

O trabalho do jornalista e o estresse profissional: ocorrências de risco de estresse nas fases de alerta, resistência e exaustão¹

Sérgio Killesse
Faculdade Novos Horizontes
Faculdade Cenequista de Sete Lagoas
sergio@killesse.com.br

Marília Novais da Mata Machado
Faculdade Novos Horizontes
Lapip/Universidade Federal de São João Del Rei
marilianmm@terra.com.br

Resumo

Adotando como referencial teórico formulações de Hans Selye relativas às fases do estresse profissional, a definição de Lipp de estresse ocupacional e, como instrumento de pesquisa, o *Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)*, investigou-se a ocorrência do estresse profissional entre os 44 jornalistas da empresa Alfa. Apurou-se que perto de um terço (31,8%), no último mês, revelou situação de estresse. Esses resultados permitiram a criação de um índice de estresse que, testado em outras amostras, poderá ser utilizado para diagnóstico organizacional, uma vez que o inventário de Lipp serve, sobretudo, para diagnóstico individual.

1. Referencial teórico

Desde a pesquisa de Cooper *et al.* (1988a; 1988b), que estudaram 104 profissões e apontaram as 20 mais expostas a problemas psicossociais que provocam risco de estresse, sabe-se que problemas psicossociais interferem diretamente na qualidade de vida dos jornalistas e na sua saúde. Com efeito, em uma escala de zero a dez, os pesquisadores averiguaram que, entre as profissões mais estressantes, encontra-se em primeiro lugar a de mineiro (8,3), em segundo a de policial (7,7) e, em terceiro (7,5), empatadas, as profissões de agente penitenciário, piloto de avião e de jornalista. Nesse último caso, esforços físicos, incômodos e sofrimentos são sentidos psiquicamente como elevados, sem que o profissional seja capaz de controlá-los.

Segundo Pereira (2003), os principais fatores de estresse ocupacional do jornalista são, nas redações, as altas demandas de exigências do dia-a-dia de trabalho como as pressões para cumprimento de horários nas *pautas de notícias*, o curto prazo de tempo para a realização da redação das notícias, a pouca margem de controle e decisão frente aos contratemplos, a alta competitividade pelo furo de notícia, a possibilidade de processos judiciais, o reduzido número de profissionais nas redações, na sua maioria terceirizados (PEREIRA, 2003).

¹ Este trabalho recebeu apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

Esta pesquisa tem em vista estabelecer numericamente a ocorrência de estresse profissional no trabalho de jornalistas de uma empresa. Para tanto, recorre-se, sobretudo, aos trabalhos e definições de Lipp (2004), para quem os estímulos psíquicos e físicos presentes no ambiente de trabalho, quando percebidos pelo indivíduo como pressões, podem ou não afetar o equilíbrio e a homeostase do seu corpo. Nesse processo, vários mecanismos psicofísicos entram em ação, seja para restabelecer a condição anterior de equilíbrio, seja para melhor ajustar o organismo às pressões percebidas.

Se o equilíbrio orgânico é rompido de alguma forma, ocorrem respostas específicas ou generalizadas de ajustamento que, para Lipp (1998), visam recuperar o equilíbrio e fornecer meios adequados para o enfrentamento das pressões que provocam o desajuste do indivíduo em seu ambiente de trabalho. Tais respostas podem envolver componentes comportamentais, afetivos, cognitivos e fisiológicos. Em seu conjunto, essas respostas adaptativas são chamadas de estresse ocupacional (LIPP, 2004).

Lipp (2004) conclui a respeito do estresse ocupacional que nem todo estímulo, externo ou interno ao indivíduo, tem potencial suficiente para se caracterizar como pressão, alterar o equilíbrio do organismo e desencadear uma resposta de estresse. Na evidência de algum desequilíbrio, sempre haverá uma resposta do organismo no sentido de restabelecer seu fluxo natural de energia.

Os fatores considerados relevantes no desenvolvimento do processo de estresse são estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores, doenças e predisposição genética. Associado à exaustão física ou então a fatores orgânicos, o risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado (LIPP, 2000a).

O estresse apresenta fases, que foram propostas, primeiro, por Hans Selye (1956), precursor no estudo do estresse, que define o fenômeno como uma resposta não especificada e não predeterminada do corpo humano a qualquer demanda. Não se trata de tensão nervosa nem descarga de hormônios pelas glândulas supra-renais, nem resposta negativa a uma ocorrência. Para Selye (1965), estresse pode ser ocasionado por acontecimentos ordinários e positivos, não é um fato ruim, pois o indivíduo pode prosperar ao responder a ele.

Ao conjunto de modificações não específicas que ocorrem no organismo diante das situações de estresse, Selye (1956) deu o nome de Síndrome Geral de Adaptação e distinguiu três fases: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão (LIPP, 1998). Não é necessário que essas fases se desenvolvam até o final para que haja o estresse; apenas nas situações mais graves é que se atinge a última fase, a de exaustão.

O estresse se inicia quando o indivíduo depara-se com um (a) estímulo (condição) estressor(a), como por exemplo nova paixão, emprego novo tão desejado, falta de tempo para lazer, trânsito caótico, contas a pagar; intensa competição, ameaça a segurança ou integridade física e emocional da própria pessoa ou de pessoa por ela amada, vida afetiva em desequilíbrio, guerra, acidente, assalto, seqüestro, etc.

Primeiro, diante de determinados estímulos, o indivíduo entra na primeira fase descrita por

Selye (1956), a de *alarme*. Nessa fase, o organismo entra em estado de alerta a fim de proteger-se do perigo percebido. Dá, então, prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga, desenvolvendo reações corporais como dilatação das pupilas; estimulação do coração; aceleração dos batimentos cardíacos; respiração alterada; dilatação dos brônquios; redistribuição da reserva sangüínea da pele e das vísceras para os músculos e cérebro; frieza nas mãos e pés; tensão nos músculos; inibição da digestão e da produção de saliva (boca seca) (LIPP, 1998).

Se o indivíduo consegue lidar com o fator gerador do estresse, eliminando-o ou aprendendo a lidar com o mesmo, ocorre o que é denominado homeostase, ou seja, o organismo volta a sua situação básica de equilíbrio interno. Mas, se ao contrário, o estímulo persiste, ocorre uma evolução para as outras duas fases do processo de estresse (LIPP, 1998).

A segunda, denominada de *resistência*, pode acontecer caso haja a persistência do estresse contínuo, provocado pelo desgaste necessário à manutenção do estado de alerta. O organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, aumentando a potencialidade para outras ações, no caso de novos perigos imediatos serem acrescentados ao seu quadro. O organismo busca se ajustar à situação em que se encontra. Há aumento do córtex da supra-renal, atrofia do timo, baço e todas as estruturas linfáticas, hemodiluição, aumento do número de glóbulos sanguíneos, diminuição do número de eosinófilos, ulcerações no aparelho digestivo, aumento da concentração de cloro na corrente sanguínea, além de sintomas como irritabilidade, insônia, mudanças no humor, depressão, diminuição do desejo sexual. O organismo perde resistência a infecções, apresenta sensação de desgaste, cansaço e lapsos de memória; há supressão de funções corporais relacionadas com o comportamento sexual e com o crescimento (LIPP, 1998).

Com a continuidade de estímulos estressores, o indivíduo entra na terceira fase, chamada de *exaustão* ou *esgotamento*. Nesse estágio, ocorre uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças, dentre as quais dores vagas, taquicardia, alergias, psoríase, caspa e seborréia; hipertensão, diabete, herpes, infecções graves, problemas respiratórios, intoxicações, distúrbios gastrintestinais, alteração de peso, depressão, ansiedade, fobias, hiper-atividade, hiper-vigilância, alterações no sono (insônia, pesadelos, sono em excesso), sintomas cognitivos como dificuldade de aprendizagem, lapsos de memória, dificuldade de concentração, bruxismo, envelhecimento, distúrbios no comportamento sexual e reprodutivo. Essa fase representa a falha dos mecanismos de adaptação. A permanência do estímulo estressor pode levar o organismo à morte (LIPP, 1998).

Estudos recentes apresentam um modelo em quatro fases do estresse, baseado no modelo trifásico de Selye (1956). Os efeitos do estresse manifestam-se tanto na área somática como na cognitiva e aparecem em seqüência e gradação de seriedade à medida que suas fases se agravam. Na revisão dos conceitos realizada em 1984, Lipp (1998) sugere que o organismo tenta sempre se adaptar ao evento estressor e, nesse processo, utiliza grandes quantidades de energia adaptativa. Segundo Lipp (1998), embora Selye tenha identificado somente três fases do estresse, uma quarta fase foi identificada tanto clínica como estatisticamente. A essa nova fase foi dado o nome de *quase-exaustão*, por se encontrar entre a fase de resistência e a da exaustão. Ela caracteriza-se por um enfraquecimento da pessoa que não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir,

mas ainda não são tão graves como na fase de exaustão. Apresentando desgaste e outros sintomas, a pessoa ainda consegue trabalhar e operar na sociedade até certo ponto, ao contrário do que ocorre na exaustão. Os dados mostraram que a fase de resistência, como proposta por Selye em 1956, era muito extensa, apresentando dois momentos distintos caracterizados, não por sintomas diferenciados, mas pela quantidade e intensidade dos sintomas (LIPP, 1998).

O presente trabalho objetiva detectar, em uma empresa de jornalismo, a situação de estresse profissional dos funcionários, especificando a fase em que se encontram, de acordo com o modelo teórico de Lipp e usando instrumento elaborado por essa autora (LIPP, 2000b).

2. Método

Realizou-se um estudo de campo com 44 jornalistas da Empresa Alfa, nome fictício dado a uma organização de Minas Gerais pertencente a um dos maiores grupos jornalísticos do país e dirigida principalmente para um público popular. A circulação diária de seus periódicos chega a 300 mil exemplares, configurando, assim, uma das maiores tiragens de jornal impresso do país (IVC, 2008).

Foi utilizado questionário de questões fechadas que permitem caracterizar a amostra e o instrumento de pesquisa do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) (LIPP, 2000b), validado por Lipp e Guevara (1994).

Esse questionário é de fácil aplicação e visa identificar de modo objetivo a sintomatologia que o indivíduo apresenta, os sintomas de estresse, somáticos ou psicológicos, e a fase em que se encontra. Destina-se a uso com adultos e não exige que a pessoa seja alfabetizada, pois os itens podem ser lidos para ela. Normalmente é utilizado para diagnóstico individual. No presente caso, as análises foram adaptadas para fornecerem um diagnóstico organizacional.

O instrumento ISSL é composto de três quadros referentes às fases do estresse: alerta, resistência (e quase-exaustão) e exaustão. Os sintomas físicos (F) e psicológicos (P) que aparecem em cada quadro são os típicos de cada fase:

Quadro 1: Fase 1 – Alerta

Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 1. Mãos e pés frios
- () 2. Boca seca
- () 3. Nó no estomago
- () 4. Aumento de sudorese
- () 5. Tensão muscular
- () 6. Aperto da mandíbula / Ranger os dentes
- () 7. Diarréia passageira
- () 8. Insônia
- () 9. Taquicardia
- () 10. Hiperventilação

- 11. Hipertensão arterial súbita e passageira
- 12. Mudança de apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1=.....

Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- 13. Aumento súbito de motivação
- 14. Entusiasmo súbito
- 15. Vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1=

Fonte: Lipp (2000b)

Quadro 2: Fase 2 – Resistência (e quase-exaustão)

Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- 1. Problemas com a memória
- 2. Mal-estar generalizado, sem causa especifica
- 3. Formigamento nas extremidades
- 4. Sensação de desgaste físico constante
- 5. Mudança de apetite
- 6. Aparecimento de problemas dermatológicos
- 7. Hipertensão arterial
- 8. Cansaço constante
- 9. Aparecimento de ulcera
- 10. Tontura / sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2=.....

Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- 11. Sensibilidade emotiva excessiva
- 12. Duvida quanto a si próprio
- 13. Pensar constantemente um só assunto
- 14. Irritabilidade excessiva
- 15. Diminuição da libido (desejo sexual)

Some 1 ponto para cada P2 que assinalou: P2=.....

Fonte: Lipp (2000b)

Quadro 3: Fase 3 - Exaustão

Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

- 1. Diarréia freqüente
- 2. Dificuldades sexuais
- 3. Insônia
- 4. Náuseas
- 5. Tiques
- 6. Hipertensão arterial continuada
- 7. Problemas dermatológicos prolongados

<input type="checkbox"/> 8. Mudança extrema de apetite <input type="checkbox"/> 9. Excesso de gases <input type="checkbox"/> 10. Tontura freqüente <input type="checkbox"/> 11. Ulcera <input type="checkbox"/> 12. Enfarte Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 =
Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês. <input type="checkbox"/> 13. Impossibilidade de trabalhar <input type="checkbox"/> 14. Pesadelos <input type="checkbox"/> 15. Sensação de incompetência em todas as áreas <input type="checkbox"/> 16. Vontade de fugir de tudo <input type="checkbox"/> 17. Apatia, depressão ou raiva prolongada <input type="checkbox"/> 18. Cansaço excessivo <input type="checkbox"/> 19. Pensar / falar constantemente em um só assunto <input type="checkbox"/> 20. Irritabilidade sem causa aparente <input type="checkbox"/> 21. Angustia / ansiedade diária <input type="checkbox"/> 22. Hipersensibilidade emotiva <input type="checkbox"/> 23. Perda do senso de humor Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3=.....

Fonte: Lipp (2000b)

No Quadro 1 (primeira fase, alerta), um escore de sete ou maior que sete, formado pela soma dos sintomas físicos e psicológicos, cada qual tendo peso um, indica que o indivíduo entrou em estresse. No quadro 2 (fases de resistência e quase-exaustão), há estresse em fase de resistência quando o somatório dos sintomas for igual ou maior que quatro e há quase-exaustão quando esse escore for igual ou maior que 10. No quadro 3 (fase de exaustão), há estresse quando o somatório for igual ou maior que nove.

3. Resultados

No que diz respeito a dados pessoais referentes ao sexo, idade, estado civil e o grau de instrução dos 44 jornalistas entrevistados, 58% são homens e 42% mulheres. O mais jovem tem 25 anos e o mais velho 58, a média de idade sendo de 39,3 anos. Na sua maioria, eles são casados (52%), havendo 41% solteiros, 5% divorciados e 2% separados. Com exceção de 2%, eles têm curso superior, 16% com especialização e 2% com mestrado.

Quanto a dados profissionais – tempo de serviço na empresa, horas trabalhadas por dia, férias, nível de satisfação com a vida profissional, satisfação com o ambiente de trabalho e relacionamento com os colegas, observa-se que trabalham na empresa, em média, há oito anos; o mais antigo, há 21 anos, o mais novo há seis meses. A maioria trabalha entre seis e oito horas por dia (56,8%), mas há os que trabalham até 10 horas (34,4%), até 12 (4,5%) e mais de 12 (2,3%). Avaliando a carga de trabalho, 21% o consideram leve, 42% pouco pesado e os restantes 37%, muito pesado.

Perguntados se costuma levar trabalho para casa, 23% o fazem freqüentemente, 45% raramente e 32% nunca. A maioria (56%) não exerce atividades profissionais fora do horário de trabalho. Em fins de semana, metade (50%) freqüentemente costuma trabalhar, contra 45% que trabalham raramente e 5% que nunca trabalham.

Quanto à percepção do horário de trabalho, 31% o consideram rígido, freqüentemente, 55% raramente e 14% nunca. No que diz respeito às condições de trabalho das redações, 42% dizem que elas são freqüentemente boas, 50% raramente boas e 8% nunca são boas. Mais da metade já teve algum acidente ao cobrir notícias (42% responderam freqüentemente e 50% raramente; 3% relata nunca ter tido acidente).

Perguntados se acham o trabalho estressante, 50% respondem que freqüentemente acham, 43% raramente e 7% nunca. Dizem que freqüentemente mantêm a calma no trabalho (86%), contra 14% que se percebem raramente mantendo a calma. Quando apuram ou redigem notícias, 12% dizem que freqüentemente ficam irritados, 55% raramente e 32% nunca.

Quanto aos hábitos de vida, 63,6% deles nunca fumaram, contra 36,4 % de fumantes (todos com menos de 10 cigarros por dia) e ex-fumantes. Tomam, em média, 3,5 drinques por semana. Dizem dormir bem sempre (9,1%), a maioria das vezes (54,5%), com alguma dificuldade (22,7%) raramente (9,1%) e nunca (4,5%). Metade deles (50%) dizem que raramente acordam descansados, contra 48% que dizem que freqüentemente o fazem e 2% que respondem nunca.

Não têm o hábito de caminhar para o trabalho (65%), embora realizem atividades físicas leves (77%). Mais da metade se locomove para o trabalho de carro (53%). Passam a maior parte do tempo sentados (77%)

Mais da metade (65,9%) acha que a vida profissional poderia ser melhor, contra 4,5% que se sentem muito satisfeitos, 20,5% satisfeitos e 9,1 insatisfeitos. A grande maioria acha o ambiente de trabalho satisfatório (55%) e bom (26%), contra 19% que o acham inadequado. No que diz respeito ao relacionamento com os colegas, ele é visto como bom por 91% dos entrevistados e médio por 9%.

Questionados quanto ao desejo de mudar de profissão, 57% dizem que raramente, 27% nunca e 16% freqüentemente. Da mesma forma, 69% tem raramente desejo de mudar de empresa, 20% nunca e 11% freqüentemente. Todos gostam do que fazem profissionalmente.

A análise das respostas ao *Inventário de Sintomas de Stress de Lipp* (ISSL) (LIPP, 2000b) chegou aos seguintes resultados, relativos às fases de estresse em que se encontram os jornalistas: nas últimas 24 horas, dois dentre os 44 ultrapassaram o limiar de igual ou maior que 7, atestando entrada na fase de alerta do estresse (Tabela 1); na última semana, 13 ultrapassaram quatro sintomas, revelando sintomatologia de segunda fase, a de resistência, embora nenhum tenha entrado em fase de quase-exaustão, apresentando mais de dez sintomas (Tabela 2); no último mês, um apresentou mais de nove sintomas, entrando em fase de exaustão (Tabela 3):

Tabela 1: Número de sintomas da fase de alerta revelados pelos jornalistas da empresa Alfa

Número de sintomas	Número de jornalistas	%
0	12	27,3
1	9	20,5
2	9	20,5
3	6	13,6
4	2	4,5
5	1	2,3
6	3	6,8
7	2	4,5
Totais	44	100,0

Tabela 2: Número de sintomas da fase de resistência revelados pelos jornalistas da empresa Alfa

Número de sintomas	Número de jornalistas	%
0	10	22,7
1	11	25,0
2	8	18,2
3	2	4,5
4	4	9,1
5	3	6,8
6	3	6,8
7	1	2,3
8	2	4,5
Totais	44	100,0

Tabela 3: Número de sintomas da fase de exaustão revelados pelos jornalistas da empresa Alfa

Número de sintomas	Número de jornalistas	%
0	9	20,5
1	9	20,5
2	10	22,7
3	4	9,1
4	1	2,3
5	2	4,5
6	5	11,4

	8	3	6,8
	9	1	2,3
Totais		44	100,0

A tabela 4 reúne os dados sobre o número de jornalistas da empresa Alfa que atingiram estresse em cada uma das três fases.

Tabela 4: Ocorrência de risco de estresse entre os jornalistas da empresa Alfa nas três fases

<i>Ocorrência de risco de estresse</i>	<i>Fase 1: Alerta</i>		<i>Fase 2: Resistência</i>		<i>Fase 3: Exaustão</i>	
	N	%	N	%	N	%
Não	42	95,5	31	70,5	43	97,7
Sim	2	4,5	13	29,5	1	2,3
Totais	44	100,0	44	100,0	44	100,0

Considerando que cada jornalista que ultrapassou o limiar de estresse da primeira fase pode também ter atingido as duas outras fases, o mesmo valendo para todos que apresentaram sintomatologia de estresse, e objetivando criar uma única variável reveladora do risco de estresse da amostra, procedeu-se a contagens que mostraram que, entre os 44 jornalistas, 30 (68.2%) não ultrapassaram os limites e 14 (31,8%), ou seja, perto de um terço, já entraram em uma ou mais fases.

Esse resultado permite criar um índice de estresse, uma variável dicotômica em que uma categoria indica inoocorrência de risco e outra indica risco ocorrido. Essa variável pode ser cruzada com outras do questionário a fim de se estabelecer relações com o índice de estresse das diferentes características dos entrevistados e de seu trabalho.

4. Considerações finais

O uso do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) (LIPP, 2000b) permitiu calcular o estresse apresentado pelo coletivo de 44 jornalistas, trabalhadores da empresa Alfa, de Minas Gerais. Verificou-se que, nas 24 horas que precederam a coleta de dados, dois apresentaram sintomatologia de estresse de fase de alerta. Na última semana, 13 entraram na fase de resistência, a segunda em termos de risco. No último mês, um entrou em exaustão, a fase mais grave. Assim, perto de um terço (31,8%), no último mês, revelou situação de estresse, número bastante elevado, considerando que pertencem a um mesmo grupo jornalístico e que são colegas de trabalho, a situação de um podendo influenciar outros.

As análises realizadas permitiram a criação de uma variável dicotômica capaz de medir a ocorrência de risco de estresse, reunindo informações das três fases. A variável é formada por duas categorias: Não (inoocorrência de risco de estresse no último mês) e Sim (ocorrência de risco de estresse em uma ou mais fases).

Dando prosseguimento à pesquisa, pretende-se, em próximo estudo, tendo em vista obter informação sobre possíveis estressores, correlacionar, com o índice de estresse, dados da

amostra relativos a características do trabalho dos jornalistas (rotinas de trabalho cumpridas, como número de horas trabalhadas por dia, dentro da empresa e fora dela; absenteísmo; percepção que o jornalista tem de seu trabalho; atividades de descanso e lazer realizadas; hábitos de vida como uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas; moral/satisfação no trabalho) e estado geral de saúde dos jornalistas, o que permitirá responder a questões do tipo: quais são as relações entre rotinas de trabalho e ocorrência de risco de estresse vivenciado? Quais são as relações entre atividades de descanso e lazer realizadas e ocorrência de risco de estresse vivenciado? Quais são as relações entre hábitos de vida e estresse? Entre satisfação no trabalho e estresse? Entre estado geral de saúde e estresse vivenciado?

Para utilização mais ampla da variável dicotômica, em estudos organizacionais, ela deverá ser testada em outras amostras, tendo em vista a criação de um índice de estresse organizacional.

REFERÊNCIAS

- COOPER, C. L. *et al.* **Living with stress**. London: Penguin Books, 1988.
- COOPER, C; SLOAN, S; WILLIAM, S. **Occupational stress indicator**: test sources of pressure in job. England: Windsor, 1988.
- IVC – **Instituto Verificador de Circulação**. <http://www.circulacao.org.br>. Acesso em 23 set. 2008.
- LIPP, M. E. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2005.
- LIPP, M. E. N. **O Stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004.
- LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000a.
- LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000b.
- LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**. Campinas: Papirus Editora, 1996.
- LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. de H.. Validação empírica do inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estudos de Psicologia**, v.11 n.3, 43-49, dez. 2003.
- LIPP, M. E. N; ROCHA, J. C. **Stress, Hipertensão arterial e qualidade de vida**. Campinas: Papirus, 1994
- PEREIRA JR., A. E. V.. **Decidindo o que é notícia**: Os bastidores do telejornalismo. 3 ed. Porto Alegre: Editora PUCRS. 2003.
- SELYE, H.. **Stress e tensão**. 2.ed. São Paulo: IBRASA, 1965.
- SELYE, H.. **The stress of life**. New York. McGraw-Hill, 1956.