



20 - 22 junho 2013, Universidade de Aveiro



susanarodrigues_@hotmail.com

mkaiseler@fpce.up.pt

1. Introdução

O stress é um termo vasto, bastante usado na comunidade científica em diversas áreas do conhecimento. No entanto, existe uma grande controvérsia na conceptualização e consequente avaliação do conceito (Monroe, 2008). A avaliação de stress assenta essencialmente no desenho de estudos transversais e retrospectivos, com base em questionários e medidas de auto-relato, utilizando essencialmente medidas subjectivas de stress (Somerfield & McCrae, 2000). Quando nos referimos a avaliações fisiológicas de stress, estas são essencialmente desenvolvidas em condições laboratoriais. No entanto, existem stressores que não podem ser manipulados em circunstâncias experimentais, colocando em causa a validade ecológica dos registos (Zanstra & Johnston, 2011). Avaliações globais de stress são necessárias, sendo que a investigação nesta área carece de um carácter integrativo (Collins, 2001). Como forma de ultrapassar estas limitações, a ciência do século XXI recomenda a utilização de metodologias como *Experience Sampling Method*, *Ecological Momentary Assessment* ou *Ambulatory Assessment*. Apesar da nomenclatura ser diferente, a ideia principal mantém-se no sentido de serem abordagens ideográficas que contemplam a avaliação de dados em contexto real, em tempo real e de forma repetida (Trull & Ebner-Priemer, 2009).

2. Objetivos

Pretende-se rever a literatura relativamente às formas de avaliação de stress em contexto ecológico, combinando medidas fisiológicas e psicológicas, no sentido de melhor conhecer as metodologias, seus benefícios e limitações, bem como contribuir para novas formas de avaliação de stress em contexto real e para o desenvolvimento de conhecimento, soluções e técnicas de gestão de stress.

3. Método

Foi efectuada uma revisão sistemática em bases de dados online (medline with full text; psyarticles; psycritiques; psybooks; psyinfo) nas áreas da Psicologia e Medicina para conhecer as metodologias de avaliação do stress em contexto ecológico que combinem medidas fisiológicas e psicológicas.

4. Resultados

De 150 artigos encontrados, 25 foram analisados contemplando os critérios de inclusão. Foi encontrada alguma confusão terminológica (ex: EMA/ESM) e algumas limitações no desenho destes estudos ambulatoriais, nomeadamente na forma como o stress foi avaliado do ponto de vista psicológico, o uso de dados fisiológicos maioritariamente na área da Medicina e a ausência de sincronização na recolha de dados fisiológicos e psicológicos nos estudos interdisciplinares.

5. Conclusões

- Poucos estudos contemplam metodologias inovadoras e interdisciplinares.
- Crescente disponibilidade de sistemas inovadores e mais sofisticados de avaliação de stress, pode contribuir para uma melhor compreensão do funcionamento humano no mundo real.
- Investigação futura que pretenda avaliar stress no contexto real deverá incluir medidas fisiológicas de monitorização continua do individuo (e.g. Vital Jacket®, Cunha et al., 2012), bem como medidas psicológicas utilizando diários, tal como em estudos nacionais com bombeiros (Gomes et al., 2012) e policias (Kaiseler et al., 2013).
- Os resultados permitirão o desenho de intervenções de gestão de stress a diversos níveis, incluindo a área da psicologia da saúde ocupacional, adaptadas às necessidades dos profissionais .



6. Referências

- Anshel, M. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice Behaviour*, 27, 375-400. doi:10.1177/0093854800027003006

- Collins, S.M. (2001). Emerging methods for the physiological assessment of occupational stress. *Work*, 17, 209-219.

- Cunha, J. P. S., Cunha, B., Pereira, A. S., Xavier, W., Ferreira, N., & Meireles, L. (2010, March). *Vital-Jacket®: A wearable wireless vital signs monitor for patients' mobility in cardiology and sports*. In Proceedings of Pervasive Computing Technologies for Healthcare (Pervasive Health), 2010 4th International Conference (pp. 1-2), 22-25 March, Munich. doi: 10.4108/ICST.PERVASIVEHEALTH2010.8991

- Gomes, P., Kaiseler, M., Queirós, C., Oliveira, M., Lopes, B., & Coimbra, M. (2012). Vital Analysis: Annotating sensed physiological signals with the stress levels of first responders in action. Paper presented at *Engineering in Medicine and Biology Society Annual International Conference of the IEEE*, San Diego, USA.

- Kaiseler, M., Rodrigues, S., Ribeiro, V., Aguiar, A., & Cunha, J.P.S. (2013). Ambulatory Assessment of Stress and Coping among Portuguese Police Officers. *Society for Ambulatory Assessment- 3rd Conference*, 20 - 22 June 2013, Amsterdam.

- Monroe, S.M. (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 33–52. doi: 0.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141207

- Trull, T. & Ebner-Priemer, U.W. (2009). Using Experience Sampling Methods/Ecological Momentary Assessment (ESM/EMA) in clinical assessment and clinical research: Introduction to the special section. *Psychological Assessment*, 21(4), 457-462

- Zanstra, Y.J. & Johnston, D.W. (2011). Cardiovascular reactivity in real life settings: Measurement, mechanisms and meaning. *Biological Psychology*, 86, 98–105. doi:10.1016/j.biopsycho.2010.05.002

