



## INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO DO ESTRESSE E ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO NA VELHICE

MARQUES, Elen Cristina; QUEROZ, Nelma Caires

elencrisw22@hotmail.com

nelma@unipam.edu.br

**Introdução e objetivo:** A população idosa e o aumento da expectativa de vida têm crescido consideravelmente no Brasil, juntamente com o interesse de promover um melhor envelhecimento e a qualidade dos serviços prestados aos idosos. O aumento do número de idosos na população gerou preocupação e uma necessidade de repensar políticas e práticas relacionadas à velhice, demandando assim o desenvolvimento de pesquisas que investiguem as variáveis físicas e psicológicas a fim de proporcionar melhor qualidade de vida aos idosos. Selye (1959) definiu estresse como sendo, conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço e adaptação, podendo gerar uma visão tanto positiva quanto negativa. Ele pode servir de estímulo para buscar conquistas e superações, como pode ser o resultado de um esforço exagerado e levar a desenvolver sintomatologias e doenças. As estratégias de enfrentamento são esforços cognitivos e comportamentais que mudam constantemente, que servem para lidar com as demandas internas e externas avaliadas pelo indivíduo como sobrecarga, diante dos recursos pessoais existentes (Lazarus e Folkman (1984). **Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva de campo quantitativa. O objetivo da pesquisa foi investigar a percepção do estresse e estratégia de enfrentamento na velhice. A amostra foi composta por 70 idosos, sendo que 26 eram homens e 44 mulheres. Instrumentos: ficha sociodemográfica, Escala de Estresse Percebido (Cohen, 1983), Escala de Modos de Enfrentamentos de Problemas (Seidl, Tróccoli e Zannon, 2001). **Resultados e discussão:** na percepção do estresse os idosos afirmam causado por não conseguir controlar as irritações em sua vida e por não confiar em suas habilidades de resolver seus problemas pessoais, em contra partida sentem que as dificuldades se acumulam a ponto de não poder superá-las. Os idosos relataram conseguir controlar a maneira como gastam o tempo, ouvindo música, leitura e assistindo televisão. Nas estratégias de enfrentamentos os idosos utilizavam com maior frequência as estratégias focalizadas no problema e com menos frequências estratégias focalizadas na emoção. **Conclusão:** na presente amostra foi possível concluir que as estratégias de enfrentamento e o estresse percebido apresentaram resultados positivos, que pode ser um indicativo de uma boa qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Estresse, Estratégias de Enfrentamento, Velhice