



Psicologia Escolar e Educacional

ISSN: 1413-8557

revistaabrapee@yahoo.com.br

Associação Brasileira de Psicologia Escolar e

Educacional

Brasil

Silva Gomes, Rosa Maria; Sousa Pereira, Anabela Maria
Estratégias de Coping em educadores de infância portugueses
Psicologia Escolar e Educacional, vol. 12, núm. 2, julio-diciembre, 2008, pp. 319-326
Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional
Paraná, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282321825003>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

Estratégias de *Coping* em educadores de infância portugueses

Coping em educadores

Rosa Maria Silva Gomes
Anabela Maria Sousa Pereira

Resumo

O presente estudo teve como objectivo identificar os mecanismos de *coping* (estratégias para lidar com situações difíceis) utilizados por Educadores de Infância quando se encontram em situações de stress, bem como estudar as características do respectivo instrumento de avaliação na versão Portuguesa. A amostra é constituída por 247 Educadores de Infância (diplomados e em situação de estágio pedagógico) com idades compreendidas entre os 20 e os 57 anos de idade. Da Bateria *Differential Stress Inventory (DSI)*, de Lefèvre e Kubinger (2004) foi utilizado o questionário *Estratégias de Coping (EC)* tipo *Likert*, adaptada para a população portuguesa por Gomes, Pereira e Gil (2006), revelando boas características psicométricas. Os principais resultados mostram que perante situações indutoras de stress os Educadores de Infância utilizam mais as estratégias de *coping* focadas na emoção, do que as estratégias de *coping* focadas no problema. São referidas ainda algumas implicações deste estudo para a formação destes profissionais.

Palavras-chave: *Coping*, Stress, Educação.

Coping Strategies in portuguese kindergarten teachers

Abstract

The aim of this study is to identify the mechanisms of coping (strategies to deal with difficult situations) used by kindergarten Teachers when they face situations of stress, as well as to study respective characteristics of the used evaluation instrument in a Portuguese version. The sample is constituted by 247 kindergarten teachers (graduated and training students) with ages between 20 and 57 years old. The Strategies of Coping (EC) likert type scale from the Differential Stress Inventory (DSI), of Lefèvre & Kubinger (2004) was adapted for the Portuguese population by Gomes, Pereira & Gil (2006), which revealed good psychometric characteristics. The main results show that kindergarten Teachers, when experiencing stress inducing situations, frequently appeal to coping strategies with focus in emotion, than based in the problem solving situation. Will be discussed further implications of this research to the professional training.

Keywords: *Coping*, Stress, Education.

Estrategias de Coping en profesores infantiles portugueses

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo identificar los mecanismos de *coping* (estrategias para lidiar con situaciones difíciles) utilizados por profesores infantiles cuando están en situación de stress, así como también estudiar las características del respectivo instrumento de evaluación en la versión Portuguesa. La muestra es constituida por 247 profesores infantiles (diplomados y en situación de práctica pedagógica) con edades entre los 20 y los 57 años de edad. De la Batería *Differential Stress Inventory (DSI)*, de Lefèvre y Kubinger (2004) fue utilizado el cuestionario *Estratégias de Coping (EC)* tipo *Likert*, adaptada para la población portuguesa por Gomes, Pereira y Gil (2006), revelando buenas características psicométricas. Los resultados principales muestran que frente a situaciones incitadoras de stress los profesores infantiles utilizan más las estrategias de *coping* focalizadas en la emoción que las estrategias de *coping* focalizadas en el problema. Todavía, son mencionadas algunas implicaciones de este estudio para la formación de estos profesionales.

Palabras clave: *Coping*, Stress, Educación.

Introdução

O Stresse Ocupacional

Ser Educador é, actualmente, uma profissão que apresenta constantes e complexos desafios e que invoca uma forte especificidade docente. No desempenho das suas funções, é exigido ao profissional em Educação de Infância, tomadas de decisão e subsequentes interacções em redes sociais, que não se circunscrevem à criança e ao grupo de crianças, mas que apontam a assunção de papéis sociais múltiplos, dos quais colocamos em destaque o de conceptualizador curricular, interventor/contextualizador, observador, avaliador, pesquisador, promotor da inteligibilidade da infância, epistemologicamente sustentada no seio da comunidade educativa (Abrantes, 2006; Guerra, 2002; Leite, 2002). Tais exigências profissionais podem provocar desajustes e tensões entre as situações profissionais, a capacidade de dar respostas e os recursos do próprio ou do contexto em que está inserido. Emerge, consequentemente, o conceito de stresse profissional (Ross & Altmaier, 1994), entendido como a interacção das condições laborais e das características do indivíduo, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade de lidar com elas. Mota-Cardoso, Araújo, Ramos, Gonçalves e Ramos (2002), designam estas tensões desenvolvidas no meio profissional por stresse ocupacional.

Alguns estudos com professores portugueses e alunos estagiários (Mota-Cardoso & cols. 2002; Francisco, Pereira & Pereira, 2004), revelam também que a actividade docente é geradora de stresse, provocando exaustão emocional, que se torna evidente na desmotivação pessoal e nos elevados índices de absentismo e de abandono. Consideramos significativo evocar, de igual modo, as investigações que destacam a importância de identificar os aspectos positivos (bem-estar) da profissão docente (Jesus, Abreu, Santos & Pereira, 1992) e não somente os factores negativos (mal-estar). A motivação e a realização do professor, em virtude do conjunto de competências e de estratégias que o indivíduo utiliza para lidar com situações difíceis (*coping*), são indispensáveis para conseguir fazer face às exigências e dificuldades decorrentes da actividade profissional. Para Bandura (1997), as consequências deste bem-estar no desempenho profissional, sustentado nos sentimentos de optimismo e auto-eficácia, repercutem-se positivamente na aprendizagem e desenvolvimento das crianças.

Estratégias de *coping*

O termo *coping* definido por Lazarus e Folkman (1984) refere-se às estratégias que são utilizadas pelos indivíduos, para lidar com as situações difíceis, de dano,

ameaça e desafio. Entre os factores indutores de stresse contam-se aqueles que perturbam o indivíduo ou o sistema em que se insere, desencadeando um estado de tensão e desequilíbrio, exigindo da sua parte mudanças que são essenciais, para que novos estados de equilíbrio sejam alcançados (Boss, 2002). Segundo Lazarus e Folkman (1984), no processo de adaptação a situações de stresse intervém três componentes centrais, nomeadamente os recursos, a percepção da situação e as estratégias de *coping*. Para Snyder e Dinoff (1999), as estratégias de *coping* correspondem às respostas emitidas pelos sujeitos, que têm por finalidade diminuir a pressão física, emocional e psicológica ligada aos acontecimentos indutores de stresse. A eficácia das estratégias de *coping*, segundo estes autores, avalia-se pela capacidade que têm em reduzir de imediato a perturbação sentida, bem como evitar em termos futuros, o prejuízo do bem-estar ou do estado de saúde do ser humano.

Folkman (1984) interpreta *coping* como os esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo indivíduo, para lidar com situações indutoras de stresse. O *coping* engloba comportamentos e pensamentos a que o indivíduo recorre para lidar com as situações indutoras de stresse, que podem ser do tipo «*problem-focused coping*» se estão centradas no problema e «*emotion-focused coping*», quando estão centradas nas emoções (Folkman & Lazarus, 1985). Para estes autores, quando um indivíduo avalia uma determinada situação como inalterável utiliza mais o *coping* orientado para a emoção. Caso uma determinada situação seja avaliada mais como alterável do que inalterável, o indivíduo faz mais uso do *coping* orientado para o problema. Quando procuramos apoio e conselhos entre os amigos ou familiares, as estratégias de *coping* de apoio social estão a ser dirigidas para o problema, mas se os indivíduos somente necessitam de expressar os seus sentimentos não esperando conselhos, mas sim a compreensão dos outros, então esses esforços estão a ser orientados para um apoio emocional (Pereira, 1991, 1999). Por seu lado Vaz-Serra (2002), considera que, mesmo sendo estas modalidades bem sucedidas, se verifica uma redução do stresse, pois caso contrário a situação mantém-se. Contudo, não há estratégias modelo, pois o nível de eficácia é determinado pelo tipo de recursos que o indivíduo apresenta, assim como pelo tipo de problemas com que se defronta. Neste sentido, o desenvolvimento do processo de *coping* é influenciado pelas características da personalidade, pela influência cultural e pelos factores situacionais.

Atendendo à necessidade de melhor compreender e lidar com o stresse na profissão docente, pretendemos com este trabalho identificar os mecanismos de *coping* (estratégias para lidar com situações difíceis) utilizados por

Educadores de Infância quando se encontram em situações de stresse.

Método

Participantes

Neste estudo, a amostra é constituída por 247 Educadores de Infância portugueses, do sexo feminino (97,2%) e do sexo masculino (2,8%), Licenciados (com estágio pedagógico) e alunos que frequentam o estágio pedagógico. A actividade docente dos Educadores participantes é desenvolvida no sector público (55,1%), nas Instituições Particulares de Solidariedade Social – IPSS (31,6%) e no sector privado (11,1%).

Os Educadores de Infância que compõem a amostra desenvolvem a sua actividade docente nas seguintes valências: Creche, Pré-Escolar, Actividades de Tempos Livres (ATL), com crianças do zero aos dez anos de idade, com maior incidência no grupo etário dos 2 aos 6 anos de idade (85,3%). Os Educadores que desenvolvem a sua actividade com grupos etários dos 0 meses aos 2 anos é apenas de 6%, dos 0 meses aos 3 anos é de 1,4%, dos 0 meses aos 5 anos é de 1% e por último o grupo dos 6 aos 10 anos é de 5%.

A análise descritiva das variáveis idade, tempo de serviço e horário semanal permitiu-nos traçar o seguinte perfil da Educadora de Infância: a média aproximada de idades é de 34 anos ($DP = 9,31$), têm em média 10 anos

de tempo de serviço ($DP = 9,08$), em que o valor mínimo e máximo variam entre 0 a 34 anos e trabalham em média 30 horas semanais ($DP = 8,95$). Após recodificação dos valores da idade dos Educadores de Infância em escalões, observamos uma maior frequência no escalão dos 20 aos 30 anos (41,7%) e o grupo etário dos 51 aos 57 anos como o menos frequente.

Na Tabela 1, apresentamos para a amostra total as características sócio-profissionais dos Educadores de Infância. Pela análise da frequência relativa, os dados mostram que o contrato de trabalho é de nomeação definitiva (53%, efectiva) e 27,1% enquadram-se noutros tipos de contrato não especificado, estando apenas 19% em situação de contratadas, ou seja, em situação profissional precária.

Exercem a actividade docente no sector de ensino Público (52,2%) e nas Instituições Particulares de Solidariedade social – IPSS, 30% dos inquiridos e apenas 10,5% exercem a docência no sector privado. Os Educadores são portadores de formação graduada ao nível da licenciatura (70,9%), seguida do grau de bacharel (10,5%). Relativamente à formação pós-graduada apenas 1,6% possui o grau de mestre. Estes trabalham em média 30 horas semanais e desenvolvem a sua actividade docente com crianças organizadas em grupos verticais (54,7%). Estes grupos constituem-se com crianças de diferentes idades, ao contrário dos grupos horizontais, que são constituídos por crianças que nasceram no mesmo ano civil.

Tabela 1. Porcentagem das características Socioprofissionais

Características Socioprofissionais		Porcentagem
Grau Acadêmico	Bacharel	10,5
	Licenciado	70,9
	Mestre	1,6
	Doutorado	
	Outro	4,0
Contracto de trabalho	Efectiva	53,0
	Contratada	19,0
	Outra	27,1
Sector de ensino	Público	52,2
	Privado	10,5
	IPSS	30,0
	Outro	2,0
Tipo de grupo	Horizontal*	25,9
	Vertical**	54,7

*grupo de crianças com a mesma idade

**grupo de crianças de diferentes idades

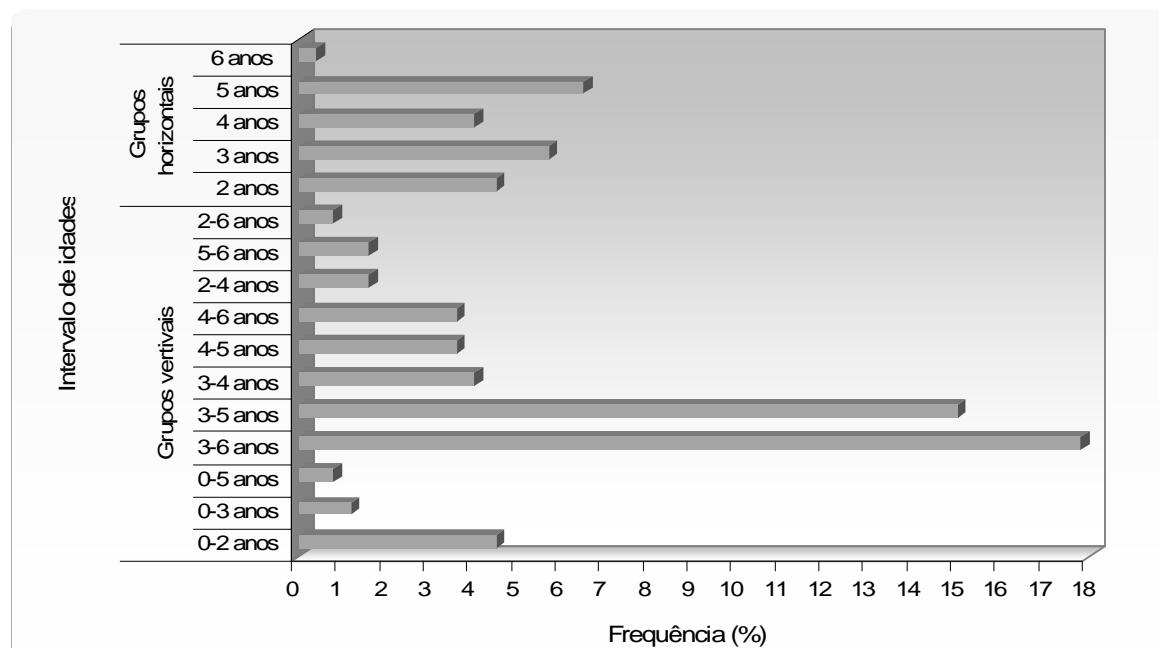


Figura 1. Distribuição dos níveis etários

O gráfico da Figura 1 representa a distribuição dos níveis etários, que fazem parte da estrutura organizacional das turmas, para a amostra em estudo.

Na valéncia do Jardim-de-infância a organização dos grupos é elaborada tendo em conta a idade da criança, segundo uma tipologia vertical e horizontal. Neste estudo, os resultados mostram que a tipologia vertical mais frequente agrupa crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos (17,8%), seguida das idades 3 a 5 anos (15%). Na tipologia horizontal o nível etário mais frequente é composto por crianças com a idade de 5 anos (6,5%), seguida da idade de 3 anos (5,7%).

Instrumento de avaliação

Da bateria *Differential Stress Inventory (DSI)*, de Lefèvre e Kubinger (2004) foi utilizado o questionário *Coping*, adaptado para a população portuguesa por Gomes, Pereira e Gil (2006), *Estratégias de Coping (EC)*. Este questionário permite avaliar os mecanismos de *coping*, isto é, como lidariam os indivíduos em situação de stresse profissional. É uma escala tipo *Likert* composta por 31 itens, em que as respostas são dadas tendo em consideração 4 níveis, em que 1 tem o valor de «quase nunca verdadeiro»; 2 tem o valor de «às vezes verdadeiro»; 3 tem o valor de «frequentemente verdadeiro» e 4 tem o valor de «quase sempre verdadeiro».

Os trabalhos desenvolvidos por Lefèvre e Kubinger (2004), apresentaram no respectivo instrumento

psicométrico dois factores: o *coping* focado na emoção e o *coping* focado no problema, coincidentes com a revisão da literatura. Atendendo que este estudo é pioneiro em Portugal, optámos por fazer também um estudo psicométrico do referido instrumento, através da avaliação do índice de consistência interna e da análise dos componentes principais (análise factorial).

Procedimentos

A recolha da amostra decorreu entre Março e Maio de 2006, tendo sido distribuído aos Educadores de Infância o Questionário *EC*, através de um contacto directo nas instituições e por via Internet. Na versão para a Web, procedeu-se a uma readaptação gráfica do questionário, de modo a que este pudesse ser acedido via *on-line*. Após o seu preenchimento, era enviado pelo próprio para uma base de dados de suporte ao próprio questionário. A divulgação desta modalidade foi feita por convite através de e-mail dirigido a Educadoras de Infância e o acesso era assegurado através de password fornecida pelo próprio investigador, situando a taxa de retorno em 37,9%, para as respectivas modalidades. As questões éticas foram respeitadas, a participação foi voluntária e cada questionário era acompanhado de carta explicativa dos objectivos, das condições da pesquisa e da confidencialidade dos dados. Para a análise de dados utilizámos o programa estatístico SPSS (Statistical Package of Social Science), versão 14,0 para Windows, tendo sido feitas estatísticas descritivas e inferenciais.

Resultados

Participaram neste estudo 247 Educadores de Infância, em que 85,8% são Educadores diplomados (com estágio) e 14,2% são alunos da Licenciatura em Educação de Infância, que se encontram no ano de estágio pedagógico, não tendo ainda terminado o estágio (sem estágio), em que 97,2% são do sexo feminino e 2,8% do sexo masculino, variando a idade entre 20 e 57 anos ($M = 33,85$; $DP = 9,31$).

Na análise descritiva do instrumento *EC*, para as duas dimensões que caracterizam as estratégias de *coping*, observamos que os itens que apresentam valores médios mais altos nas estratégias de *coping* focadas na emoção são: *quando estou sob estresse esforço-me por voltar a encontrar o meu próprio ritmo* ($M = 3,20$; $DP = 0,71$), *esforço-me por me controlar* ($M = 3,09$; $DP = 0,79$), *tento fazer algo em relação ao meu estado de tensão* ($M = 2,95$; $DP = 0,86$) e *penso em algo agradável* ($M = 2,69$; $DP = 0,94$). Já as estratégias de *coping* focadas no problema

são: *quando estou sob estresse falo da minha situação a alguém* ($M = 2,68$; $DP = 0,95$), *peço conselho a outras pessoas* ($M = 2,52$; $DP = 0,94$), *peço ajuda a outras pessoas* ($M = 2,41$; $DP = 0,90$) e *tento passar algum do trabalho para outras pessoas* ($M = 1,83$; $DP = 0,82$).

Efectuámos a análise de componentes principais (ACP), rotação tipo *varimax* e para os valores próprios superiores a 1 (regras do *eigenvalue*), extraímos 2 factores. Tendo em consideração os objectivos a que nos propusemos, nomeadamente traduzir e adaptar para Portugal e para a língua portuguesa, decidimos excluir onze itens, por apresentarem valores de saturação inferiores a .350 (*factor loadings*). O primeiro factor (Factor1), que intitulámos «*coping* focalizado na emoção» engloba 13 itens (1, 4, 5, 8, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 29, 31) e explica 17,57% da variância. O segundo factor (Factor2), que intitulámos «*coping* focalizado no problema» engloba 7 itens (6, 7, 9, 10, 23, 27, 28), explicando 9,24% da variância (Tabela 2). Os dois factores explicaram 26,81% da variância total.

Tabela 2. Análise dos Componentes Principais (ACP)

Itens	Descrição	Factor1	Factor 2
		Emoção	Problema
1	...esforço-me por voltar a encontrar o meu próprio ritmo.	0,532	
4	...tento estabelecer prioridades.	0,580	
5	...penso na forma como lidei com situações semelhantes no passado.	0,514	
8	...organizo o meu ambiente da melhor forma possível.	0,653	
18	...digo a mim mesmo palavras encorajadoras.	0,472	
19	...esforço-me por me controlar.	0,657	
20	...tento distrair-me.	0,625	
21	...traço um plano.	0,631	
22	...penso em algo agradável.	0,705	
24	...penso em como poderia tornar as coisas mais fáceis para mim.	0,497	
26	...penso naquilo que terá causado esse estresse.	0,563	
29	...tento acalmar-me.	0,646	
31	...tento fazer algo em relação ao meu estado de tensão.	0,680	
6	...peço ajuda a outras pessoas.		0,646
7	...tento passar algum do trabalho para outras pessoas.		0,357
9	...falo da minha situação a alguém.		0,552
10	...penso naquilo que se vai passar a seguir na minha cabeça.		0,611
23	...paro de fazer tudo.		0,483
27	...peço conselho a outras pessoas.		0,597
28	...digo a mim mesmo que as outras pessoas também estão sob estresse.		0,515
% Variância explicada		17,57	9,24
α dos Factores		0,85	0,71

Tabela 3. Médias e Desvios-Padrão dos Factores das Estratégias de *Coping*

Factores	N	M	DP
F1 emoção	235	36,56	6,78
F2 problema	233	15,12	3,70

Atendendo à depuração da escala, obtivemos para a versão reduzida um *Alfa* de 0,83 (20 itens) considerado muito adequado e indicador de uma boa consistência interna deste instrumento. Determinámos ainda o *Alfa de Cronbach* para os respectivos factores, sendo o valor *Alfa* de 0,85 para o Factor1 (13 itens) e de 0,71 para o Factor2 (7 itens), valores estes considerados adequados e indicadores de boa consistência interna dos respectivos factores.

Procedemos também à comparação dos resultados do presente estudo com as versões originais da língua inglesa e portuguesa, quer a nível dos factores identificados (emoção e problema), quer a nível dos valores globais de *Alfa*. Assim a análise factorial dos componentes principais e dos níveis de consistência interna por nós realizada, foi semelhante e coincidente com as versões originais. Os estudos em língua inglesa de Lefèvre e Kubinger (2004), apresentaram um *Alfa* global de 0,73 e nos primeiros estudos da versão portuguesa de Gomes, Pereira e Gil (2006), um *Alfa* global de 0,77.

Na Tabela 3, apresentamos as médias e desvio-padrão obtidos no instrumento Estratégias de *Coping*, para a amostra total. Pela análise descritiva dos factores, identificámos que os Educadores utilizam mais as estratégias de *coping* focadas na emoção, Factor1 ($M = 36,56\%$; $DP = 6,78$) do que focadas no problema Factor2 ($M = 15,12\%$; $DP = 3,70$).

Contudo, quando comparados os Educadores com estágio e sem estágio, relativamente à utilização do tipo de estratégias de *coping* que usam, os resultados obtidos com o teste *T-student* indicam não haver diferenças estatisticamente significativas, quer ao nível das estratégias de *coping* focadas na emoção ($t = -1,945$; $gl = 233$; $p = 0,053$), quer ao nível das estratégias de *coping* focalizado no problema ($t = -1,445$; $gl = 231$; $p = 0,150$).

Discussão

Os resultados deste estudo exploratório foram de encontro aos objectivos propostos, especificamente na identificação das estratégias de *coping* e no estudo das características do instrumento. Relativamente ao instrumento de avaliação, este apresentou uma estrutura de dois factores (*coping* na emoção e *coping* no problema) e uma boa consistência interna, corroborando assim os estudos já realizados com este instrumento por outros

investigadores (Lefèvre & Kubinger, 2004; Gomes, Pereira & Gil, 2006).

Os Educadores de Infância licenciados e em estágio, perante situações indutoras de stresse utilizam mais as estratégias de *coping* focadas na emoção, do que as focadas no problema. Essas estratégias são do tipo: quando estou sob stresse esforço-me por voltar a encontrar o meu próprio ritmo, por me controlar, acalmar-me, fazer algo em relação ao seu estado de tensão e estabelecer prioridades e pensar na causa que desencadeou o stresse. Partilhar, pedir ajuda ou aconselhar-se com alguém são categorias de *coping* do tipo apoio social. Contudo, quando comparadas as estratégias de *coping* focadas na emoção com as estratégias de *coping* focadas no problema, os indivíduos recorrem mais às primeiras. O desenvolvimento de práticas educativas com grupos de crianças de diferentes idades (grupos verticais) e, por conseguinte, diferentes fases do desenvolvimento bio-psico-social, confere ao Educador de Infância uma especificidade docente, que poderá potenciar uma maior exposição a situações indutoras de stresse, recorrendo portanto à utilização de estratégias de *coping* focadas na emoção (Gomes, 2006).

No que concerne aos tipos de estratégias utilizadas, Folkman e Lazarus (1985) referem que estas são influenciadas pelos contextos, pelas experiências passadas e pelas características de personalidade. Estes argumentos poderão explicar as diferentes estratégias dos Educadores de Infância, que com o tempo aprendem a lidar mais facilmente com os problemas. Dependendo das situações, as estratégias focalizadas na emoção podem aliviar a tensão numa fase inicial, possibilitando uma maior adaptação aos contextos, facilitando assim a tomada de decisões para a resolução dos problemas e evitar situações de doença (Vaz-Serra, 2002; Pereira, 2006). Também Gomes e cols. (2006), mostram que os Educadores em estágio e com estágio utilizam diferentes estratégias de *coping*, sendo que a prática profissional é uma variável a ser considerada.

A Prática Pedagógica dos Educadores de Infância (realizada no ano de estágio), não indicou ser este momento indutor de stresse. Contudo, a investigação nesta área tem vindo a demonstrar que o ano de estágio é particularmente indutor de stresse, devendo para o efeito serem encontradas estratégias de combate ao stresse no ano de estágio, como tem vindo a ser realçado por Francisco e cols. (2004). Estes dados permitem-nos alertar para a necessidade de se intervir não só na formação

inicial, mas também na formação contínua dos Educadores de Infância, especificamente ao nível da promoção do desenvolvimento pessoal e profissional.

Atendendo a que este estudo é exploratório, os resultados deverão ser lidos com alguma precaução, devido ao tipo de instrumentos utilizados bem como à não representatividade da amostra. Além disso, tendo em consideração de que é o primeiro estudo realizado em Portugal com esta população e instrumento de avaliação, não temos dados que nos permitam comparar. Por se tratar de investigação com indivíduos e comportamentos humanos, não foram controladas as variáveis parasitas, inerentes a este tipo de estudo.

São necessárias mais investigações que nos permitam aprofundar esta temática, nomeadamente replicar estudos para validação do instrumento a nível nacional, bem como realizar estudos longitudinais para averiguar da variabilidade das estratégias de coping, ao longo da prática profissional.

Referências

- Abrantes, N. (2006). Parcerias na Construção Curriculares em Educação de Infância: os Saberes das Crianças em Diálogo com a Intervenção do Educador. Em J. Tavares, A. M. S. Pereira, C. Fernandes & S. Monteiro (Orgs.), *Actas do Simpósio Internacional de Activação do Desenvolvimento Psicológico* (pp. 300-307). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy. The Exercise of Control*. Newyork: NJ Freeman.
- Boss, P. (2002). *Family Stress Management. A Contextual Approach*. California: Sage Publications.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes. A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 939-952.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it Changes it Must be Aprocess: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Francisco, C., Pereira, A., & Pereira, G. (2004). Fontes de Stresse do Estudante Estagiário: Contributos da Supervisão para o Bem-estar do Aluno. Em J. Ribeiro & I. Leal (Eds.). *Actas do 5 Congresso de Psicologia da Saúde*, (pp. 111-117) Lisboa: Fundação Calouste. ISPA Edições.
- Gomes, R. (2006). *O Stresse na Infância e o Impacto das Actividades de Iniciação às Ciências Naturais*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro, Aveiro-Portugal.
- Gomes, R., Pereira, A., & Gil, V. (2006). Stresse e Coping nos Educadores de Infância. Em J. Tavares, A. Pereira, C. Fernandes & S. Monteiro (Org.), *Actas do Simpósio Internacional de Activação do Desenvolvimento Psicológico* (pp. 84-89). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Guerra, M. (2002). *A Escola que Aprende*. Lisboa: CRIAP, ASA.
- Jesus, S., Abreu, M., Santos, E., & Pereira, A. (1992). Estudo dos Factores de Mal-estar na Profissão Docente. *Psychologica*, 8, 51-60.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lefèvre, S., & Kubinger, K. D. (2004). *Differential Stress Inventory. Differentielles Stress Inventar (DSI)*. Test: Software und Manual. Mödling: Wiener Testsystem/ Schuhfried
- Leite, C. (2002). *Para uma Escola Curricularmente Inteligente*. Lisboa: Edições ASA.
- Mota-Cardoso, R., Araújo, A., Ramos, R., Gonçalves, G., & Ramos, M. (2002). *O Stress nos Professores Portugueses – Estudo IPSSO 2000*. Porto: Porto Editora.
- Pereira, A. (1991). *Coping, Auto-conceito e Ansiedade Social: Sua Relação com o Rendimento Escolar*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Coimbra-Portugal.
- Pereira, A. (1999). Resiliência e Estratégias de Coping no Encontro do Terceiro Milénio. Em IV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (Org.), *Investigar e Formar em Educação* (Vol. 1, pp 373-378). Aveiro.
- Pereira, A. (2006). Stresse e Doenças: Contributos da Psicologia da Saúde na Última Década. Em Isabel Leal (Coord.), *Perspectivas em Psicologia da Saúde* (pp. 145-167). Coimbra: Quarteto Editora.
- Ross, R., & Altmaier, E. (1994). *Intervention in Occupational Stress*. London, Thousand Oaks & New Delhi: Sage Publications.
- Snyder, C., & Dinoff, B. (1999). *Coping: Where Have You Been? Coping – The Psychology of What Works*. Oxford: Oxford University Press.
- Vaz-Serra, A. (2002). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra, Ltda.

Recebido em: 25/01/2008
Revisado em: 10/11/2008
Aprovado em: 17/12/2008

Sobre as autoras

Rosa Maria Silva Gomes (rosa.gomes@ua.pt) é Mestre em Comunicação e Educação em Ciência pela Universidade de Aveiro. Técnica Superior no Círculo de Animação e Investigação Pedagógica para a Infância do Departamento de Ciências da Educação da Universidade de Aveiro.

Anabela Maria Sousa Pereira (anabelapereira@ua.pt) é Doutorada em Psicologia e Professora no Departamento de Ciências da Educação da Universidade de Aveiro.

Endereço para correspondência

Rosa Maria Silva Gomes
Departamento de Ciências da Educação
Universidade de Aveiro
Campus Universitário de Santiago
3810-193 Aveiro

Origem do trabalho

Gomes, R. M. (2006). O stresse na infância e o impacto das actividades de iniciação às ciências naturais. Dissertação de Mestrado. Aveiro: Universidade de Aveiro.