

**GERENCIAMENTO DO ESTRESSE NO CASAMENTO, ATRAVÉS DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA CASAIS HETEROSSEXUAIS COM TÉCNICAS DE MANEJO DO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE COPING (ENFRENTAMENTO)**

**GESTION DEL ESTRES EN MATRIMONIO, TRAVES DE UN PROGRAMA DE INTERVENCION A PAREJAS HETEROSEXUALES CON TECNICAS DE MANIPULEO DEL ESTRES Y ESTRATEGIAS DEL ENFRENTAMIENTO**

**STRESS MANAGEMENT IN MARRIAGE, THROUGH AN INTERVENTION PROGRAM FOR HETEROSEXUAL COUPLES WITH STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES AND COPING STRATEGIES**

Jana Teixeira ARSEGO<sup>1</sup>  
Blanca de Souza V. MORALES<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este estudo teve como finalidade avaliar o impacto de um programa de intervenção no gerenciamento do estresse, com técnicas de manejo e estratégias de *coping* (enfrentamento), com um grupo de 10 casais heterossexuais. O objetivo foi verificar a modulação dos níveis de estresse e saber se esse interfere nos níveis de satisfação conjugal. Os instrumentos utilizados foram o questionário sociodemográfico, bem como o inventário de sintomas de estresse para adultos de Lipp – ISSL e a Escala de avaliação da satisfação em áreas da vida conjugal – EASAVIC. O estudo consiste em uma pesquisa quase-experimental, dentro do paradigma quantitativo, de caráter transversal comparativo e inferencial. As análises inferenciais demonstraram correlação entre os níveis de estresse e da satisfação conjugal, sendo esta significativa no início do programa, já no final deste, essa correlação deixou de existir.

**PALAVRAS CHAVES:** Gerenciamento do estresse. Satisfação conjugal. Programa de intervenção.

**RESUMEN:** Este estudio tuvo como objetivo evaluar el impacto de un programa de intervención en la gestión del estrés, con técnicas de manejo y estrategias de *cóping* (enfrentamiento), con un grupo de 10 parejas heterossexuales. El objetivo fue verificar la modulación de los niveles de estrés y saber si ese interfiere en los niveles de satisfacción conyugal. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario sociodemográfico, así como el inventario de síntomas de estrés para adultos de Lipp - ISSL y la Escala de evaluación de la satisfacción en áreas de la vida conyugal -

<sup>1</sup> Instituto de Atendimento, Ensino e Pesquisa do Indivíduo, Família e Comunidade (CAIFCOM). Mestranda em Terapia Familiar. Terapeuta Familiar e de Casais Sistêmica, Terapeuta Comunitária. E-mail: jana.arsego@gmail.com

<sup>2</sup> Instituto de Atendimento, Ensino e Pesquisa do Indivíduo, Família e Comunidade (CAIFCOM). Instituto de Formação de Professores (Uruguai). Professora e orientadora. Psicóloga. Especializada em psicologia clínica com crianças. Terapeuta de Família e Casal. Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Doutora pela UFRGS. Terapeuta Comunitária. E-mail: blancmorales@yahoo.com.br

*EASAVIC. El estudio consiste en una investigación cuasi-experimental, dentro del paradigma cuantitativo, de carácter transversal comparativo e inferencial. Los análisis inferenciales demostraron correlación entre los niveles de estrés y de la satisfacción conyugal, siendo esta, significativa al inicio del programa, ya al final de éste, esa correlación dejó de existir.*

**PALABRAS CLAVES:** *Gestión del estrés. Satisfacción conyugal. Programa de intervención.*

**ABSTRACT:** *This study's main goal is to evaluate the impact of a stress management intervention program with management techniques and coping strategies with a group of 10 heterosexual couples. The objective was to verify the modulation of stress levels and to know if they interfere with the levels of marital satisfaction. The instruments used were sociodemographic questionnaire, as well as the inventory of stress symptoms for adults from Lipp - ISSL and the satisfaction evaluation scale in marital life areas - EASAVIC. The study consists of a quasi-experimental research, within the quantitative paradigm, and a comparative and inferential cross-sectional aspect. Inferential analyzes showed a correlation between stress levels and marital satisfaction, which was significant at the beginning of the program. At the end of the program, this correlation no longer existed.*

**KEYWORDS:** *Stress management. Marital satisfaction. Intervention program.*

## **Introdução**

A preocupação das autoridades da saúde com o fenômeno do estresse deve-se ao fato de ele afetar a maior parte da população mundial, segundo os dados de Stult-Kolehmanen, (2013). Sabemos que o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking dos países mais estressados do mundo, só perdendo para o Japão, que está no topo da lista confirma (ROSSI, 2013). Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 90% da população mundial é afetada pelo estresse, chegando ao nível de uma grande epidemia global (BAUER, 2002). Nas análises de Ballone e Moura (2008), 50 a 75% de todas as consultas médicas estão de uma maneira direta ou indireta ligadas a esse mal. Dentre os diversos enfoques do estudo do estresse, este artigo contextualiza o tema estabelecendo esse fenômeno dentro do contexto conjugal. Situações de estresse ou mudanças imprevisíveis podem interferir e alterar positiva ou negativamente o bem-estar conjugal. Por outro lado, cada cônjuge vive seu estresse individual. Frustrações e tensões do dia a dia são inevitáveis na vida do casal. Neste estudo observaremos o estresse como um constructo familiar sistêmico.

Para Lipp (2010) o estresse pode ser definido como uma reação do organismo às alterações físicas e/ou psicológicas, manifestada mediante componentes físicos e/ou psicológicos, que ocorrem quando a pessoa se defronta com situações que de alguma forma a irritam, amedrontem, excitam, confundam, ou mesmo, que a façam feliz.

No casamento pós-moderno, o casal é confrontado, o tempo todo, por forças contraditórias das tensões entre individualidade e conjugalidade (DOUGLAS, 2010). O entendimento deste processo é importante, porque, quando se esgota a capacidade de adaptação do indivíduo às pressões internas e externas, é produzido o estresse.

Toda mudança na família gera estresse defende Greenberg (2002) e sabemos que a vida conjugal é dinâmica e está em constante mudança e os cônjuges precisam aprender a lidar com as tensões do seu cotidiano.

Nesta pesquisa procurou-se compreender o impacto do estresse no relacionamento de um grupo de 10 casais heterossexuais e analisaram-se os benefícios do gerenciamento do estresse, através de um programa de intervenção com a duração de cinco semanas, com técnicas de manejo do estresse e estratégias de enfrentamento (*coping*).

Para isso, neste programa foram trabalhados os principais temas dos relacionamentos conjugais, baseados nos princípios da teoria sistêmica, no qual foram abordados temas como a importância da boa comunicação para o relacionamento conjugal; a influência da família de origem na formação do casal, entendendo como se dão os conflitos; a sexualidade do casal e a importância de compreender a criança interior que cada um carrega dentro de si. Tudo isto em prol de uma boa interação do casal. Alguns autores foram seguidos na construção deste programa, como Marilda Lipp e seus pilares do gerenciamento do estresse, Rossi, Minuchin, Fishman, Gottman, Silver, Groisman, Norgreen, Olson, bem como outros citados na bibliografia.

## **Casamento e estresse**

Casamento e estresse em algum momento fatidicamente vão se encontrar, com certeza, pois este é um fenômeno inerente ao ser humano, que o acompanha desde o nascimento até a morte. A vida humana é marcada por tensões. Muitas vezes é o nascimento dos filhos que escancara o afastamento e as áreas mais doloridas que existem entre os cônjuges pontua Anton (2012), levam a reações em conjunto, agressivas e regressivas. Para Souza (2015) quanto mais apoiado, compreendido e

fortalecido estiver o indivíduo pela família e sua rede, mais estrutura interna terá para enfrentar as crises e criar um arsenal de possibilidades de se auto gerir. As mudanças e desafios nos diferentes contextos do casamento incluem a passagem de grande tensão e estresse. Para Hufman, Verny e Vernoy (2003), as causas mais importantes do estresse são as mudanças de vida, pressão, estresse crônico, aborrecimentos, frustrações e conflitos. Portanto, esta definição reflete muito bem o que as famílias e os casais vivenciam na dinâmica dos ciclos vitais ao longo de sua trajetória. Hans (2013), afirma que o estresse que cada um pensa ser incapacidade pessoal de “ser feliz” é em parte fruto atual do contexto em que vivemos. Para ele somos mais produtivos e mais livres que no início do século XX, mas continuamos trabalhando muito e temos mais estresse, depressão e ansiedade.

O gerenciamento do estresse no casamento significa uma organização, planejamento e execução de atividades, que de alguma forma possam facilitar o trabalho e as atividades diárias do casal. Podemos compreender que temos o estresse individual e o estresse do casamento para controlar e isto se torna um enorme desafio. Rossi (2006), considera que é essencial reconhecer que as nossas frustrações e tensões do cotidiano são inevitáveis na vida, como uma das primeiras medidas proativas para o gerenciamento do estresse. Se não podemos eliminar totalmente este mal da nossa vida, ao menos podemos controlá-lo a um nível aceitável e positivo. Sem estresse não sobrevivemos, mas com muito estresse morreremos. Cury (2015), defende a mesma ideia de Rossi (2006), ao afirmar que nada é tão vital para que tenhamos saúde emocional quanto aumentar o nível de tolerância às frustrações.

Para Rossi (2006), as situações que causam estresse para uma pessoa não são necessariamente um problema para outras. Então, ela considera por que as pessoas reagem de maneiras muito diversificadas diante das mesmas causas e apresenta pesquisas americanas e da ISMA-BRASIL, que demonstram que algumas pessoas lidam com situações causadoras de estresse, sem se tornarem reféns da ansiedade e tensões evitando assim o ciclo que leva a doenças. Ela demonstra que essas pessoas têm três características pessoais em comum: 1- compromisso pessoal, com a profissão, a família e outros valores que considera de suma importância; 2- sentido de controle pessoal sobre sua vida; e 3- capacidade de perceber mudanças em seu cotidiano como um desafio a vencer. Três características, que resumidamente são: compromisso, controle e capacidade, componentes indispensáveis para uma personalidade vigorosa.

## Satisfação conjugal

A forma como o cônjuge vê a satisfação conjugal é bem subjetiva e pessoal e a escala de avaliação (EASAVIC) que aplicamos nos sujeitos nos mostrou isso. Muitos pesquisadores têm se debruçado neste tema buscando entender que fatores contribuem para que um casamento tenha um bom nível de satisfação, uma vez que a satisfação conjugal dos pares pode fortalecer o seu sistema imunológico e aumentar a sua expectativa de vida, segundo os pesquisadores Gottman e Silver (2000), eles pontuam que casais felizes são aqueles que têm inteligência emocional e que conseguem impedir que os pensamentos negativos se sobreponham aos positivos, fazendo com que o casal consiga desencadear mais sentimentos de prazer do que de frustração nos seus relacionamentos. Norgreen et al (2004), verificaram que a relação conjugal está associada à saúde e à qualidade de vida, principalmente na maturidade e na velhice, mas são enfáticas na premissa de que, embora o fato de um casamento durar, não necessariamente signifique que este é satisfatório para o casal. Para Wagner (2001), a satisfação conjugal é um constructo complexo a ser definido e tal complexidade deve-se ao fato de que a relação é composta por inúmeras variáveis, como, segundo ele, as diferenças características de personalidade e as vivências que cada um traz de suas famílias de origem até a maneira como o relacionamento é construído a dois no decorrer da caminhada. Para a pesquisadora Machado (2007), não basta agir de uma maneira positiva apenas, mas é de suma importância que o casal evite os comportamentos negativos, que podem vir a prejudicar o relacionamento. Muitas vezes, pequenas mágoas não resolvidas podem minar a relação presente. Para Freud (1976), os conflitos e desavenças entre os pais ou seu casamento infeliz podem condicionar a uma crítica propensão em desenvolver transtornos ou enfermidades neuróticas dos filhos.

## Objetivos da pesquisa

Avaliar o impacto do estresse no relacionamento conjugal e analisar os benefícios do gerenciamento de estresse, através de um programa de intervenção de cinco semanas, com técnicas de manejo do estresse e estratégias de enfrentamento (*coping*). Observar a correlação entre as duas variáveis: estresse e satisfação conjugal.

## Descrição do programa de intervenção

O programa de intervenção do gerenciamento do estresse no casamento aconteceu durante o dia 29 de julho ao dia 26 de agosto de 2017, na Comunidade Adventista do Sétimo Dia, em Taquara, RS. Os encontros foram semanais, de duas horas e meia, por cinco semanas consecutivas. Os sujeitos da pesquisa foram selecionados através de promoção pessoal da pesquisadora e pelas redes sociais, com a evidência de que fazia parte de uma pesquisa de Mestrado. Como critério básico, eles precisavam ter no mínimo 2 anos de casados, e ter, pelo menos um filho. Após receber a autorização do Comitê de Ética do CAIFCOM/FAEME em Pesquisa, começamos a intervenção e eles assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Logo após, foram conduzidos por uma psicóloga a responderem o teste do Inventário de Sintomas do Estresse para Adultos de LIPP (ISSL), Lipp (2000), bem como o de Satisfação Conjugal (EASAVIC), Narciso e Costa (1996). Na sequência, os casais assistiram às palestras e seminários, com 15 profissionais da área da saúde física e emocional e participaram das dinâmicas e vivências. No último dia da intervenção, os 10 casais foram convidados a responderem novamente os dois instrumentos da pesquisa acima mencionados.

## **Resultados:**

### **Apresentação e método de análise**

O objetivo do estudo foi saber a correlação de quanto o estresse interfere nos níveis de satisfação conjugal, sendo que antes de submetermos o grupo ao programa, os participantes puderam assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responder ao questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher os dados pessoais da pesquisa, tanto de gênero, idade, tempo de casados e número de filhos. Logo após, aplicamos dois instrumentos validados cientificamente: o inventário de sintomas de estresse para adultos de LIPP (ISSL) de Lipp (2000) e o de satisfação conjugal e EASAVIC de Narciso e Costa (1996).

Na visão de Ribeiro (2002), um casamento satisfeito parece ser o melhor espaço para satisfazer as necessidades de afeto, companhia, intimidade emocional, sexual e lealdade. Narciso (2001) define a satisfação conjugal como a avaliação pessoal da conjugalidade, quer relativamente aos aspectos mais focados nos sentimentos pelo outro e pela relação. Para ela a satisfação conjugal parece estar relacionada com o bem-estar conjugal, uma vez que promove este sentimento e é por ele promovido. Para Minuchim

(1990) e Olson (1986), os casamentos funcionais tendem a gerar mais satisfação conjugal, mantêm uma forte ligação emocional, mudam a estrutura do poder, dos papéis e das regras e desenvolvem um padrão de comunicação adequado no decorrer da vida conjugal e nas situações de conflito.

Ao analisarmos e cruzarmos essas duas variáveis ISSL e EASAVIC, observamos que no início do programa houve uma correlação significativa entre elas, já, ao final do último dia do programa com os casais, esta correlação deixou de existir mostrando que o estresse tanto físico como emocional deixou de interferir nos vários aspectos da conjugalidade.

### Metodologia estatística

Para avaliarmos os dados da pesquisa utilizamos a estatística descritiva para apresentar os resultados através das frequências absolutas (n) e relativas (%), valores mínimos e máximos, médias aritméticas e respectivos desvios-padrão. Os escores foram testados quanto à normalidade utilizando o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, apresentando distribuição normal. As comparações entre os momentos “inicial” e “final” foram realizadas através do teste T de *Student* para amostras dependentes. As relações de causa-efeito entre os escores do ISSI e os domínios da Conjugalidade EASAVIC foram analisadas através da correlação linear de Pearson (*r*). Todos os procedimentos foram executados no software SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 24, adotando nível de significância em  $p \leq 0,05$ .

### Resultados estatísticos do estudo

O perfil sociodemográfico dos participantes bem como a relação de tempo de casamento e número de filhos dos sujeitos deste estudo foram as seguintes:

**Tabela 01:** Estatística descritiva do perfil sociodemográfico da amostra (n = 20)

Variável	Categorias	n	%
Gênero Sexual	Feminino	10	50,0
	Masculino	10	50,0
Escolaridade	Fundamental	7	35,0
	Ensino Médio	7	35,0
	Superior	6	30,0
Tempo de casamento	1 – 5 anos	1	5,0
	6 – 10 anos	2	10,0
	11 – 15 anos	3	15,0
	16 – 20 anos	1	5,0

Número de filhos	21 – 30 anos	2	10,0
	31 – 35 anos	1	5,0
	1 filho	4	20,0
	2 filhos	5	15,0
	3 filhos	0	0,0
	4 filhos	3	15,0

Fonte: elaborada pela autora

A idade dos participantes neste estudo variou de 27 a 59 anos (média = 42,5 ± 10,7 anos). Cabe destacar que o tempo de casados foi de 4 a 31 anos e o número de filhos variou de 1 a 4 filhos por casal.

Na tabela a seguir descrevemos o perfil de estresse em função da aplicação do inventário de LIPP nas seguintes variáveis: escores Físico, Psicológico e Total, se apresenta estresse, a fase do estresse e a predominância do estresse nos momentos inicial e final;

**Tabela 02:** Caracterização do Stress nos momentos Inicial e Final (n = 20)

Variável	Categorias	n	%
Stress Inicial	Sim <sup>(a)</sup>	12	60,0
	Não	8	40,0
<sup>(a)</sup> Fase do Stress Inicial	Resistência	10	83,3
	Alerta	1	8,3
	Quase Exaustão	1	8,3
<sup>(a)</sup> Predominância de Sintomas Inicial	Psicológicos	7	58,3
	Físicos	3	25,0
	Físicos + Psicológicos	2	16,7
Stress Final	Sim <sup>(b)</sup>	9	45,0
	Não	11	55,0
<sup>(b)</sup> Fase do Stress Final	Resistência	9	100,0
<sup>(b)</sup> Predominância de Sintomas Final	Físicos	5	55,6
	Psicológicos	4	44,4

<sup>(a, b)</sup> As frequências relativas (%) foram calculadas com base nas respostas “Sim”.

Fonte: elaborada pela autora

Ao observarmos os resultados do Inventário do Estresse para adultos de LIPP (ISSL) (2000), que foi aplicado aos sujeitos da pesquisa, podemos ressaltar que 60 % se encontravam estressados no início da intervenção e 83% encontravam-se na Fase de Resistência. A sintomatologia predominante era a Psicológica. Para Mussumeci e Ponciano (2015), os relacionamentos conjugais têm várias mudanças ao longo da vida do casal e são transformados por muitos acontecimentos. As situações de estresse podem interferir de uma forma positiva ou negativa na qualidade de vida dos dois. Conforme as autoras, cada cônjuge vive momentos de estresse individuais e coletivos do seu relacionamento conjugal e precisa desenvolver sistemas de *coping* diádicos para se adaptar às mudanças.



Nos resultados iniciais do teste no programa de intervenção, observou-se que 1 sujeito encontrava-se na fase de alerta do estresse. Lipp (2000) assegura que esta é uma fase positiva do estresse em que o ser humano se prepara para a ação. Caracteriza-se por produção de adrenalina, um neurotransmissor que torna a pessoa mais atenta, bem mais forte e motivada para os seus desafios.

Na fase inicial do programa, 10 indivíduos se encontravam na fase de resistência do estresse. Nesta fase, surgem as primeiras alterações físicas, mentais e emocionais, devido à luta do organismo para restaurar o equilíbrio interno e para dar uma resposta ao agente estressor, confirma Ballone (2014).

Neste momento inicial da aplicação do teste, 1 sujeito da pesquisa apresentou-se na fase de quase exaustão. De acordo com Lipp (2000), esta é uma fase recém-descoberta na pesquisa sobre o fenômeno do estresse. Quando a tensão excede o seu pico máximo e o indivíduo não consegue mais controlar e a resistência física e emocional começa a se quebrar, tudo isto demanda muito esforço e há muita ansiedade nesta fase. Aumentam os níveis de cortisol e as defesas orgânicas começam a diminuir e neste momento doenças começam a aparecer. Salvador Minuchin (2009) aprofunda a discussão do sintoma ao sistema e declara que, famílias com questões emocionais em conflito e críticas constantes produzem uma estimulação fisiológica que acaba levando a doenças físicas e/ou transtornos mentais. Cury (2015) assegura que o abandono de si mesmo impede o processo de controle do estresse e o equilíbrio emocional.

a) Nas tabelas a seguir vamos descrever o perfil da relação conjugal em função da aplicação do EASAVIC nos seguintes domínios: “funções familiares”, “relações extrafamiliares”, “comunicação e conflitos”, “sentimentos e expressões de sentimentos”, “sexualidade”, “autonomia”, “confiança e intimidade emocional”, “percepção e autopercepção de imagens e hábitos”, “continuidade da relação” nos momentos inicial e final;

b) Comparar a evolução do estresse e da relação conjugal ao longo do tempo: inicial versus final em ambos os protocolos;

**Tabela 03:** Resultado da comparação entre os momentos “inicial-final” do EASAVIC (n = 20)

		Média	Desvio Padrão	<i>p</i>
Funções Familiares	Inicial	19,6	5,5	<b>*0,033</b>
	Final	22,2	6,0	
Relações Extrafamiliares	Inicial	19,8	5,2	<b>*0,012</b>
	Final	22,3	4,3	
Comunicação e Conflitos	Inicial	16,3	6,5	<b>*0,017</b>
	Final	18,9	5,7	
Sentimentos / Expressões de Sentimentos	Inicial	25,6	6,0	<b>*0,042</b>
	Final	27,4	6,8	
Sexualidade	Inicial	24,0	6,1	<b>**0,001</b>
	Final	27,4	5,5	
Autonomia, Confiança e Intimidade Emocional	Inicial	34,2	8,8	<b>**0,004</b>
	Final	38,7	9,2	
Percepção e Autopercepção de Imagem e Hábitos	Inicial	16,4	3,5	<b>*0,018</b>
	Final	18,4	3,9	
Continuidade da Relação	Inicial	12,3	3,7	0,251
	Final	13,2	4,0	

(\*) significativo  $p \leq 0,05$ ; (\*\*) significativo  $p \leq 0,01$ .

Fonte: elaborada pela autora

EASAVIC é uma escala LIKERT<sup>3</sup>. A pesquisa demonstrou que houve mudanças significativas em praticamente todos os domínios da Escala do EASAVIC, divididos em dois grandes grupos pelas autoras Narciso e Costa (1996), que são Amor e Funcionamento. O constructo Amor está subdividido em 5 áreas que englobam Sentimento e Expressão de Sentimentos; Sexualidade; Intimidade e Continuidade da Relação. E, no constructo do Funcionamento, as pesquisadoras descrevem as 4 áreas que complementam a escala, sendo elas: Funções; Tempo Livres; Autonomia/Privacidade; Comunicação e Conflito e, por fim, as Relações Extrafamiliares.

Observamos que, na área do Amor, o único fator que não apresentou alteração positiva, apesar de demonstrar uma tendência, foi o da Continuidade da Relação que teve o valor da probabilidade (*p*) de 0,251. Narciso (2001) declara que as áreas conjugais com menor satisfação estavam mais interligadas com processos ligados à funcionalidade do que com os relativos ao constructo do Amor. Foi o que os resultados desta pesquisa vieram a confirmar.

**Tabela 04:** Resultado da comparação entre os momentos “inicial-final” do Inventário de Sintomas de Stress (n = 20).

	Média	Desvio Padrão	<i>p</i>
--	-------	---------------	----------

<sup>3</sup> Escala psicométrica que mede os níveis de discordância ou de concordância de uma afirmação, utilizada em pesquisas quantitativas. TEIXEIRA, J. Casamentos satisfeitos estando próximos nas dores e nos amores. Tese (Doutoral) CAIFCOM/ FAEME, Porto alegre, 2014.

Físico – Q1	Inicial	2,7	2,6		<b>*0,036</b>
	Final	1,6	1,2		
Físico – Q2	Inicial	3,1	2,1		0,254
	Final	2,5	1,6		
Físico – Q3	Inicial	1,9	1,3		<b>**0,007</b>
	Final	1,2	1,2		
Físico – Total	Inicial	7,7	5,2		<b>*0,028</b>
	Final	5,2	3,6		
Psicológico – Q1	Inicial	1,0	1,0		<b>**0,004</b>
	Final	0,4	0,6		
Psicológico – Q2	Inicial	1,9	1,6		0,325
	Final	1,4	2,2		
Psicológico – Q3	Inicial	4,7	3,0		<b>**0,002</b>
	Final	2,6	2,4		
Psicológico – Total	Inicial	7,5	4,8		<b>**0,005</b>
	Final	4,4	4,1		
Físico e Psicológico – Q1	Inicial	3,7	3,1		<b>**0,008</b>
	Final	2,0	1,5		
Físico e Psicológico – Q2	Inicial	5,0	3,3		0,175
	Final	3,9	2,8		
Físico e Psicológico – Q3	Inicial	6,6	4,1		<b>**0,001</b>
	Final	3,8	3,1		
Físico e Psicológico – Total	Inicial	15,2	9,4		<b>**0,005</b>
	Final	9,6	6,3		

(\*) significativo  $p \leq 0,05$ ; (\*\*) significativo  $p \leq 0,01$ .

Fonte: Elaborada pela autora

Analisando as comparações dos escores dos sintomas do estresse nos momentos inicial-final através do inventário de sintomas do estresse (ISSL) LIPP, observamos que os sintomas físicos no quadrante 2 (p) 0,254, não tiveram resultados significativos. No teste aplicado, este quadrante está ligado a 10 itens, ligados à memória, mal-estar generalizado, formigamento, desgaste físico, mudança de apetite, problemas de pele, hipertensão arterial, cansaço, úlcera e tonturas. Outro quadrante do teste da LIPP que não teve resultados significativos foi o quadrante psicológico 2, (p) 0,325, ele está relacionado a 5 sintomas referentes à sensibilidade emotiva excessiva, à dúvida quanto a si mesmo, ao pensamento constante em um só assunto, à irritabilidade excessiva e à diminuição da libido. Quanto ao critério, todos esses sintomas, tanto físicos quanto psicológicos, devem ser experimentados na última semana anterior ao teste.

c) Analisar relações de causa-efeito entre o estresse (domínios Físico, Psicológico e Total) e a relação conjugal (todos os domínios), nos momentos inicial e final através da correlação linear de Pearson.

**Tabela 05:** Correlações entre o Inventário de Sintomas de Stress de LIPP – ISSL e os domínios do EASAVIC ao início do programa de intervenção (n = 20)

Domínios do EASAVIC	Físico Inicial		Psicológico Inicial		Físico + Psicológico Inicial	
	r	p	r	p	r	p
Funções Familiares	-0,731	**0,000	-0,772	**0,000	-0,788	**0,000
Relações Extrafamiliares	-0,484	*0,030	-0,508	*0,022	-0,521	*0,019
Comunicação e Conflitos	-0,494	*0,027	-0,504	*0,023	-0,524	*0,018
Sentimentos / Expressões de Sentimentos	-0,411	0,072	-0,563	**0,010	-0,508	*0,022
Sexualidade	-0,295	0,207	-0,470	*0,037	-0,398	0,083
Autonomia, Confiança e Intimidade Emocional	-0,467	*0,038	-0,524	*0,018	-0,519	*0,019
Percepção e Autopercepção de Imagem e Hábitos	-0,367	0,112	-0,568	**0,009	-0,486	*0,030
Continuidade da Relação	-0,355	0,124	-0,551	*0,012	-0,472	*0,036

(\*) significativo  $p \leq 0,05$ ; (\*\*) significativo  $p \leq 0,01$ .

Fonte: elaborada pela autora

As análises inferenciais demonstraram correlação entre os níveis de estresse e os da satisfação conjugal, sendo esta significativa no início do programa, já no final deste, essa correlação deixou de existir ao ponto de não mais haver interferência nos níveis de satisfação conjugal. Vale ressaltar que o único domínio que não foi significativo ao impacto do estresse físico e psicológico na satisfação conjugal, no início do programa de intervenção, foi o da sexualidade, que apresentou o valor da probabilidade de 0,083. Conforme Deminco (2011), homens e mulheres são prejudicados no desempenho sexual pelos efeitos do estresse. Para Fonseca (2013), a sexualidade está intimamente ligada à qualidade de vida dos indivíduos no casamento e a satisfação sexual protege o indivíduo das intempéries do seu cotidiano, bem como traz estabilidade e equilíbrio emocional.

Conforme JACKSON e SCOTT (2010), os níveis de satisfação conjugal são grandemente influenciados pela sexualidade.

**Tabela 06:** Correlações entre o Inventário de Sintomas de Stress de LIPP – ISSL e os domínios do EASAVIC ao final do programa de intervenção (n = 20)

Domínios do EASAVIC	Físico Final		Psicológico Final		Físico + Psicológico Final	
	r	p	r	p	r	p
Funções Familiares	-0,227	0,336	-0,379	0,100	-0,376	0,102
Relações Extrafamiliares	-0,399	0,082	-0,143	0,547	-0,319	0,171
Comunicação e Conflitos	-0,176	0,457	-0,324	0,164	-0,312	0,181
Sentimentos / Expressões de Sentimentos	-0,183	0,440	-0,354	0,125	-0,335	0,148
Sexualidade	-0,375	0,103	-0,350	0,131	-0,441	0,052
Autonomia, Confiança e Intimidade Emocional	-0,206	0,384	-0,381	0,098	-0,366	0,113
Percepção e Autopercepção de Imagem e Hábitos	-0,137	0,566	-0,210	0,375	-0,214	0,364
Continuidade da Relação	0,004	0,985	-0,307	0,188	-0,199	0,401

Fonte: elaborada pela autora

Após o programa de intervenção no gerenciamento do estresse, nenhum dos aspectos analisados relacionou-se significativamente com o estresse, então podemos observar que todas as correlações deixaram de ser negativas, passando a apresentar valores positivos. (Tabela 06). Podemos evidenciar que o estresse percebido pelos sujeitos, neste estudo, não mais veio a interferir com os aspectos da satisfação conjugal (ISSL e EASAVIC). Quanto à correlação final dos programas, estes mostraram-se equilibrados, uma vez que a baixa do estresse e a alta da satisfação conjugal estabilizaram a relação entre todos os aspectos dos programas aplicados.

### **Considerações finais**

Casais que gerenciam seu estresse parecem mais funcionais e com mais satisfação conjugal, é o que sugere nosso estudo. Verificou-se que os dados coletados com o ISSL e os do EASAVIC complementaram-se, uma vez que o primeiro apontou os sujeitos com e sem o estresse físico e psicológico e o EASAVIC detalhou a satisfação e insatisfação conjugal nos 8 domínios.

A análise quantitativa do estudo identificou que 12 sujeitos apresentavam escores elevados no Inventário do Estresse, antes da aplicação do programa de intervenção, e, após a aplicação do programa de intervenção, diminuiu para 9 indivíduos que apresentavam estresse alto. A identificação de fatores de estresse e a significativa melhora após o programa de intervenção de cinco semanas pode proporcionar aos casais um processo de reflexão de seus relacionamentos, bem como contribuir para a elaboração de estratégias de gerenciamento de situações desgastantes que venham a interferir no casamento, levando a melhor saúde emocional e preparando os cônjuges para enfrentar a vida conjugal com seus grandes desafios. Quanto à correlação final dos programas, estes se apresentaram equilibrados, uma vez que a baixa do estresse e a alta da satisfação conjugal estabilizaram a relação entre os aspectos dos programas aplicados. Os resultados deste estudo são relevantes para o entendimento da importância do manejo do estresse no casamento, já que este demonstrou interferir nos níveis de satisfação do par conjugal.

Considerando a relevância desta pesquisa, constata-se a importância de que ela possa ser ampliada com mais tempo de intervenção e com um “n” maior de sujeitos investigados, bem como com uma abordagem quanti-qualitativa. Ao mesmo tempo,

cabe ressaltar a possibilidade deste mesmo tipo de pesquisa para poder avaliar os resultados com sujeitos de um grupo de casais homoafetivos.

## REFERÊNCIAS

ANTON, C. L. I. **A escolha do cônjuge um entendimento sistêmico e psicodinâmico.** ARTEMED segunda edição revista e ampliada. Porto alegre, 2012.

BALLONE, G. J. MOURA EC. **Estresse:** Introdução-in. Psiqweb, Internet, Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>>, revisto em 2008. Acesso em: 05 ago. 2017.

BALLONE, G. **Estresse, ansiedade e esgotamento.** Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>>. Acesso em: 05 ago. 2017.

BAUER, M. E. **Estresse como ele abala as defesas do organismo.** CI Hoje 2002.

CAPELA, C. R. Riso e bom humor que promovem a saúde. **Rev. Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, dez., 2011.

CURY, A. **Gestão da emoção.** Ed Benvirá. São Paulo, 2015.

DEMINCO, M. **Jornada de Trabalho e Redução do Estresse.** Disponível em: <<http://artigos.psicologado.com>>. Acesso em: 04 jun. 2011.

FONSECA, M. G. C. **Sexo no casamento e na união estável - o desejo sobrevive?** Dissertação (Mestrado) - Universidade cândido Mendes, Divinópolis, 2013.

FREUD, S. **Três ensaios sobre a sexualidade.** Edição standard das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. (v. VII, p. 117-230). Imago. Rio de Janeiro, 1976.

GOTTMAN, L.; SILVER, N. **Sete princípios para o casamento dar certo.** Objetiva. Rio de Janeiro, 2000.

GREENBERG J, S. **Administração do estresse.** Ed. Manole. São Paulo, 2002.

HAN, L. **A equação do casamento:** O que pode (ou não) ser mudado na sua relação. Disponível em: <<http://booksgoogle.com>>. Acesso em: 10 jun. 2011.

HUFMAN, K.; VERNOY, M.; VERNOY, J. **Psicologia.** Atlas. São Paulo, 2004.

JACKSON, S.; SCOTT, S. **Theorizing Sexuality.** McGraw hill. Londres, 2010.

KOENIG, G. H. **Medicina Religião e saúde:** o encontro da ciência e da espiritualidade. Ed. L&PM. Porto alegre, 2012.

LIPP, N.E.M. Estresse emocional: A contribuição de estressores internos e externos. **Rev. Psiq. Clin.**, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001.

LIPP, N. E. M.; GUEVARA, A. J. H. Validação empírica do Inventário de Sintomas e Stress (ISS). **Estudos de psicologia**, v.11, n.3, p.43-49. São Paulo, 1994.

LIPP, N, E, M. **Manual do Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)** / Marilda Emmanuel Novaes Lipp. Casa do Psicólogo. São Paulo, 2000.

MACHADO, M. L. **Satisfação e insatisfação no casamento: Os dois lados de uma mesma moeda?** Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2007.

MINUCHIN, S. **Famílias e casais do sintoma ao sistema**. Artes médicas. Porto Alegre, 2009.

MINUCHIN, S. **Famílias - funcionamento e tratamento**. Artes médicas. Porto Alegre, 1990.

MUSSIMECI, A.; PONCIANO, E. *Coping* diádico ao longo do ciclo de vida conjugal. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, 1, jun. 2016. Disponível em: <<http://portaldeperiódicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/1014/991>>. Acesso em: 03 set. 2017.

NARCISO, I. **Conjugualidades satisfeitas mas não perfeitas: Á procura do padrão que liga**. Tese (doutorado) - Universidade de Lisboa. Portugal, 2001.

NARCISO, I.; COSTA, M. E. Amores satisfeitos, mas não perfeitos. **Cadernos de consulta Psicológica**, v. 12, p.115-130. 1996.

NORGREEN P, B, D, M. et al. Satisfação conjugal em casamento de longa duração. Uma construção possível. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 3, p. 575-584, 2004.

OLSON, D. H. **Family types, family stress and family satisfaction: a family devopment perspective**. In: C. J. Falicov (org.). *Family*. New York, 1988.

PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 01. Ed Feevale, v. 01, 288 p. ISBN: 9788577170937. Novo Hamburgo, 2009.

RIBEIRO, T. M. **Da diversidade do masculino e do feminino a singularidade do casal**. Tese (Doutorado) - Universidade de Lisboa. Portugal, 2002. Texto policopiado

ROSSI, M. A. **uto - controle**. Editora Besteseller. São Paulo, 2006.

ROSSI, M. A. Current Issues of Occupational Stressin the Word. **Anais 43 rd Annual Congress of European. Association for Behavioural and cognitive Therapies**, Marrakech. Morrocos, 2013.

SOUZA, O. M. **Traumas: significados e significantes**. Editora Caifcom, v. 01, 9 p. ISBN: 9788569460-00-8. Porto Alegre, 2015.

STULTS- KOLEHMAINEN, M, A. The interplay between stress and physical activity of cardiovascular disease. **Frontiers and Physiology**, v. 4, n. 346, p. 1-4, 2013.

TEIXEIRA, J. **Casamentos satisfeitos estando próximos nas dores e nos amores**. Tese (Doutoral) CAIFCOM/FAEME. Porto alegre, 2014.

TODRES, D. Música é remédio para o coração. **Jornal de Pediatria**, 2006.

VIEIRA, D. É. S. M. **Os nós do individualismo e da conjugalidade na Pós-Modernidade**. **Aletheia**, 2010.

WAGNER, A, F, D. **Satisfação Conjugal e Transgeracionalidade**. **Psicol. Clin. Porto Alegre**, 2001.

#### **Como citar este artigo:**

ARSEGO, Jana Teixeira.; MORALES, Blanca de Souza V. Gerenciamento do estresse no casamento, através de um programa de intervenção para casais heterossexuais com técnicas de manejo do estresse e estratégias de coping (enfrentamento). **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v.14, n.1, p. 82-97, jan./jun., 2018. E-ISSN: 2526-3471. DOI: 10.26673/rtes.v14.n1.2018.10994

**Submetido em:** 01/02/2018

**Aprovado em:** 04/05/2018