Ed3_CS-EstresseBan.pdf>. Acesso em: 07 maio 2010.

Yerkes R. M. & Dodson, J. D. (1908) The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. Disponível em: <<http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/>>. Acesso em: 09 jun. 2011.

Capítulo II

Sessão Empírica

**Avaliação da Relação entre Estresse e Desempenho em Candidatos ao Exame da Ordem
dos Advogados do Brasil/RS**

**Evaluation of the relationship between stress and performance in candidates for
examination of the Order of Lawyers of Brazil / RS**

Resumo

Este estudo investigou o nível de estresse e o desempenho dos candidatos ao exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), seccional Rio Grande do Sul. Foram utilizados os seguintes instrumentos: ficha de dados sociodemográficos, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP), Adult Self-Report Scale (ASRS) e Self-Report Questionnaire (SRQ). A amostra final foi constituída por 117 candidatos à prova da ordem, com idade entre 18 e 59 anos ($M=29,7$; $DP=7,8$), sendo 76 mulheres (65%) e 41 homens (35%). Nessa primeira fase do exame, foram aprovados 67 candidatos (57,3%), mas não foi verificada diferença significativa quanto ao estresse: houve presença de sintomas de estresse em 76,1% dos candidatos aprovados e em 62% dos candidatos reprovados ($X^2(1)=2,09$; $p=0,148$). Quanto às fases do estresse, 70,6% dos candidatos ($n=36$) que foram aprovados encontravam-se na fase de resistência e, entre esses, 78,4% apresentavam sintomas psicológicos. Neste estudo, os candidatos aprovados tinham idade média (28,2 anos) inferior aos candidatos reprovados (31,7 anos) ($t(115)=-2,48$; $p=0,015$). Os sintomas de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) foram detectados em 18 candidatos aprovados (26,9%) e em seis candidatos reprovados (12,2%) ($X^2(1)=2,85$; $p=0,091$). Os resultados deste estudo sugerem que, ao menos na primeira fase do exame da OAB, os candidatos aprovados apresentaram tendência a ser mais jovens e ter mais indicativos de TDAH, mas sem diferenças quanto à presença de estresse em relação aos candidatos reprovados.

Palavras-chave: Estresse. Avaliação. Desempenho. Exame da OAB.

Abstract

This study investigated the level of stress and performance of candidates for the examination of the Order of Lawyers of Brazil (OLB), Rio Grande do Sul sectional. The following instruments were used: Socio-demographic data sheet, Inventory of Stress Symptoms for Adults by Lipp (ISSL), Coping, Adult Self-Report Scale (ASRS), Self-Report Questionnaire (SRQ.) The final sample consisted of 117 candidates to the examination of the Order, aged between 18 and 59 years ($M=29.7$, $DP=7.8$), being 76 women (65%) and 41 men (35%). In this first part of the examination, 67 candidates were approved (57.3%), but was not verified a significant difference regarding stress: stress symptoms were detected in 76.1% of approved candidates, and in 62% of fail candidates ($X^2(1)=2.09$; $p=0.148$). Relating to the phases of stress, 70.6% of candidates ($n = 36$) who were approved were in the resistance phase, among which 78.4% had psychological symptoms. In this study, the approved candidates had lower average age (28.2 years) than the failed candidates (31.7 years) ($t(115)=-2.48$; $p=0.015$). Symptoms of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) were found in 18 approved candidates (26.9%) and in 6 failed candidates (12.2%); ($X^2(1)=2.85$; $p=0.091$). The results of this study suggest that, at least in the first phase of the examination of OLB, approved candidates tended to be younger and with more symptoms of ADHD, but there were no differences regarding the presence of stress on the failed candidates.

Keywords: Stress. Evaluation. Performance. Examination of OLB.

Introdução

O ser humano está cada vez mais exposto a diversas situações estressoras em decorrência das contínuas transformações da sociedade. O aumento de estímulos, como exigências profissionais e pessoais, faz com que as relações interpessoais fiquem cada vez mais intensas, ocasionando com isso muitos conflitos, tensões e situações de estresse (França & Rodrigues, 2011). Dessa maneira, o estresse e a sua influência nas relações humanas vêm sendo investigados desde Hans Selye (1956) através de suas pesquisas iniciais sobre o tema. Os achados desse autor trouxeram ao conhecimento da comunidade científica conceitos sobre a síndrome de adaptação geral, em que a resposta de estresse foi vinculada, em alguns casos, às alterações fisiológicas ou psicológicas no organismo frente às demandas externas que, de algum modo, acabam prejudicando a sua homeostase (Ferrero, Barreto & Toledo, 1998).

Com o passar do tempo, alguns estudos foram realizados não só para entender melhor o estresse e suas variáveis, mas também para acrescentar outros aspectos aos modelos que explicam esse fenômeno, como as respostas de enfrentamento (*coping*). Sob o olhar da teoria, observa-se que estresse e enfrentamento têm sido mais valorizados no campo da psicologia da saúde em razão da interação entre o organismo e o ambiente no qual a pessoa vive (Lazarus, 1982; Kessler, Price & Wortman, 1985). No modelo interativo de estresse, o enfrentamento refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais voltados para o manejo de exigências ou demandas internas ou externas ao organismo, que são avaliadas como excedentes aos recursos pessoais do indivíduo (Folkman, Lazarus, Gruen & De Longis, 1986).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial é afetada pelo estresse, o que aponta uma necessidade urgente de compreender melhor esse fenômeno que assumiu proporções de uma epidemia global (Malagris & Fiorito, 2006).

Entretanto, sabe-se também que, em níveis apropriados, o estresse aumenta a eficiência e a performance dos indivíduos, melhorando o seu desempenho (Wisniewski & Stefano, 2008). Assim, os efeitos psicologicamente percebidos como necessários e benéficos podem ser positivos ao desempenho; porém, quando ultrapassados esses níveis, esgota-se a energia psicológica, extrapola-se a capacidade de adaptação do sujeito e prejudica-se o seu desempenho, o que faz com que, muitas vezes, ele se sinta inútil e desvalorizado, com finalidade reduzida e objetivos inatingíveis (Fontana, 1991; Savóia, 1999; Lipp, 2003). Especificamente, o grau em que as pessoas experimentarão o estresse diante da perspectiva de uma situação de desempenho depende da avaliação cognitiva e das exigências da situação, somadas à crença de dispor ou não dos recursos necessários para lidar com tudo isso (Lazarus & Folkman, 1984; O'Connor, Arnold & Maurízio, 2010).

Observando o aumento de candidatos reprovados no exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), começaram a surgir várias dúvidas sobre possíveis razões dessas reprovações. Há um acréscimo de alunos que procuram cursos preparatórios para a realização desse exame, o que chama a atenção, já que grande parte deles sente necessidade de um curso para estudar matérias que, em princípio, foram ministradas na faculdade. Nesse sentido, pretende-se compreender melhor o nível tão elevado de reprovações, investigando-se a relação entre estresse e desempenho desses candidatos que enfrentam o momento da preparação para o exame da OAB e o possível mito que existe em torno desse concurso.

Com esse objetivo, abordar-se-ão o nível de estresse e a maneira como os candidatos que realizaram a prova da OAB enfrentaram o período que a antecedeu. Esse exame foi regulamentado e passou a vigorar a partir do Provimento nº 81/96, elaborado pelo Conselho Federal da OAB, conforme consta no site oficial desse órgão, sendo imposta aos bacharéis de Direito a obrigatoriedade da aprovação para exercer a profissão de advogado. Especificamente, objetivou-se avaliar a relação entre o estresse em candidatos que estavam

preparando-se para o exame da OAB, seccional Rio Grande do Sul, e o resultado obtido nessa primeira fase, assim como averiguar as estratégias de *coping* utilizadas.

Método

Delineamento

O presente estudo foi de natureza aplicada, com abordagem quantitativa, objetivo descritivo e delineamento transversal.

Participantes

A amostra foi não probabilística, por conveniência, constituída por 117 candidatos que se prepararam para a realização do exame da OAB, seccional Rio Grande do Sul. A amostra foi selecionada em dois cursos preparatórios para concursos de Porto Alegre. Para análise dos resultados apresentados neste estudo, foram considerados válidos os instrumentos preenchidos por candidatos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, com formação em Ciências Jurídicas e Sociais, não importando seu estado civil, turno de estudo no curso preparatório, faculdade de origem e número de vezes em que realizou o exame, embora alguns desses dados tenham sido controlados, como mostra a Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

| Características | n=117 |
|---|------------|
| Idade (anos) – Média ± DP | 29,7 ± 7,8 |
| Sexo – n(%) | |
| Masculino | 41 (35,0) |
| Feminino | 76 (65,0) |
| Uso de medicação psiquiátrica – n(%) | |
| Sim | 22 (18,8) |
| Não | 95 (81,2) |
| Turno de estudo nos cursos preparatórios* – n(%) | |
| Manhã | 46 (41,8) |
| Tarde | 1 (0,9) |
| Noite | 54 (49,1) |
| Manhã e tarde | 5 (4,5) |
| Manhã e noite | 3 (2,7) |
| Tarde e noite | 1 (0,9) |
| Número de vezes em que já realizou a prova** – Mediana (P ₂₅ . P ₇₅) | 2,5 (1-4) |
| 0 | 13 (11,4) |
| 1-2 | 44 (38,6) |
| 3-5 | 41 (35,9) |
| > 5 | 16 (14,0) |

* Sete indivíduos (6,0%) não responderam à questão.

** Três indivíduos (2,6%) não responderam à questão.

Instrumentos

- Ficha de dados sociodemográficos: incluiu variáveis como sexo, idade, estado civil, número de vezes em que fez concursos, faculdade de origem, curso preparatório, turno em que está frequentando e uso ou não de medicação psiquiátrica (psicofármacos).

- Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) (Lipp, 2000): visa a identificar de modo objetivo a sintomatologia que o paciente apresenta, avaliando a presença de sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente (somático ou psicológico) e a fase em que se encontra. O ISSL é composto por três quadros: o quadro 1 serve para assinalar sintomas que os indivíduos tenham experienciado nas últimas 24 horas, o quadro 2 para assinalar os sintomas que tenha experienciado na última semana e o quadro 3 para assinalar os sintomas que tenha experienciado no último mês.

- Adult Self-Report Scale (ASRS) (Mattos et al., 2006): contém 18 itens para avaliação do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) que contemplam os sintomas do critério A do DSM-IV modificados para o contexto da vida adulta, uma vez que

vários itens dizem respeito aos comportamentos próprios da infância ou da adolescência (por exemplo, “correr e escalar”). A ASRS oferece cinco opções de resposta de frequência: nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente e muito frequentemente. No Brasil, não estão definidos os pontos de corte, e a escala somente avalia o critério A para TDAH, faltando avaliar se os sintomas iniciaram antes dos 7 anos e se prejudicaram pelo menos duas áreas.

- Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP) (Gimenes & Queiroz, 1997): contém 45 itens, distribuídos em quatro fatores: enfrentamento focalizado no problema (18 itens), enfrentamento focalizado na emoção (15 itens), busca de práticas religiosas (7 itens) e busca de suporte social (5 itens). As respostas são dadas em escala Likert de cinco pontos (1=Eu nunca faço isso; 5=Eu sempre faço isso). Os escores variam de 1 a 5; os mais elevados indicam maior utilização de determinada estratégia de enfrentamento.

- Self Report Questionnaire (SRQ) – Questionário de Autorrelato: trata-se de um questionário de identificação de transtornos psiquiátricos em nível de atenção primária que foi desenvolvido por Harding et al. (1980) e validado no Brasil por Mari e Willians (1986). É composto por 20 questões elaboradas para detecção de distúrbios “neuróticos”, chamados atualmente de transtornos mentais comuns (TMC). Para uma pessoa ser considerada como possível caso, utiliza-se a pontuação de sete ou mais respostas afirmativas (sim) que valem um ponto cada uma. Obteve-se esse escore através de determinação da sensibilidade, da especificidade e dos valores preditivos positivos e negativos em outras amostras. Esse ponto de corte permitiu a obtenção de dois grupos: de um lado, os indivíduos com maior probabilidade de apresentar um transtorno mental comum e, de outro, um grupo com maior probabilidade de não apresentá-lo.

Procedimentos de coleta dos dados

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), conforme ofício nº Of. CEP 11/05349 (Anexo A). A amostra foi previamente selecionada em dois cursos preparatórios para concursos na cidade de Porto Alegre. Foi feito um contato prévio com a direção desses estabelecimentos, explicando-se o objetivo do estudo e propondo-se um trabalho em conjunto para a realização desta pesquisa. Após a aceitação dos cursos preparatórios, foram selecionadas as turmas de alunos que estavam preparando-se para realizar o exame da OAB. Nas turmas selecionadas, o pesquisador e um componente do curso fizeram uma breve explicação do objetivo da pesquisa para os alunos em geral e, logo em seguida, eles foram convidados a participar do estudo.

A seguir, os alunos dispostos a participar foram convidados a preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B). Nesse documento, estavam explicitados os objetivos e os procedimentos que seriam realizados no estudo, garantindo sigilo quanto à identidade do participante e ressaltando que a sua participação era voluntária.

A aplicação dos instrumentos utilizados neste estudo ocorreu nas salas de aulas dos próprios cursos preparatórios, com duração aproximada de 45 minutos. Foi fornecido a cada candidato um envelope contendo uma Ficha de Dados Sociodemográficos, Inventário de Sintomas de Stress Para Adultos de Lipp (ISSL), Escala de Modo de Enfrentamento de Problemas (EMEP), ASRS e SRQ, que foram aplicados nessa mesma ordem descrita, respeitando o tempo de aplicação de cada um. A aplicação ocorreu 15 dias antes da prova. Os dados relativos ao resultado do concurso (aprovação/reprovação) foram obtidos junto a um dos cursos preparatórios onde a pesquisa foi realizada, através de uma lista simples com o nome de todos que participaram deste estudo. Após a conclusão da avaliação, foi oferecida uma entrevista para a devolução dos resultados encontrados.

Procedimentos de análise dos dados

As respostas dos instrumentos foram levantadas e os resultados tabulados em banco de dados. A análise dos dados foi realizada utilizando o *software* Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 17.0. As variáveis quantitativas foram descritas através de média e desvio padrão ou mediana e amplitude interquartílica. As variáveis categóricas foram descritas através de frequências absolutas e relativas. Para comparar médias entre amostras independentes, foi utilizado o teste t-student. Em caso de assimetria, foi aplicado o teste de Mann-Whitney. Para avaliar a associação entre as variáveis categóricas, foi aplicado o teste qui-quadrado de Pearson. Para controlar fatores de confusão e avaliar fatores independentemente associados com a aprovação na 1ª fase, foi aplicada a análise de regressão de Poisson multivariada. Para avaliar o efeito de cada fator, foi calculada a razão de prevalência (RP) juntamente com o intervalo de 95% de confiança. O nível de significância estatística considerado foi de 5% ($p \leq 0,05$).

Resultados

A partir do total da amostra ($n= 117$), 57,3% ($n=67$) foram aprovados na 1ª fase, enquanto os demais 42,7% ($n=50$) foram reprovados. A Tabela 2 apresenta a associação da aprovação com as variáveis de caracterização da amostra, evidenciando que apenas a idade associou-se significativamente com a aprovação, ou seja, foram aprovados na 1ª fase os indivíduos mais jovens da amostra.

Tabela 2 – Associação das variáveis demográficas com a aprovação na 1ª fase

| Características | Aprovados (n=67) | Reprovados (n=50) | p |
|---|---------------------|----------------------|-------|
| Idade (anos) – Média ± DP | 28,2 ± 7,5 | 31,7 ± 7,8 | 0,015 |
| Sexo – n(%) | | | 0,243 |
| Masculino | 20 (29,9) | 21 (42,0) | |
| Feminino | 47 (70,1) | 29 (58,0) | |
| Uso de medicação psiquiátrica – n(%) | | | 0,666 |
| Sim | 14 (20,9) | 8 (16,0) | |
| Não | 53 (79,1) | 42 (84,0) | |
| Turno – n(%) | | | 0,488 |
| Manhã | 29 (44,6) | 17 (37,8) | |
| Tarde | 0 (0,0) | 1 (2,2) | |
| Noite | 30 (46,2) | 24 (53,3) | |
| Manhã e tarde | 4 (6,2) | 1 (2,2) | |
| Manhã e noite | 1 (1,5) | 2 (4,4) | |
| Tarde e noite | 1 (1,5) | 0 (0,0) | |
| Número de vezes em que já realizou a prova – Mediana (P ₂₅ ,P ₇₅) | 2 (1-4) | 3 (1,5-5) | 0,177 |

Tabela 3 – Associação da escala de estresse ISSL e EMEP com a aprovação na 1ª fase

| | Aprovados (n=67) | Reprovados (n=50) | p |
|--|---------------------|----------------------|-------|
| Estresse – ISSL – n (%) | | | |
| Sim | 51 (76,1) | 31 (62,0) | 0,148 |
| Não | 16 (23,9) | 19 (38,0) | |
| Estresse – ISSL escore total – <i>M (DP)</i> | 15,9 (9,0) | 13,6 (9,6) | 0,190 |
| Fase* – n (%) | | | 0,467 |
| Alerta | 4 (7,8) | 3 (9,7) | |
| Resistência | 36 (70,6) | 23 (74,2) | |
| Quase exaustão | 11 (21,6) | 4 (12,9) | |
| Exaustão | 0 (0,0) | 1 (3,2) | |
| Sintomas* – n (%) | | | 0,009 |
| Físico | 11 (21,6) | 8 (25,8) | |
| Psicológico | 40 (78,4) | 18 (58,1) | |
| Físico + Psicológico | 0 (0,0) | 5 (16,1) | |
| EMEP – Escore Padronizado (0-100) | | | |
| Fator 1 – Estratégias de enfrentamento focalizadas no problema – Média ± DP | 65,3 ± 14,2 | 61,8 ± 17,6 | 0,227 |
| Fator 2 – Estratégias de enfrentamento focalizadas na emoção – Média ± DP | 41,4 ± 14,2 | 38,1 ± 13,4 | 0,214 |
| Fator 3 – Práticas religiosas/pensamento fantasioso – Média ± DP | 50,8 ± 18,5 | 50,7 ± 18,9 | 0,978 |
| Fator 4 – Busca de suporte social – Média ± DP | 45,3 ± 16,6 | 42,9 ± 16,4 | 0,439 |
| Predomínio de estratégia de enfrentamento – n(%) | | | 0,789 |
| Problema | 59 (89,4) | 43 (86,0) | |
| Emoção | 7 (10,6) | 7 (14,0) | |

* Somente para os que pontuaram para estresse.

Não foram observadas diferenças entre os candidatos aprovados e reprovados na 1ª fase do exame da OAB em relação à presença de estresse, ao escore total médio e à fase de estresse avaliado no ISSL. Verificou-se, no entanto, diferença significativa em termos dos sintomas apresentados pelos candidatos que evidenciavam estresse, com predomínio de sintomas psicológicos entre os candidatos aprovados, conforme indica a Tabela 3. Similarmente, não foram observadas diferenças entre os candidatos aprovados e reprovados quanto às estratégias de enfrentamento (*coping*) empregadas.

Tabela 4 – Associação dos sintomas de distúrbios psiquiátricos SRQ e de TDAH por ASRS com a aprovação na 1ª fase

| Escalas | Aprovados (n=67) n (%) | Reprovados (n=50) n (%) | p |
|---|------------------------------|-------------------------------|-------|
| Escala de sintomas de distúrbios psiquiátricos SRQ – Mediana (P ₂₅ -P ₇₅) | 7 (5-12) | 5,5 (3-10) | 0,100 |
| Presente | 37 (55,2) | 24 (48,0) | 0,557 |
| Ausente | 30 (44,8) | 26 (52,0) | |
| Nº de respostas “frequentemente” ou “muito frequentemente” da escala ASRS – Mediana (P ₂₅ .P ₇₅) | | | |
| Parte A | 2 (1-4) | 1 (0-3) | 0,062 |
| Parte B | 3 (1-5) | 1 (0-4) | 0,042 |
| Parte A + Parte B | 5 (3-8) | 3 (1-6,5) | 0,028 |
| TDAH | | | |
| Presente | 18 (26,9) | 6 (12,2) | 0,091 |
| Ausente | 49 (73,1) | 43 (87,8) | |

A partir da associação entre os sintomas de distúrbios psiquiátricos avaliados pelo SRQ e os indicativos de possíveis sintomas de TDAH por ASRS, os aprovados apresentaram maior probabilidade de ter sintomas indicativos de déficit de atenção e hiperatividade do que os reprovados, conforme mostra a Tabela 4.

Discussão

Quando construído o modelo de regressão de Poisson para avaliar os fatores independentemente associados com a aprovação na 1ª fase, as variáveis que permaneceram

associadas com o desfecho foram a idade ($p=0,013$) e o escore de ASRS ($p=0,021$). Ou seja, candidatos com idade abaixo de 30 anos têm uma prevalência 70% maior de aprovação quando comparados com aqueles acima de 30 anos ($RP=1,70$; $IC\ 95\%: 1,12-2,60$). Já os indivíduos que fazem um ponto a mais no escore total (que pode indicar sintomas de TDAH) apresentam uma prevalência 5% maior de aprovação ($RP=1,05$; $IC\ 95\%: 1,01-1,09$).

De acordo com os achados deste estudo, 57,3% dos candidatos obtiveram aprovação na primeira fase do exame da OAB. Não há estudos específicos para aprovados somente na 1ª fase do exame, visto que os dados estatísticos são divulgados após a conclusão do referido exame, que se compõe de duas fases, sendo a primeira objetiva e a segunda dissertativa. Conforme dados da OAB, seccional Rio Grande do Sul, na última prova aplicada no terceiro trimestre de 2009, foram aprovados 14,15% do total de candidatos presentes. Os candidatos que constituem o presente estudo, até o momento atual, não sabem se já foram aprovados na segunda fase desse processo de avaliação para a obtenção da carteira da OAB. Por esse motivo, os dados serão discutidos considerando-se tal limitação.

Com relação à idade média dos candidatos, verificou-se que os aprovados eram significativamente mais jovens que os reprovados. Uma hipótese explicativa para esse achado poderiam ser as diferenças no desempenho cognitivo associadas à idade. Ainda que a maior parte dos estudos compare grupos etários contrastantes (por exemplo, jovens *versus* idosos), sabe-se que há um declínio nas funções cognitivas a partir da segunda década de vida. O ser humano tem a habilidade de conservar e relembrar mentalmente o que já foi vivenciado, desde conceitos até fatos e sensações. No dia a dia, observa-se um prejuízo maior na memorização dos adultos, principalmente os idosos, pois a recuperação dos fatos fica prejudicada. Contudo, outros fatores poderiam explicar igualmente a diferença observada em termos de idade, como fatores genéticos, ambientais e tipo de personalidade, entre outros (Nunes & Oliveira, 2010).

Os achados do presente estudo não indicaram diferenças significativas entre os candidatos aprovados e reprovados na 1ª fase do exame da OAB em relação à presença de estresse, ao escore total médio e à fase de estresse no ISSL. Verificou-se, porém, uma diferença significativa em termos dos sintomas apresentados pelos candidatos que evidenciavam estresse, com predomínio de sintomas psicológicos entre os aprovados, o que pode estar associado aos efeitos positivos do estresse. O estresse é entendido como uma ruptura da homeostase do indivíduo e não ocorre apenas frente a estímulos aversivos, mas também como uma reação intensa do organismo frente a um evento, seja ele negativo ou não (Lipp, 2000; Calais, Andrade & Lipp, 2003). Embora o termo *estresse* remeta a conotações negativas, até determinado nível, dependendo de uma série de processos como a percepção, a tolerância e as crenças pessoais, ele pode ser, na verdade, bastante benéfico. Respostas positivas aos estímulos estressantes são consideradas como crescimento e desenvolvimento intelectual e emocional, o que Selye (1956) chamou de “eustresse”. O esforço de adaptação gera sensação de realização pessoal, bem-estar e satisfação, mesmo que decorrente de esforços inesperados (Fontana, 1991; Savóia, 1999; Gazzaniga & Heatherton, 2007), sendo desencadeado por situações tensas, mas sadias.

Entre os candidatos aprovados, 26,9% apresentaram maior probabilidade de ter sintomas indicativos de TDAH do que os candidatos reprovados. Nesse caso, tais dados indicam uma associação positiva entre os sintomas de TDAH e a aprovação, que podem estar relacionados, todavia, à resposta fisiológica do organismo de “luta” mais do que a uma sintomatologia relacionada a um transtorno psicopatológico. Selye (1982), em uma revisão sobre o estresse, afirma que o organismo sempre busca adaptar-se ao evento estressor e, nesse processo, utiliza grandes quantidades de energia adaptativa. A reação ao estressor faz com que o organismo modifique-se fisiologicamente para lidar com um ataque, alterando a forma somática temporariamente para uma ação de “luta ou fuga”, o que permite ao organismo

dirigir toda a sua energia ao manejo da ameaça (Lipp & Novaes, 2000; Kristensen, Schaefer & Busnello, 2010).

Caso o estressor não seja eliminado, o organismo passa para a fase de resistência, na qual a pessoa tenta adaptar-se gastando muita energia para lidar com o fator estressante, e as defesas do organismo são preparadas para um ataque mais longo, predominando a reação passiva na busca pela adaptação (Lipp & Novaes, 2000; Santos & Alves Júnior, 2007; Rangé, 2001). Os sintomas possíveis de ocorrer nesse período incluem hipertensão arterial, isolamento social, queda da produtividade e criatividade, cansaço, diminuição da libido, dificuldade de atenção e problemas com a memória (Lipp, 2003; Allegretti, 2006). Em nosso estudo, 70,6% dos candidatos aprovados encontravam-se na fase da resistência, sendo possível que as alterações fisiológicas e psicológicas características dessa fase tenham interferido na elevação dos escores de sintomatologia para o TDAH.

O interesse pela relação entre estresse e desempenho é antigo. Em 1908, os cientistas Yerkes e Dodson foram os primeiros a medir essa relação, tendo postulado a chamada Lei de Yerkes-Dodson. Segundo os pesquisadores, a relação positiva entre eficiência e desempenho não se prolonga indefinidamente. À medida que as situações exigem ajustamentos constantes, o estresse atinge um limite de tolerância que contribui para diminuir o desempenho, a eficiência e até mesmo a saúde. Assim, os efeitos percebidos psicologicamente como necessários e benéficos podem ser positivos ao desempenho; porém, quando ultrapassados esses níveis, esgota-se a energia psicológica, extrapolando-se a capacidade de adaptação do sujeito e prejudicando-se o seu desempenho, o que faz com que, muitas vezes, o indivíduo sinta-se inútil e desvalorizado, com capacidade reduzida e objetivos inatingíveis (Fontana, 1991; Savóia, 1999; Lipp, 2003). Pode-se inferir que a amostra estudada enquadra-se nessa relação entre estresse e desempenho, já que 76,1% dos candidatos que obtiveram aprovação

apresentaram estresse, dos quais 78,4% demonstraram ênfase nos sintomas psicológicos do estresse.

O evento estressor, por si só, não tem a capacidade de determinar o nível de estresse do indivíduo, pois cada pessoa o enfrenta de modo diferente. O nível de estresse dependerá da avaliação e da interpretação subjetiva do indivíduo, que influenciam as respostas comportamentais e cognitivas (Antoniazzi et al., 1998; Lazarus, 1999). Durante o processo de avaliação, há uma tendência de as pessoas interpretarem as situações como mais perigosas do que realmente são. Nesse caso, o estressor consiste no próprio pensamento que, em função das crenças e regras aprendidas ao longo das experiências de vida, pode relacioná-las a um novo evento, interpretando-o como ameaçador (Ellis, 1973; Beck et al., 1979, 1997).

Especificamente, o grau em que as pessoas experimentarão o estresse diante da perspectiva de uma situação de desempenho dependerá de uma decisão, da avaliação cognitiva e das exigências da situação, somadas à crença de dispor ou não dos recursos necessários para lidar com tudo isso (Lazarus & Folkman, 1984; O'Connor, Arnold & Maurício, 2010). Isso demonstra que, muitas vezes, os candidatos ao exame da OAB podem ter crenças negativas a seu respeito e distorções cognitivas influenciadas por vários fatores. O aumento considerável de cursos disponíveis para a preparação ao exame, muitos deles oferecidos pelas próprias faculdades, e a crescente demanda nessa área levam-nos a questionar a qualidade de ensino no Brasil, embora não nos caiba discutir tais questões neste momento, o que fugiria ao objetivo deste trabalho. No entanto, essa e outras causas podem submeter os candidatos a um nível maior de estresse para alcançar a aprovação, fazendo-os percorrer uma árdua caminhada até que se sintam – ou realmente estejam – “aptos” para ser aprovados.

Considerações Finais

O presente estudo propôs avaliar a relação entre estresse e desempenho, escolhendo como amostra alunos bacharéis em Direito que pretendiam obter aprovação no exame da OAB para iniciar de fato a carreira como advogados. Os achados deste estudo indicaram que não houve relação negativa entre estresse e desempenho na amostra estudada. Apresentaram estresse elevado 76,1% dos aprovados na primeira fase desse processo, sendo que a maior parte (70,6%) deles encontra-se na fase de resistência. Nessa fase, há um grande investimento de energia para se lidar com o evento estressor, o que se pode relacionar ao bom resultado do exame, assim como a elevação dos sintomas de TDAH, pois os candidatos, apesar de obter resultados satisfatórios, podem apresentar sintomas devido às alterações fisiológicas e psicológicas envolvidas nesse processo. Portanto, seria indicado avaliar os mesmo candidatos que obtiveram resultado positivo para sintomatologia de TDAH depois de encerrado esse processo a fim de melhor elucidar a relação apresentada. Futuros estudos investigando a relação entre pensamentos disfuncionais, crenças pessoais, estresse e desempenho são necessários para se compreender melhor quais são os reais fatores associados ao estresse. Embora os achados deste estudo corroborem tal relação, não se sabe ao certo quais são os principais responsáveis – se os fatores internos ou externos – pela elevação de estresse entre os candidatos avaliados.

Referências

- Allegretti, J. (2006) *Nível de estresse, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres*. 88f. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo, SP, Brasil.
- Antoniuzzi, A. S., Dell’Aglia, D. D. & Bandeira, D. R. (1998) O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, Natal, 3 (2). Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v3n2/a06v03n2.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2011.
- Beck, A.T. et al. (1979) *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. (1997) *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B. & Lipp, M. E. N. (2003) Gender and schooling differences in stress symptoms in young adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 257-263.
- Ellis, A. (1973) *Humanistic psychology: the rational emotive approach*. New York: Julian.
- Ferrero, J., Barreto, M. P. & Toledo, M. (1998) Estrés y salud. In: Martín, P. M., Martínez, J. G. & Aliaga, M. T. (orgs.). *Intervención en psicología y salud*. Valencia: Promolibro. p. 9-58.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. & De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Fontana, D. (1991) *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa*. 1.ed. São Paulo: Saraiva.
- França, A. C. L. & Rodrigues, A. L. (2011) *Estresse e trabalho; uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas.
- Gazzaniga, M. S. & Heatherton, T. F. (2007) *Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed.

- Gimenes, M. G. G. & Queiroz, B. (1997). As diferentes fases de enfrentamento durante o primeiro ano após a mastectomia. In: Gimenes, M. G. G. & M.H. Fávero (orgs.). *A mulher e o câncer*. Campinas: Editorial Psy. p. 171-195.
- Guimarães, J. de F. (2006) A inconstitucionalidade do exame de ordem. *Jus Navigandi*, Teresina, 10 (1031). Disponível em: <<http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=8327>>. Acesso em: 06 jun. 2011.
- Harding, T.W. et al. (1980) Mental disorders in primary health care: a study of their frequency and diagnosis in four development countries. *Psychological Medicine*, 10, 231-241.
- Kessler, R. C., Price, R. H. & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: stress, social support and coping processes. *Annual Review Psychology*, 36, 531-572.
- Kristensen, C. H., Schaefer, L. S. & Busnello, F. B. (2010) Estratégias de *coping* e sintomas de estresse na adolescência. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 27 (1), 21-30.
- Lazarus, R.S. (1982) Stress and coping as factors in health and illness. In: Cohen, J. (org.). *Psychosocial aspects of cancer*. New York: Raven Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1999) *Stress and emotion*. New York: Springer.
- Lipp, M. E. N. (2000) *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (2000) O que eu tenho é estresse? De onde ele vem? In: Lipp, M. E. N. (org.). *O estresse está dentro de você*. 2.ed. São Paulo: Contexto.
- Lipp, M. E. N. (2003) O modelo quadrifásico do estresse. In: Lipp, M. E. N. (org.). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do estresse: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo. p. 17-21.
- Lipp, M. E. N. & Novaes, L. (2000) *O estresse*. São Paulo: Contexto.

- Malagris, L. E. N. & Fiorito, A. C. C. (2006) Avaliação do nível de estresse de técnicos da área de saúde. *Estudos de Psicologia*, 23 (4), 391-397.
- Mattos, P., Segenreich, D., Saboya, E., Louzã, M., Dias, G., Romano M. (2006) Adaptação transcultural para o português da escala Adult Self-Report Scale para avaliação de transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) em adultos. *Rev Psiquiatria Clínica*, 33 (4), 188-194.
- Mari, J. & Willians, P. A. (1986) A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. *Brit. J. Psychiatry*, 148, 23-26.
- Nunes, O., Oliveira, V. B. de. (2010) A memória de curto prazo do universitário e a prática de jogos: um estudo comparativo. *Revista de Psicopedagogia*, 27 (82), 59-67.
- Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), seccional Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://www.oabrs.org.br/exame.php>>. Acesso em: 17 nov. 2011.
- O'Connor, K. M., Arnold, J. A. & Maurício, A. M. (2010) The prospect of negotiating: stress, cognitive appraisal, and performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 729-735.
- Rangé, B. (2001) *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed.
- Santos, A. F. & Alves Júnior, A. (2007) Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, 20 (1).
- Savóia, M. G. (1999) Escala de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (*coping*). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26, 56-67.
- Selye, H. (1956) *Estresse: a tensão da vida*. Tradução de Frederico Branco. 2.ed. São Paulo: IBRASA.

- Selye, H. (1982) History and present status of the stress concept. In: Goldberger, L. & Breznitz, S. (orgs.). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press. p. 7-17.
- Wisniewski, S. W. & Stefano, S. R. (2008) Estresse dos bancários de uma agência bancária no município de Irati: um estudo de caso. *Revista Eletrônica Lato Sensu*, 3 (1). ISSN 1980-6116. Disponível em: <http://web03.unicentro.br/especializacao/Revista_Pos/P%C3%A1ginas/3%20Edi%C3%A7%C3%A3o/Aplicadas/PDF/14-Ed3_CS-EstresseBan.pdf>. Acesso em: 07 maio 2010.
- Yerkes R. M. & Dodson J. D. (1908) The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. Disponível em: <<http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/>>. Acesso em: 09 jun. 2011.

Considerações Finais

O presente estudo teve como principal objetivo investigar a associação entre sintomas de estresse e desempenho em concursos públicos. A amostra escolhida foi a dos candidatos que estavam preparando-se para o exame da Ordem dos Advogados do Brasil, seccional Rio Grande do Sul (OAB/RS). Essa opção foi feita em razão do grande número de reprovados nos últimos dois anos e também pelo fato de ser um concurso com início, meio e fim enquanto estivesse sendo realizada esta pesquisa. Ao mesmo tempo em que foi um facilitador, esse aspecto acabou limitando a análise somente às informações dos aprovados e reprovados na primeira fase, visto que o resultado final da prova, realizada no terceiro trimestre de 2011, ainda não está disponível.

Embora se pretendesse verificar a relação direta do nível de estresse com os aprovados, o que se pode observar é que ela é irrelevante. Esta dissertação inicia com uma discussão no artigo teórico, intitulado “Repercussão do Estresse sobre o Desempenho”, em que ficou evidente que o estresse tem uma influência direta sobre a memória e o desempenho. Um ponto importante a ressaltar é que há dois tipos de estresse: o negativo, que é repetitivo, prolongado, paralisa, transtorna e exaure, e o positivo, que impulsiona e dá forças. Respostas positivas aos estímulos estressantes podem ser consideradas como crescimento e desenvolvimento intelectual e emocional, o que Selye (1956) chamou de “eustresse”. Já a resposta negativa, chamada de “distresse”, é causada por situações danosas, podendo ser passageira ou prolongada (Fontana, 1991; Savóia, 1999, Araldi-Favassa, Armiliato & Kalinine, 2005; Rosenfeld, 2005). A partir da elaboração deste artigo, constatou-se a necessidade de revisar aspectos referentes à relação mais direta do estresse com o desempenho para se construir novos estudos e achados sobre essa temática.

Dessa maneira, foi proposta uma pesquisa quantitativa para avaliar essa relação direta entre o estresse e a aprovação ou reprovação desses candidatos ao exame da OAB/RS, bem como se havia algum tipo de indicativo de distúrbios psiquiátricos, de sintomatologia do TDAH e estratégias de *coping*, cujos resultados foram apresentados no artigo empírico “Avaliação da Relação entre Estresse e Desempenho em Candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil/RS”. Com a apuração desses apurados, foi possível estabelecer um extenso conhecimento sobre essa população específica e levantar diferentes hipóteses acerca dos resultados. Tais hipóteses contemplaram alguns dos objetivos deste trabalho e outras deixaram em aberto alguns questionamentos a serem estudados posteriormente.

Cabe ressaltar que a carência de pesquisas no Brasil sobre esses temas evidencia, de modo geral, que esse assunto ainda está sendo pouco explorado, apesar do alto índice de reprovação nacional no exame da OAB. Logo, a falta de estudos sobre essa temática pode ser um dos fatores que está transmitindo uma suposta sensação de normalidade aos candidatos, ou seja, sentir estresse e suas consequências já está no contexto dos estudos e da prova.

A pesquisa demonstrou que há candidatos com sérias consequências psicológicas e físicas em decorrência do estresse. Uma das hipóteses a ser investigada, em um estudo futuro, é a de que esses candidatos tendem a ficar repetindo a prova com um pensamento, o de que não são intelectualmente capazes de obter a aprovação, pois existe hoje certo mito em torno da aprovação nesse exame. A existência e a obrigatoriedade dessa prova geram por si só um forte desconforto emocional e inclusive físico, levando os candidatos a níveis prejudiciais de estresse. Por essa razão, conhecer o nível do estresse é fundamental para que o candidato utilize-o de forma positiva em busca da aprovação.

Ressalta-se a necessidade de estudos futuros sobre avaliação e tratamento para candidatos que estão preparando-se para um concurso público, visto que o número de vagas

tende a ser, a cada ano, maior no Brasil. Diante dessa realidade, deve-se estudar cada vez mais para que seja possível proporcionar condições psicológicas saudáveis a esses candidatos.

Referências

- Araldi-Favassa, C. T., Armiliato, N. & Kalinin I. (2005) Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. *Revista de Psicologia da UnC*, 2 (2), 84-92. Disponível em: <<http://www.nead.uncnet.br/revista/psicologia>>. Acesso em: 13 maio 2011.
- Fontana, D. (1991) *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa*. 1.ed. São Paulo: Saraiva.
- Rosenfeld, S. (2005) *Estresse, como lidar com ele?* Disponível em: <<http://www.sandra.rosenfeld.nom.br/artigoestresse.htm>>. Acesso em: 29 maio 2011.
- Savóia, M. G. (1999) Escala de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (*coping*). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26, 56-67.
- Selye, H. (1956) *Estresse: a tensão da vida*. Tradução de Frederico Branco. 2.ed. São Paulo: IBRASA.

Anexo A

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

OF. CEP-1369/11

Porto Alegre, 08 de setembro de 2011.

Senhor Pesquisador,

O Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS apreciou e aprovou seu protocolo de pesquisa registro CEP 11/05349 intitulado **"Estresse e desempenho em concursos públicos"**.

Salientamos que seu estudo pode ser iniciado a partir desta data.

Os relatórios parciais e final deverão ser encaminhados a este CEP.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Rodolfo Herberto Schneider
Coordenador do CEP-PUCRS

Ilmo. Sr.
Prof. Christian Haag Kristensen
FAPSI
Nesta Universidade

PUCRS

Campus Central
Av. Ipiranga, 6690 - 3º andar - CEP: 90610-000
Sala 314 - Fone Fax: (51) 3320-3345
E-mail: cep@pucrs.br
www.pucrs.br/prppg/cep

Anexo B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) participante:

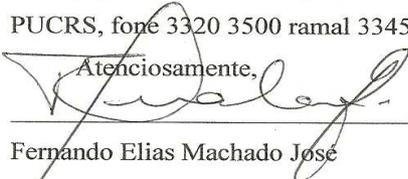
O psicólogo Fernando Elias Machado José CRP 07/07040 (matrícula nº 10190806-9), Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia, na Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, estou realizando uma pesquisa intitulada ESTRESSE E DESEMPENHO EM CONCURSOS PÚBLICOS, sob supervisão do professor Dr. Christian Haag Kristensen. O objetivo deste estudo é avaliar o nível de estresse e desempenho em concursos públicos.

Sua participação envolve responder a quatro questionários, com duração aproximada de 90 minutos. A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo(a). Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo pesquisador fone (51) 99 66 04 49 ou pela entidade responsável – Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS, fone 3320 3500 ramal 3345.

Atenciosamente,


 Fernando Elias Machado José
 Matrícula 10190806-9


 Prof. Christian Haag Kristensen
 Matrícula 10082330

Consinto em participar deste estudo e declare ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

 Nome e assinatura do participante

 Local e data

Comitê de Ética em Pesquisa
 CEP - PUCRS 

Anexo C

Ficha de Dados Sociodemográficos

Nome: _____

Sexo: **Masculino** **Feminino**

Idade: _____

Estado civil: _____

Número de vezes em que realizou concursos: _____

Faculdade de origem: _____

Curso preparatório: _____

Turno em que frequenta o curso preparatório: **Manhã** **Tarde** **Noite** Utiliza medicação psiquiátrica (psicofármacos)? **Sim** **Não** **Qual?** _____

Local e data: _____

E-mail: _____

Telefone: _____

Anexo D

Nome: _____ Data: _____

Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP)

As pessoas reagem de diferentes maneiras a situações difíceis ou estressantes. Pense em uma situação ou problema atual que esteja produzindo estresse para você. Escreva aqui tal situação ou problema:

Para responder ao questionário, tenha em mente as coisas que você faz, pensa ou sente para enfrentar essa condição no momento atual.

Veja um exemplo:

| | | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 1 | Eu estou buscando ajuda profissional para enfrentar meu problema. | 1 Eu nunca faço isso | 2 Eu faço isso um pouco | 3 Eu faço isso às vezes | 4 Eu faço isso muito | 5 Eu faço isso sempre |
|---|---|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|

Você deve assinalar a alternativa que melhor corresponde ao que você está fazendo quanto à busca de ajuda profissional para enfrentar seu problema de saúde. Se você **não** está buscando ajuda profissional, marque com um X ou um círculo o número 1 (*eu nunca faço isso*); se você busca **sempre** esse tipo de ajuda, marque o número 5 (*eu faço isso sempre*). Se a sua busca de ajuda profissional é diferente dessas duas opções, marque 2, 3 ou 4, conforme ela ocorre.

Não há respostas certas ou erradas. O que importa é como você está lidando com a situação. Pedimos que você responda a todas as questões, não deixando nenhuma em branco.

Leia cada item abaixo e indique, na categoria apropriada, o que você faz em cada situação:

- 1 – Eu **nunca** faço isso
- 2 – Eu faço isso **um pouco**
- 3 – Eu faço isso **às vezes**
- 4 – Eu faço isso **muito**
- 5 – Eu faço isso **sempre**

| | | 1 Nunca | 2 Um pouco | 3 Às vezes | 4 Muito | 5 Sempre |
|----|---|------------|------------------|------------------|------------|-------------|
| 1 | Eu levo em conta o lado positivo das coisas. | | | | | |
| 2 | Eu me culpo. | | | | | |
| 3 | Eu me concentro em alguma coisa boa que pode vir dessa situação. | | | | | |
| 4 | Eu tento guardar meus sentimentos para mim mesmo(a). | | | | | |
| 5 | Procuro um culpado para a situação. | | | | | |
| 6 | Espero que um milagre aconteça. | | | | | |
| 7 | Peço conselho a um parente ou a um amigo que eu respeite. | | | | | |
| 8 | Eu rezo/oro. | | | | | |
| 9 | Converso com alguém sobre como estou me sentindo. | | | | | |
| 10 | Eu insisto e luto pelo que eu quero. | | | | | |
| 11 | Eu me recuso a acreditar que isso esteja acontecendo. | | | | | |
| 12 | Eu brigo comigo mesmo; eu fico falando comigo mesmo sobre o que devo fazer. | | | | | |
| 13 | Desconto em outras pessoas. | | | | | |
| 14 | Encontro diferentes soluções para o meu problema. | | | | | |
| 15 | Tento ser uma pessoa mais forte e otimista. | | | | | |
| 16 | Eu tento evitar que os meus sentimentos atrapalhem outras coisas na minha vida. | | | | | |
| 17 | Eu me concentro nas coisas boas da minha vida. | | | | | |
| 18 | Eu desejaria mudar o modo como eu me sinto. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 19 | Aceito a simpatia e a compreensão de alguém. | | | | | |
| 20 | Demonstro raiva para as pessoas que causaram o problema. | | | | | |
| 21 | Pratico mais a religião desde que tenho esse problema. | | | | | |
| 22 | Eu percebo que eu mesmo(a) trouxe o problema para mim. | | | | | |
| 23 | Eu me sinto mal por não ter podido evitar o problema. | | | | | |
| 24 | Eu sei o que deve ser feito e estou aumentando meus esforços para ser bem-sucedido(a). | | | | | |
| 25 | Eu acho que as pessoas foram injustas comigo. | | | | | |
| 26 | Eu sonho ou imagino um tempo melhor do que aquele em que estou. | | | | | |
| 27 | Tento esquecer o problema todo. | | | | | |
| 28 | Estou mudando e me tornando uma pessoa mais experiente. | | | | | |
| 29 | Eu culpo os outros. | | | | | |
| 30 | Eu fico lembrando que as coisas poderiam ser piores. | | | | | |
| 31 | Converso com alguém que possa fazer alguma coisa para resolver meu problema. | | | | | |
| 32 | Eu tento não agir tão precipitadamente ou seguir minha primeira ideia. | | | | | |
| 33 | Mudo alguma coisa para que as coisas acabem dando certo. | | | | | |
| 34 | Procuo me afastar das pessoas em geral. | | | | | |
| 35 | Eu imagino e tenho desejos sobre como as coisas poderiam acontecer. | | | | | |
| 36 | Encaro a situação por etapas, fazendo uma coisa de cada vez. | | | | | |
| 37 | Descubro quem mais é ou foi responsável. | | | | | |
| 38 | Penso em coisas fantásticas ou irrealis (como uma vingança perfeita ou encontrar muito dinheiro) que me fazem sentir melhor. | | | | | |
| 39 | Eu sairei dessa experiência melhor do que entrei nela. | | | | | |
| 40 | Eu digo a mim mesmo(a) o quanto já consegui. | | | | | |
| 41 | Eu desejaria poder mudar o que aconteceu comigo. | | | | | |
| 42 | Eu fiz um plano de ação para resolver o meu problema e estou cumprindo-o. | | | | | |
| 43 | Converso com alguém para obter informações sobre a situação. | | | | | |
| 44 | Eu me apego a minha fé para enfrentar a situação. | | | | | |
| 45 | Eu tento não fechar portas atrás de mim. Tento deixar abertas várias saídas para o problema. | | | | | |

Você tem feito alguma outra coisa para enfrentar a sua enfermidade ou lidar com ela?

Anexo E

Nome: _____ Data: _____

Versão em português da *Adult Self-Report Scale*

| Por favor, responda às perguntas abaixo de acordo com os critérios do lado direito da página. Após responder a cada uma das perguntas, circule o número que corresponde a como você se sentiu e se comportou nos últimos seis meses. Por favor, entregue este questionário completo ao profissional de saúde para que vocês possam discuti-lo na consulta de hoje. | Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente |
|--|-------|-----------|---------------|----------------|----------------------|
| 1. Com que frequência você comete erros por falta de atenção quando tem de trabalhar num projeto chato ou difícil? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Com que frequência você tem dificuldade para manter a atenção quando está fazendo um trabalho chato ou repetitivo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Com que frequência você tem dificuldade para se concentrar no que as pessoas dizem, mesmo quando elas estão falando diretamente com você? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Com que frequência você deixa um projeto pela metade depois de já ter feito as partes mais difíceis? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Com que frequência você tem dificuldade para fazer um trabalho que exige organização? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Quando você precisa fazer algo que exige muita concentração, com que frequência você evita ou adia o início? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Com que frequência você coloca as coisas fora do lugar ou tem dificuldade de encontrar as coisas em casa ou no trabalho? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Com que frequência você se distrai com atividades ou barulho à sua volta? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Com que frequência você tem dificuldade para lembrar compromissos ou obrigações? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PARTE A – TOTAL | | | | | |
| 1. Com que frequência você fica se mexendo na cadeira ou balançando as mãos ou os pés quando precisa ficar sentado(a) por muito tempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Com que frequência você se levanta da cadeira em reuniões ou em outras situações onde deveria ficar sentado(a)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Com que frequência você se sente inquieto(a) ou agitado(a)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Com que frequência você tem dificuldade para sossegar e relaxar quando tem tempo livre para você? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Com que frequência você se sente ativo(a) demais e necessitando fazer coisas, como se estivesse com um motor ligado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Com que frequência você se pega falando demais em situações sociais? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Quando você está conversando, com que frequência você se pega terminando as frases das pessoas antes delas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Com que frequência você tem dificuldade para esperar nas situações em que cada um tem a sua vez? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Com que frequência você interrompe os outros quando eles estão ocupados? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PARTE B – TOTAL | | | | | |

Anexo F

Nome: _____ Data: _____

SRQ (*SELF-REPORT QUESTIONNAIRE*) – QUESTIONÁRIO DE AUTORRELATO

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE

| RESPONDA ÀS SEGUINTE PERGUNTAS A RESPEITO DE SUA SAÚDE: | | | |
|---|---------------------------------|---------------------------------|--|
| 1. Tem dores de cabeça frequentes? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 2. Tem falta de apetite? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 3. Dorme mal? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 4. Assusta-se com facilidade? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 5. Tem tremores de mão? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 6. Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 7. Tem má digestão? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 8. Tem dificuldade para pensar com clareza? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 9. Tem se sentido triste ultimamente? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 10. Tem chorado mais do que de costume? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 11. Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 12. Tem dificuldades para tomar decisões? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 13. Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa sofrimento)? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 14. É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 15. Tem perdido o interesse pelas coisas? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 16. Sente-se uma pessoa inútil, sem préstimo? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 17. Tem tido ideias de acabar com a vida? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 18. Sente-se cansado(a) o tempo todo? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 19. Tem sensações desagradáveis no estômago? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| 20. Cansa-se com facilidade? | <input type="checkbox"/> SIM[1] | <input type="checkbox"/> NÃO[0] | |
| TOTAL: | | | |