

**CECELIA MONAT TAYLOR, Ph.D.**

*Diretora de Enfermagem, Mohawk Valley Psychiatric Center, Utica, Nova Iorque;  
Ex-professora de Enfermagem da Syracuse University, Syracuse, Nova Iorque*

**FUNDAMENTOS DE  
ENFERMAGEM PSIQUIÁTRICA**  
de Mereness 13ª ed

Tradução:

DAYSE BATISTA

Supervisão e Revisão Técnica da Tradução

AGNES OLSCHOWSKY

*Professora Auxiliar da Escola de Enfermagem da UFRGS  
Assessora do Serviço de Enfermagem Médica do HCPA*

CHRISTINE WETZEL

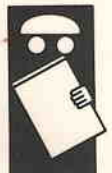
*Professora Auxiliar da Escola de Enfermagem da UFRGS*

ANA LÚCIA DE MELLO SANTOS

*Professora Auxiliar da Escola de Enfermagem da UFRGS*

REGINA K. BABISAN

*Professora Adjunta da Escola de Enfermagem da UFRGS*



**ARTES  
MÉDICAS**

PORTO ALEGRE / 1992

### OBJETIVOS DO APRENDIZADO

*Após estudar este capítulo, o aluno será capaz de:*

- Definir o conceito de ansiedade e relacionar suas características.
- Discutir sobre o processo através do qual a ansiedade origina-se, como formulado teoricamente por Freud e Sullivan.
- Discutir sobre o modo como os mecanismos de defesa do ego, as operações de segurança e os mecanismos de manejo servem como uma adaptação à ansiedade.

A ansiedade é a mais universal de todas as emoções. Não pode ser observada diretamente, devendo ser inferida a partir do comportamento.

A ansiedade é a mais universal das emoções humanas e é experimentada por todas as pessoas, em algum momento, durante suas vidas. Apesar de sua natureza totalmente abrangente, entretanto, a ansiedade não pode ser observada diretamente; mas sua presença pode ser inferida apenas pelo comportamento.

A ansiedade é, simultaneamente, uma adaptação e um estressor. Funciona como uma adaptação no sentido de que é uma resposta a um desequilíbrio do sistema e, inicialmente, reduz o nível de tensão, obscurecendo a natureza do estressor. A longo prazo, a ansiedade é uma adaptação improdutiva, porque evita que o sistema focalize e lide diretamente com a fonte da tensão. Contudo, sua existência é um sinal de que o sistema está tendo dificuldades para manter o equilíbrio e, nesse sentido, desempenha uma função preciosa.

A ansiedade é, simultaneamente, uma adaptação e um estressor.

A ansiedade também serve como um estressor no sentido de que, diferentemente de qualquer outra emoção, sempre é percebida como negativa. Assim, sua presença lança o sistema em um estado de tensão, às vezes compondo, não aliviando, a tensão original. Uma vez que a ansiedade sempre é percebida como negativa, o sistema emprega uma variedade de mecanismos para lidar com ela e que são, eles mesmos, adaptações.

Como a ansiedade é um fator básico no desenvolvimento e uma manifestação do comportamento humano, é necessário que a enfermeira adquira uma profunda compreensão sobre suas características, origem e adaptações em geral.

## PERSPECTIVA HISTÓRICA

É razoável presumir-se que as pessoas têm experimentado ansiedade desde o início da humanidade. Até recentemente, todavia, os seres humanos tiveram que lutar meramente para sobreviver. Conseqüentemente, é provável que tenham sofrido mais freqüentemente o medo do que a ansiedade.

O medo e a ansiedade não são diferenciáveis para a pessoa que os vivencia. O medo é uma resposta natural a um estressor real que ameaça a própria existência do sistema. Desde que o estressor possa ser identificado, torna-se possível lidar com ele diretamente, lutando ou fugindo. Essas adaptações oferecem um escape direto para a tensão fisiológica e psicológica resultante do medo.

Este não é o caso quando a adaptação a um estressor é a ansiedade. O sentimento então percebido é o mesmo que aquele experimentado quando o medo está presente, mas o estressor é desconhecido para a pessoa. Por isso, não há um escape direto para a tensão acumulada e, assim, a ansiedade transforma-se no próprio estressor.

Sigmund Freud foi o primeiro teórico a salientar a importância da ansiedade no desenvolvimento do comportamento humano. Ele demonstrou, pela primeira vez, o uso dos mecanismos de defesa do ego como uma adaptação à ansiedade e acreditava que a necessidade para essa utilização indicava um maior ou menor grau de psicopatologia. Em contraposição, os teóricos modernos acreditam que a psicopatologia existe quando o indivíduo utiliza os mecanismos de defesa como o principal modo de lidar com a ansiedade, obscurecendo, assim, a realidade; ou quando o indivíduo utiliza apenas um ou dois desses mecanismos, excluindo os outros. Em outras palavras, reconhece-se que a utilização criteriosa de uma ampla variedade de mecanismos mentais está dentro da faixa do comportamento saudável. Deve ser notado, no entanto, que, à medida que a sociedade torna-se mais complexa e, portanto, mais estressante, a ansiedade e suas adaptações tornam-se causas e efeitos mais freqüentes dos transtornos mentais. Os transtornos mentais específicos à ansiedade e às suas adaptações são discutidos em maiores detalhes no Capítulo 17.

## DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DA ANSIEDADE

A ansiedade é definida como um senso vago de catástrofe iminente, uma apreensão ou sentimento de pavor que aparentemente não tem base na realidade. Os leigos referem-se à ansiedade como "estar nervoso".

Como observado anteriormente, a ansiedade é a única emoção que sempre é percebida como sendo negativa. Em comparação com a ansiedade, as emoções que geralmente são consideradas dolorosas às vezes trazem prazer. Por exemplo, a maioria das pessoas não gosta de ficar zangada. Ocasionalmente, entretanto, quando a situação justifica, sentir raiva até pode ser uma sensação prazerosa que é compartilhada com outras pessoas. Uma outra característica da ansiedade é sua extrema comunicabilidade. Quase como um organismo vivo, a ansiedade é transmitida com uma incrível rapidez de um para outro indivíduo, freqüentemente abaixo de um nível de percepção consciente.

Quando o indivíduo experimenta a ansiedade, ele não consegue distingui-la do medo, um estado emocional que ocorre em resposta a uma ameaça ambiental que pode ser identificada especificamente. Uma vez que a ansiedade não pode ser diferenciada do medo, a resposta fisiológica é a vergonha de que o sistema nervoso autônomo seja ativado e o corpo fique pronto para "lutar ou fugir". Quando uma ameaça ambiental identificável

### Ansiedade —

Um vago sentimento de catástrofe iminente, apreensão ou sensação de pavor.

não está presente, o indivíduo não pode descarregar a tensão da ansiedade lutando ou correndo e, conseqüentemente, pode experimentar sintomas como taquicardia e boca seca, uma percepção que serve para aumentar a ansiedade. Além disso, quando um indivíduo percebe-se ansioso, muitas vezes busca freneticamente uma razão para explicar essa sensação na esperança de aboli-la; raramente tem sucesso e sua explicação freqüentemente descreve o resultado de sua ansiedade, não sua causa. Por exemplo, uma mulher jovem que acredita estar ansiosa por causa das responsabilidades que deve assumir no cuidado do filho pequeno, pode estar, na realidade, vivendo um conflito entre um desejo em ser dependente e uma necessidade de ser independente, o que, por sua vez, cria a ansiedade e incapacita-a para cuidar do bebê. Portanto, sua explicação sobre sua ansiedade não é uma causa, mas sim uma manifestação.

A ansiedade ocorre em graus variados. Embora jamais seja vista como desejável, uma leve ansiedade pode servir como motivação para a pessoa tornar-se mais alerta, física e mentalmente. Quando o nível de ansiedade é extremamente alto, o indivíduo pode ser incapaz de agir ou pode reagir como um comportamento incomum ou aparentemente irracional, chamado de estado de pânico.

## ORIGEM DA ANSIEDADE

A maioria dos estudiosos acredita que a ansiedade ocorre mais freqüentemente como uma adaptação a uma ameaça à integridade biológica, um conflito simbólico inconsciente ou uma ameaça ao conceito sobre si mesmo.

Freud acreditava que a ansiedade é uma resposta à emergência dos impulsos do id inaceitáveis ao superego. Em outras palavras, o ego detecta um conflito real ou potencial entre o id e o superego, o que resulta em ansiedade e, desse modo, alerta o ego quanto à necessidade de intervenção. Ele acreditava que todas as pessoas experimentam ansiedade inicialmente durante o processo do parto, quando os sistemas respiratório e cardiovascular precisam passar por alterações rápidas e extensas para dar apoio à vida extra-uterina. Ele também via o processo do parto como o protótipo da separação. Esses dois fatores — a ameaça à vida e a separação — estão ligados e também associados à experiência da ansiedade. De acordo com sua teoria, nos estágios de desenvolvimento subseqüentes, os conflitos inconscientes que são percebidos como ameaçadores à vida, estão associados com a separação e resultam em ansiedade.

Sullivan via a ansiedade como ocorrendo sempre em um contexto interpessoal, isso é, a ansiedade é gerada quando o indivíduo prevê ou realmente recebe indicadores que sinalizam a desaprovação de uma ou mais pessoas significativas. Isso representa para um indivíduo um dilema de abordagem-repulsão, no sentido de que existe um desejo de abordar ou agradar a outra pessoa, porque essa é vista como importante, mas fazê-lo significa incorrer no risco de desaprovação do *self* — uma ameaça à própria existência do indivíduo como esse conhece a si mesmo. De acordo com Sullivan, o ser humano primeiro experimenta a ansiedade quando é bebê, quando aí suas necessidade por satisfação — que é fisiologicamente baseada — ou sua necessidade por segurança — que é interpessoalmente baseada — não são atendidas por uma figura maternal. O leitor recordará que a teoria de Sullivan sobre o desenvolvimento da personalidade também salienta a ligação empática entre o bebê e a figura maternal através da qual a ansiedade é prontamente comunicada. Isso torna o bebê e a pessoa maternal extremamente sensíveis ao desconforto um do outro. Por causa de sua incapacidade para solucionar esses problemas, o bebê não tem alterna-

### Características da ansiedade —

Sempre percebida como um sentimento negativo, extremamente comunicável; não pode ser diferenciada do medo pela pessoa que a vivencia e ocorre em graus variados.

Freud acreditava que a ansiedade resulta da emergência dos impulsos do id inaceitáveis para o superego.

Sullivan via a ansiedade como ocorrendo quando o indivíduo supõe ou realmente recebe indicadores que sinalizam desaprovação de uma ou mais pessoas significativas.

tiva, senão crer que a ansiedade da pessoa maternal, que é comunicada a ele via a ligação empática, é causada por ele, embora a fonte desse desconforto possa ser externa a ele. Esse fenômeno, que todos os adultos já viveram, por definição, durante sua infância, é a base para a crença de Sullivan de que a ansiedade é interpessoalmente baseada.

Alguns estudiosos diferenciam entre a ansiedade normal e a patológica. Na verdade, essa distinção refere-se à natureza do estressor que precipita a resposta da ansiedade, em vez de à natureza da própria ansiedade. A *ansiedade normal* surge de uma apreensão irrealista de uma situação jamais encontrada antes e que tem um significado simbólico para o indivíduo. Por exemplo, a ansiedade que um noivo experimenta antes de seu casamento muito provavelmente surge em resposta a sua preocupação inconsciente acerca de sua competência para assumir o papel de marido e, portanto, sua visão do casamento como uma ameaça simbólica a sua identidade como um homem inadequado.

Em contraposição, a *ansiedade patológica* na maioria das vezes é uma resposta a pensamentos, sentimentos, desejos ou vontades que, se conscientes, seriam inaceitáveis para o indivíduo ou que, se conhecidos, causariam a perda da aprovação ou amor de outras pessoas significativas. Por isso, as situações que evocam esses pensamentos, sentimentos, desejos ou vontades inaceitáveis estão associadas com a ansiedade contra a qual o indivíduo deve defender-se para manter sua auto-imagem. Por exemplo, um homem jovem que tem desejos homossexuais inconscientes que, se lhe fossem conhecidos, causariam repugnância, pode reagir com uma forte ansiedade, quando as circunstâncias o forçam a viver em proximidade física com homens jovens.

## ADAPTAÇÕES À ANSIEDADE

Já que, comprovadamente, estados de ansiedade prolongada em níveis que variam de médio a alto podem ser fatais para o sistema humano, é essencial haver algum método para o alívio da ansiedade, para que o sistema obtenha novamente o equilíbrio. O ser humano geralmente é capaz de aliviar a ansiedade através de uma forma de adaptação a que chamamos de mecanismos mentais.

Os *mecanismos mentais* são padrões de pensamento e comportamento usados para proteger o indivíduo de aspectos ameaçadores de seu ambiente ou de seus próprios sentimentos de ansiedade. Os mecanismos mentais são aprendidos como adaptações efetivas à ansiedade durante uma das fases do desenvolvimento da personalidade. Posteriormente são desenvolvidos e elaborados à medida que o indivíduo cresce e precisa lidar com os estressores. Assim, o uso desses mecanismos é uma questão de recorrer-se aos padrões anteriores de pensamento e comportamento que já provaram ser úteis para o alívio da ansiedade. Muitos desses métodos de pensamento e comportamento são completamente inconscientes, enquanto outros são parcialmente conscientes e inconscientes. Todos, entretanto, são um meio de proteger o indivíduo contra situações que ele percebe como sendo perigosas. Com relação a isso, desempenham uma importante função, ajudando a pessoa a manter sua integridade biológica e auto-estima.

*Mecanismos de defesa do ego* são um dos tipos de mecanismos mentais habitualmente usados, quando o indivíduo inconscientemente experimenta um conflito básico entre os impulsos do id e as demandas do superego. O ego usa de maneira inconsciente parte de sua energia para iniciar um mecanismo de defesa que efetue um compromisso entre as demandas do id e do superego, aliviando, pois, a ansiedade.

A distinção entre *ansiedade normal* e *ansiedade patológica* está na natureza do estressor em vez de na natureza da ansiedade.

**Mecanismos mentais** — Processos defensivos específicos, empregados na busca de resolução do conflito emocional e libertação da ansiedade

Uma outra forma de mecanismo mental consiste das chamadas *operações de segurança* e foram identificadas por Sullivan e são chamadas à ação quando a ansiedade é uma resposta a uma ameaça à auto-imagem. As operações de segurança, como os mecanismos de defesa do ego, operam sem a consciência do indivíduo que as emprega.

Embora a utilização criteriosa dos mecanismos mentais seja considerada saudável e sirva à função de diminuir a ansiedade, portanto possibilitando que o sistema readquira o equilíbrio, sua utilização tem um preço que é o uso da energia do sistema, resultando em menos energia potencial disponível para o crescimento. Além disso, o estressor, seja um conflito ou uma ameaça, não é diretamente abordado ou resolvido.

**Mecanismo de manejo —**  
Adaptação à ansiedade baseada em um reconhecimento consciente de um problema.

Uma outra adaptação à ansiedade é a dos *mecanismos de manejo*. Um mecanismo de manejo, diferentemente de um mecanismo de defesa do ego ou uma operação de segurança, é baseado em um reconhecimento consciente da existência de um problema. Como resultado, o indivíduo engaja-se em atividades que buscam solucionar problemas e são orientadas para a realidade com o objetivo de reduzir a tensão. Por essa razão, os mecanismos de manejo são considerados adaptações mais saudáveis do que os mecanismos de defesa do ego ou as operações de segurança. Por exemplo, quando um aluno falha inesperadamente em um teste, ele estaria usando um mecanismo de defesa do ego de projeção, se acreditasse que fracassou porque a professora era inadequada. Mesmo que isso pudesse reduzir sua ansiedade, não o ajudaria a ser aprovado no curso. Por outro lado, se o aluno fosse capaz de reconhecer seu fracasso espontaneamente, então estaria apto a também usar os mecanismos de manejo, indo até o professor em busca de auxílio. Se ele compreendesse seus erros, não apenas sua ansiedade seria reduzida, mas também poderia aprender o que é necessário para a sua aprovação.

### Mecanismos de defesa do ego

A seguir, veremos uma discussão sobre os mecanismos de defesa do ego habitualmente usados, identificados por Freud. O aluno deve lembrar que essas defesas emanam do inconsciente e usam a energia psíquica derivada

#### DE ESPECIAL INTERESSE

Você já ouviu falar de alguém que tenha superado sua ansiedade acerca de uma determinada situação sem ter usado um mecanismo mental? As pessoas mentalmente saudáveis, quando confrontadas com uma situação que provoque uma ansiedade moderada, freqüentemente fazem isso de modo voluntário, repetindo a experiência que produziu ansiedade, real ou simbolicamente, várias vezes. O mais surpreendente é que elas parecem gostar dessa atividade. Reduzir a ansiedade conquistando um domínio sobre uma situação através da repetição explica porque muitos adultos divertem-se com filmes de suspense, montanhas russas, etc., e, ao mesmo tempo, declaram morrer de pavor disso. Também explica o prazer que as crianças sentem quando jogam repetidamente o mesmo jogo, exatamente da mesma forma, ou escutam a mesma estória repetida com as mesmas palavras. Às vezes, o significado dos jogos e estórias é simbólico. Em outros casos, relaciona-se diretamente com a situação que produz ansiedade. Por exemplo, em uma família, três irmãs, com 4, 5 e 8 anos de idade, sabiam das constantes brigas dos pais, embora esses se esforçassem por ser cordiais um com o outro "na frente das meninas". Em vista disso, a mãe ficou chocada ao ouvir, um dia, uma das filhas dizer às outras duas: "Vamos deixar a casa de bonecas e brincar de divórcio novamente".

Você pode pensar em um exemplo no qual você dominou sua ansiedade através de uma repetição agradável?

do ego, enquanto o protegem contra a ansiedade. Além disso, não devemos esquecer que um mecanismo de defesa do ego pode originar-se em mais de um estágio do desenvolvimento da personalidade ou em um estágio e ser reforçado em outros. Os mecanismos de defesa do ego não podem ser claramente discernidos e quase nunca aparecem como fenômenos isolados.

**Compensação.** A compensação é um padrão de comportamento adaptativo pelo qual a ansiedade resultante de sentimentos de inadequação ou fraqueza é aliviada, enquanto o indivíduo salienta algum atributo pessoal ou social que obscurece a inadequação ou fraqueza percebida e ganha a aceitação social.

As origens disso podem ser vistas no bebê pequeno que substitui o bico da mamadeira ou o mamilo pela chupeta ou pelo seu dedo, a fim de aliviar a tensão e compensar algumas das sensações agradáveis da sucção que podem não estar sendo obtidas na quantidade necessária.

Obviamente a compensação é bem mais complicada nos adultos do que nos bebês e geralmente é causada por sentimentos de culpa ou inferioridade. Pode explicar grande parte do comportamento observado nos adultos que trabalham fervorosamente na promoção de eventos filantrópicos. A compensação pode estar processando-se no comportamento de um homem de estatura muito baixa e miúda, mas extremamente bem-sucedido no mundo dos negócios devido a suas práticas agressivas. Também pode ser um dos mecanismos em operação quando uma pessoa jovem que ficou parálitica por causa de um acidente automobilístico é capaz de obter muitas honras por seu desempenho notável na universidade.

**Deslocamento.** O deslocamento refere-se a um mecanismo de defesa usado quando um indivíduo inconscientemente acredita que estaria sob um grande perigo se seus sentimentos acerca de outra pessoa fossem conhecidos por ela. A adaptação à ansiedade resultante é a descarga dos sentimentos sobre uma pessoa ou objeto inteiramente diferentes daquela à qual deveriam ser dirigidos. O deslocamento pode ser usada por um professor que está zangado com seu supervisor imediato e não permite mostrar esses sentimentos em sua presença, mas reage com uma raiva desmedida quando um aluno acidentalmente quebra uma janela no mesmo dia; o professor pode estar deslocando os sentimentos de raiva e expressando-os contra o estudante, em vez de contra o supervisor. Na verdade o professor substituiu, inconscientemente, o supervisor pelo aluno e deslocou seus sentimentos de um para o outro.

**Negação.** A negação é a adaptação seguidamente empregada para defender-se o sistema contra a tensão do aparecimento súbito de uma forte ansiedade. É o processo pelo qual o indivíduo realmente deixa de reconhecer a existência de um evento ou sentimento. Embora a negação seja um mecanismo de defesa habitualmente usado em várias doenças mentais graves, tais como a esquizofrenia, muitas vezes é vista como uma reação do indivíduo saudável, quando ele se encontra inesperadamente confrontado com uma situação desastrosa. Por exemplo, a esposa de um policial recém-morto no cumprimento do dever pode responder calmamente ao informante: "Você deve ter cometido um engano! Acabei de tomar o café da manhã com ele, não faz nem duas horas! Agora devo ir às compras, portanto, desculpe-me".

É importante compreender que o mecanismo de negação opera em uma base totalmente inconsciente em resposta ao aparecimento súbito de tamanha ansiedade. Não deve ser confundida com a mentira, que é um esforço consciente em evitar a responsabilidade por uma situação.

**Fixação.** A fixação refere-se ao ponto no desenvolvimento do indivíduo em que certos aspectos do desenvolvimento emocional deixam de

#### Compensação —

1) Mecanismo mental, operando inconscientemente, pelo qual o indivíduo tenta compensar deficiências reais ou imaginárias; 2) processo consciente pelo qual o indivíduo luta para compensar defeitos reais ou imaginários em áreas tais como a psiquê, desempenho, habilidades ou atributos psicológicos — os dois tipos freqüentemente mesclam-se.

#### Deslocamento —

Mecanismo mental, operando inconscientemente, pelo qual uma emoção é transferida ou "deslocada" de seu objeto original para um objeto substituto mais aceitável.

#### Negação —

Mecanismo mental, operando inconscientemente, usado para a resolução de um conflito emocional e para o alívio da ansiedade subsequente, negando alguns dos elementos importantes; os sentimentos negados podem ser pensamentos, desejos, necessidades ou fatores da realidade externa; o que é conscientemente intolerável é desfeito pela negação automática e inconsciente de sua existência.

**Fixação —**

Paralisação da maturação psicosexual em um nível imaturo; dependendo do grau, pode ser normal ou patológica.

**Sublimação —**

Mecanismo mental, operando inconscientemente, através do qual os impulsos conscientemente inaceitáveis são desviados para canais pessoal e socialmente aceitáveis.

**Formação reativa —**

Mecanismo mental, operando inconscientemente, onde as atitudes e comportamentos são adotados de modo oposto aos impulsos que o indivíduo nega tanto consciente quanto inconscientemente.

**Identificação —**

Mecanismo mental, operando inconscientemente, pelo qual um indivíduo dedica-se a moldar-se conforme outra pessoa.

progredir. Por razões geralmente obscuras, o desenvolvimento posterior parece ser bloqueado. Esse bloqueio parece surgir da incapacidade do indivíduo para solucionar problemas que ocorreram durante a fase específica do desenvolvimento na qual o progresso cessou. Assim, o indivíduo é incapaz de dominar tarefas do desenvolvimento daquela fase e, uma vez que não é possível passar inteiramente por cima de um estágio, ele sempre estará incapacitado de prosseguir para os estágios subseqüentes. Por exemplo, os indivíduos que não experimentaram amor e segurança suficientes para a resolução satisfatória do primeiro estágio do desenvolvimento podem passar o resto de suas vidas tentando obter uma gratificação através da cavidade oral. Alguns dos indivíduos fixados nesse estágio do desenvolvimento da personalidade podem consumir grandes quantidades de álcool ou ingerir compulsivamente alimentos e líquidos, porque esses estão intimamente relacionados com o amor e a segurança na vida emocional inconsciente.

**Sublimação.** Na sublimação, a energia envolvida nos impulsos primitivos que produzem ansiedade e anseios é inconscientemente redirecionada para coisas mais aceitáveis, pessoal e socialmente. Esse é um dos principais mecanismos em operação quando uma criança aprende a redirecionar as sensações agradáveis envolvidas na defecação voluntária para padrões mais socialmente aceitáveis de treinamento esfinteriano.

A sublimação é uma das adaptações mais positivas à ansiedade e parcialmente responsável por grande parte das manifestações artísticas e culturais das pessoas civilizadas. Ela se processa quando uma mulher redireciona seus impulsos sexuais, que provavelmente resultariam em um lar e filhos, para uma carreira bem-sucedida como professora de uma escolinha maternal; provavelmente acontece também quando um homem jovem que perdeu sua amada começa a escrever poesias sobre o amor.

**Formação reativa.** A formação reativa ocorre quando um indivíduo experimenta uma ansiedade resultante de sentimentos ou desejos inconscientes que lhe são inaceitáveis e alivia essa sensação expressando uma atitude ou ação de modo diretamente oposto àquele como realmente se sente. Assim está negando, em certo sentido da palavra, seus verdadeiros sentimentos ou desejos. As pessoas extremamente amistosas, abertamente polidas e muito corretas socialmente, freqüentemente têm sentimentos inconscientes de raiva e ódio para com muitas pessoas. Esses verdadeiros sentimentos podem tornar-se evidentes em atos falhos ou em um humor sarcástico.

A formação reativa às vezes surge de um rígido treinamento esfinteriano. Uma evidência da formação reativa pode ser observada nos adultos que não cuidam de suas casas ou higiene pessoal, mas cujas mães exigiam uma conformidade meticulosa às regras de limpeza e capricho.

**Identificação.** A identificação é um mecanismo muito usado e extremamente útil, porque exerce um grande papel no desenvolvimento da personalidade da criança e no processo de aculturação. Através do processo de identificação, o indivíduo defende-se contra a ansiedade resultante dos sentimentos de inadequação, assumindo inconscientemente os atributos desejáveis encontrados nas pessoas pelas quais sente admiração e afeto; ele integra esses atributos em sua própria personalidade. Assim, o menino assume os atributos masculinos que admira em seu pai e o aluno integra em sua personalidade as qualidades que admira em seu professor. Uma outra forma de identificação é observada quando uma pessoa desenvolve sem razão uma simpatia por um criminoso, porque tem um senso inconsciente de culpa.

**Introjeção.** A introjeção está intimamente relacionada com a identificação. Entretanto, ao passo que o mecanismo de identificação acrescenta

algo à  
toda a  
recept  
aspect  
pela p  
quanc  
rios d  
a per  
perso  
va un  
agia c  
lidade  
perso  
que a  
exemp  
uma c  
a que

tos co  
mentc  
assim,  
tamen  
qüent  
vista  
anula  
seu ol  
produ  
encon  
perso  
ra, for

rado  
record  
eviden  
sem q

univei  
compe  
resulta  
usado  
acredi  
positiv  
do cor  
falsida  
evitar  
e, emb  
possív  
evitar

lo cria  
contar  
mo de  
não é  
evitar

F

pletam



algo à personalidade do indivíduo, a introjeção tende a substituir parte ou toda a personalidade. Essa defesa está baseada no conceito psicanalítico de receptividade oral e refere-se ao engolir simbólico e inconsciente de um aspecto de uma pessoa significativa em resposta à ansiedade precipitada pela perda real ou percebida dessa pessoa. A introjeção entra em operação quando uma pessoa desenvolve o superego incorporando os ideais e critérios dos pais. No momento em que se processa em adultos, sugere que toda a personalidade de uma segunda pessoa foi incorporada e substituiu a personalidade original. Um paciente psicótico que clamava ser Moisés usava uma barba, deixou seu cabelo crescer bastante, falava frases bíblicas e agia como o próprio Moisés teria feito. O que ele acreditava ser a personalidade de Moisés havia sido incorporado e ele desistira de sua própria personalidade. A introjeção pode operar de um modo menos construtivo que a identificação, especialmente quando é observada em adultos. Por exemplo, uma pessoa deprimida pode ter incorporado inconscientemente uma outra pessoa e tenta cometer suicídio para matar a pessoa introjetada a quem inconscientemente odeia.

**Anulação.** No mecanismo de anulação, o indivíduo engaja-se em certos comportamentos como um meio de cancelar, simbolicamente, pensamentos ou sentimentos inconscientes que lhe são inaceitáveis e que estão, assim, associados à ansiedade. Mesmo que esteja consciente desse comportamento, não tem consciência de sua finalidade e seu comportamento frequentemente parece irracional até mesmo para si próprio. A anulação é vista como a base do comportamento compulsivo. O comportamento de anulação na maioria das vezes é altamente repetitivo, porque não atinge seu objetivo de realmente cancelar os pensamentos ou sentimentos que produzem a ansiedade. Um exemplo famoso desse mecanismo de defesa é encontrado na peça de Shakespeare, *Macbeth*. Lady Macbeth, a esposa do personagem principal, lava compulsivamente suas mãos, exclamando: "Fora, fora, maldita mancha!", após ter persuadido o marido a assassinar o rei.

**Isolamento.** O isolamento é um fenômeno onde o sentimento é separado do evento na memória do indivíduo, possibilitando que a pessoa recorde o evento sem a ansiedade a ele associada. Esse mecanismo está evidente em situações onde alguém relata uma experiência traumatizante sem qualquer evidência de emoção.

**Racionalização.** A racionalização é um mecanismo mental quase que universalmente empregado. É uma tentativa de fazer com que o próprio comportamento pareça ser o resultado do pensamento lógico, em vez de resultar de desejos ou anseios inconscientes que produzem ansiedade. É usado quando o indivíduo tem um senso de culpa sobre algo que faz ou acredita ou quando está incerto quanto ao seu comportamento. É um dispositivo para salvaguardar as aparências e que pode ou não ser confrontado com a verdade real. A racionalização não deve ser confundida com falsidade ou álibis, uma vez que esses últimos são manobras conscientes de evitamento. A racionalização quase sempre é completamente inconsciente e, embora seja usada para colocar o indivíduo sob a melhor perspectiva possível, não tem o aspecto deliberado de outras manobras conscientes de evitamento.

A pessoa que não deseja ter uma consulta com o médico, porque fazê-lo criaria ansiedade e diz que essa consulta fugiu de sua mente, não está contando uma mentira, mas utilizando a racionalização como um mecanismo de defesa. Embora a racionalização alivie temporariamente a ansiedade, não é um mecanismo efetivo de adaptação, porque ajuda o indivíduo a evitar ter que enfrentar a realidade da situação.

**Repressão.** A repressão é um mecanismo amplamente usado e completamente inconsciente. As experiências dolorosas, pensamentos e impul-

#### Introjeção —

Mecanismo mental, operando inconscientemente, pelo qual os objetos amados ou detestados, externos, são assumidos dentro do próprio indivíduo, simbolicamente; pode servir como uma defesa contra um reconhecimento consciente de impulsos hostis intoleráveis.

#### Anulação —

Mecanismo de defesa primitivo, operando inconscientemente, pelo qual algo inaceitável que já ocorreu é simbolicamente representado ao contrário, geralmente de forma repetitiva, na esperança de "desfazer" e, assim, aliviar a ansiedade.

#### Isolamento —

Mecanismo mental pelo qual a emoção é separada do evento na memória de um indivíduo, possibilitando, assim, que o evento seja recordado sem a ansiedade associada a esse.

#### Racionalização —

Mecanismo mental, operando inconscientemente, pelo qual o indivíduo tenta justificar ou tornar conscientemente toleráveis por meios plausíveis aqueles sentimentos, comportamentos e motivos que, de outra forma, seriam intoleráveis.

**Repressão —**  
Um mecanismo mental, operando inconscientemente, no qual existe um relegar involuntário de idéias e impulsos insuportáveis para o inconsciente, onde não estão habitualmente sujeitos à recordação voluntária, mas podem emergir de uma forma disfarçada através do uso de vários mecanismos mentais.

**Regressão —**  
Retorno parcial ou simbólico a modos de gratificação mais infantis.

**Projeção —**  
Mecanismo mental, operando inconscientemente, onde aquilo que é inaceitável no "self" é inconscientemente rejeitado e atribuído (projetado) sobre outros.

**Simbolização —**  
Mecanismo mental, operando inconscientemente, no qual uma pessoa forma uma representação abstrata de um determinado objeto, idéia ou constelação. O símbolo carrega, de uma forma mais ou menos disfarçada, os sentimentos aplicados no objeto ou idéias iniciais.

sons inaceitáveis, recordações desagradáveis são retirados da consciência para o alívio da ansiedade associada a eles. A energia psíquica da qual estão investidos torna-se uma fonte ativa de flutuação livre da ansiedade na mente inconsciente. Muitas experiências dolorosas são reprimidas durante a infância e tornam-se fontes inconscientes de conflito emocional mais tarde. Sentimentos hostis, egoístas e impulsos sexuais são freqüentemente reprimidos; isso sempre causa um conflito interno. Esse material reprimido pode encontrar um escape através da conversão em sintomas físicos ou para obsessões ou ansiedade patológica que surgem sem razão aparente.

**Regressão.** A regressão ocorre quando o indivíduo depara-se com uma ansiedade que se deriva de um conflito ou problemas que não podem ser solucionados pelos mecanismos adaptativos com os quais geralmente soluciona os problemas. Em uma situação assim, ele pode inconscientemente recorrer ao comportamento que era efetivo em um estágio de desenvolvimento anterior, mas que supostamente já deveria ter ultrapassado. Assim a regressão é um retorno a padrões de comportamento apropriados a um estágio anterior. Quando se manifesta como um refúgio em um estado de dependência sobre outros como fuga de ter que enfrentar problemas sérios, pode ser chamada de traço regressivo. "Chorar no ombro de alguém" é simbólico da busca de conforto do bebê no colo da mãe. Embora alguma forma de busca de um relacionamento de dependência seja uma forma benigna de regressão, esse mecanismo pode tornar-se o principal elemento no desenvolvimento de uma grave psicose.

**Projeção.** A projeção é um mecanismo inconsciente e freqüentemente usado para aliviar a ansiedade através de uma transferência de responsabilidade por idéias, impulsos, desejos ou pensamentos inaceitáveis sobre outra pessoa. O mecanismo é usado quando os pensamentos hostis e agressivos do próprio indivíduo sobre alguém lhe são inaceitáveis e, assim, causam ansiedade. Embora todas as pessoas usem esse mecanismo até certo ponto, não é um método saudável de adaptação e é usado com maior freqüência pelas pessoas com doenças mentais do que por aquelas mais saudáveis. Pode acontecer em indivíduos com sintomas psicóticos tais como delírios e alucinações. Nesse último caso, ouve vozes dizendo coisas sobre ele que ele próprio sabe serem verdadeiras, inconscientemente. A pessoa paranóide pode projetar seu próprio ódio íntimo pelos outros dizendo que um grupo de pessoas está armando um complô contra ela, para matá-la. Um uso menos patológico da projeção evidencia-se quando um empregado culpa o patrão por suas dificuldades no emprego ou quando um aluno culpa o professor por seu próprio fracasso. Essas pessoas freqüentemente projetam seus sentimentos de inadequação sexual sobre os outros. Assim um delírio comum envolve um cônjuge infiel, quando a real falta de fidelidade está apenas na mente do acusador.

**Simbolização e condensação.** Um símbolo é uma idéia ou objeto usado pela mente consciente com relação à idéia ou objeto real que, se conscientemente percebido, causaria ansiedade. Os desejos instintivos podem aparecer através de símbolos, cujos significados não são claros para a mente consciente. Por exemplo, um homem que inconscientemente abriga sentimentos de inadequação sobre sua masculinidade pode defender-se contra essa ansiedade possuindo apenas automóveis grandes, apesar de não poder mantê-los nem operá-los. O simbolismo fálico dos automóveis grandes serve para reassegurar nesse indivíduo sua virilidade.

Os símbolos são a linguagem do inconsciente. Eles aparecem em sonhos ou fantasias e podem emergir através de vários rituais ou comportamentos obsessivos. Os símbolos podem mesclar-se ainda mais pela condensação, representando uma ampla faixa de idéias causadoras de ansiedade que se agrupam de modo a perder sua importância em termos de dor.

TABI

Mecar  
de def

Comp

Desloc

Negaç

Fixaçã

Sublin

Forma  
rea

Identif

Introje

Anulaç

Isolam

Racion

Repres

Regress

Projeçã

Simboli  
Con

Conver

TABELA 12-1 Mecanismos de defesa do ego

Mecanismo de defesa	Definição	Exem plo
Compensação	Exagero de um traço para compensar sentimentos de inadequação ou inferioridade em outra área	Um homem fisicamente pequeno provoca verbalmente empregados
Deslocamento	Atribuição de sentimentos a uma pessoa ou objeto que na verdade devem ser dirigidos a uma outra pessoa ou objeto	Chutar o gato após uma discussão com o chefe
Negação	Fracasso para perceber algum objeto ou evento ameaçador no mundo externo	Uma mulher coloca um lugar na mesa para o marido que morreu há pouco
Fixação	Permanecer "fixado" em um estágio do desenvolvimento	Um marido é totalmente dependente de sua esposa para a maioria de suas atividades diárias
Sublimação	Redirecionamento de anseios socialmente inaceitáveis para um comportamento socialmente aceitável	Um homem colérico e hostil torna-se um lutador de boxe
Formação reativa	Substituição dos desejos reais por desejos completamente opostos	Um adulto que cresceu em um lar muito desorganizado é compulsivamente organizado em sua própria casa.
Identificação	Integração de atributos desejáveis de uma pessoa admirada para compensar uma inadequação percebida	Uma adolescente tímida penteia seu cabelo como o de uma estrela de rock popular
Introjeção	Incorporação de uma outra pessoa para evitar a ameaça representada por anseios dessa pessoa ou de si mesmo	Uma mulher psicoticamente deprimida tenta o suicídio para matar a mãe, que afirma estar em seu estômago
Anulação	Engajamento em certos pensamentos e ações para cancelar ou tornar mais amenos pensamentos ou ações ameaçadores ocorridos anteriormente	Uma alta executiva estuda para tornar-se professora de escola maternal, após ter abortado
Isolamento	O corte da conexão entre os pensamentos e sentimentos associados com um evento, de modo que esse possa permanecer em sua consciência sem uma ansiedade perturbadora	Um pai/mãe sozinho fala sem emoção sobre o recente diagnóstico de um tumor cerebral maligno em seu filho único
Racionalização	Substituição da razão genuína e inaceitável para os próprios desejos e ações por uma razão fictícia e socialmente aceitável	"Eu teria ajudado se pudesse, mas tinha de levar meu gato ao veterinário"
Repressão	Retirada forçosa de pensamentos, sentimentos e eventos causadores de ansiedade da consciência	Uma mulher é completamente incapaz de recordar que foi estuprada por seu irmão aos 10 anos de idade.
Regressão	Retorno a padrões de comportamento característicos de um estágio de desenvolvimento menos causador de ansiedade	Uma criança de 6 anos começa a urinar na cama após o novo casamento da mãe
Projeção	Atribuição a outros de um traço ou sentimento inaceitável que, na verdade, pode emanar do próprio indivíduo	"Meu marido está me traindo"
Simbolização e Condensação	Utilização de uma idéia ou objeto neutro para representar uma idéia ou objeto inaceitável	Um indivíduo de 40 anos de idade tem sentimentos inconscientes de inadequação como homem, gasta todo o dinheiro em revólveres e passa todo o seu tempo limpando-os e polindo-os.
Conversão	Expressão de conflitos emocionais inconscientes através de um sintoma físico para o qual não há uma base orgânica demonstrável	Uma jovem mulher desperta paralisada da cintura para baixo, na manhã do seu casamento.

**Conversão —**  
Mecanismo mental, operando inconscientemente, no qual os conflitos emocionais geralmente resultantes em ansiedade são reprimidos e transformados em sintomas físicos simbólicos que não têm base orgânica.

Quando surgem ao nível da consciência, assumem a forma de uma mistura aparentemente incoerente de palavras, cujo significado está escondido no inconsciente. Essas condensações de pensamentos são, freqüentemente, observadas na linguagem aparentemente irracional do indivíduo esquizofrênico; todavia, têm, para ele, significado e importância.

**Conversão.** A conversão refere-se à expressão de conflitos emocionais através de um sintoma físico para o qual não existe uma base orgânica demonstrável. O uso desse mecanismo é precedido pelo uso da repressão, onde a ansiedade resultante do conflito emocional foi previamente adaptada ao recalcar o conflito no inconsciente. Quando o conflito reaparece como um sintoma físico, o indivíduo não tem consciência de qualquer conexão entre os dois fenômenos. Assim, uma criança altamente ansiosa por causa de um atrito crônico entre seus pais aos quais ama igualmente pode, subitamente, apresentar cegueira. Esse sintoma alivia, literalmente, ter que ver a incompatibilidade dos pais. De modo similar, um soldado jovem que simultaneamente ama seu país, mas detesta ter que matar, pode, de repente, desenvolver uma paralisia da mão direita, o que o torna incapaz de acionar o gatilho de uma arma. A Tabela 12-1 resume as defesas do ego.

Embora o sintoma físico esteja simbolicamente relacionado com a natureza do conflito, a conversão nem sempre é expressada de um modo direto e facilmente reconhecível. Muitas vezes, é difícil determinar que conflitos reprimidos no inconsciente produzam um determinado sintoma físico. O sintoma sempre serve para distrair a atenção dos problemas reais do indivíduo. Esse mecanismo é inteiramente inconsciente e não é usado por indivíduos maduros e bem-adaptados.

### Operações de segurança

A seguir, veremos uma discussão sobre as operações de segurança identificadas por Sullivan como medidas de proteção contra a ansiedade. Devemos lembrar que Sullivan salientou que a ansiedade emana de um contexto interpessoal, sendo altamente comunicável.

**Apatia —**  
Operação de segurança que ocorre quando o indivíduo defende-se contra a ansiedade não experimentando a emoção associada com um evento causador de ansiedade. Existe a manifestação de uma extrema indiferença.

**Apatia.** É similar ao mecanismo de defesa do ego a que chamamos de isolamento, onde o indivíduo defende-se contra a ansiedade não se permitindo sentir a emoção associada com um evento causador de ansiedade. Assim o indivíduo que utiliza a apatia manifesta uma extrema indiferença a um evento que geralmente causaria um alto grau de emoção. Essa operação de segurança protegeu uma jovem esposa contra uma excessiva ansiedade quando seu marido foi condenado por envolvimento no crime organizado e sentenciado a 15 anos de prisão. Embora ela não tivesse um conhecimento prévio sobre seus negócios, foi capaz de contar novamente aos seus pais os eventos que transpiraram após a detenção do marido sem qualquer emoção, levando-os a concluir que ela não se importava com o fato.

**Distanciamento sonolento —**  
Operação de segurança que tem suas origens na infância, onde o indivíduo adormece quando confrontado com uma experiência altamente ameaçadora e causadora de ansiedade.

**Distanciamento sonolento.** A operação de segurança que se manifesta com o indivíduo adormecendo quando confrontado com uma experiência altamente ameaçadora e que produz ansiedade. Tem sua origem no estágio de desenvolvimento da primeira infância onde sabe-se que, após chorar e não conseguir trazer para si a figura maternal, para ser alimentado, o bebê adormece. Embora o distanciamento sonolento seja uma defesa primitiva, pode ser observado em adultos que estão em estado de grande estresse. Por exemplo, uma jovem mulher que espera sentada por seu exame para o licenciamento em enfermagem adormece menos de meia hora após o exame começar e é reprovada.

**Desatenção seletiva.** A desatenção seletiva é o mecanismo onde o indivíduo não permite que os aspectos causadores de ansiedade de uma situação entrem na consciência, possibilitando, portanto, que o indivíduo

mantenha um nível adequado de equilíbrio do sistema. Por exemplo, a segurança de uma mulher cujo marido está tendo um caso é ameaçada, de modo que ela deixa de perceber, seletivamente, os muitos indicadores no comportamento do esposo e fica conscientemente surpresa quando ele pede o divórcio para casar-se com sua amante.

**Preocupação.** Manifesta-se por um interesse exaustivo por uma pessoa, pensamento ou evento em detrimento da realidade que causa a ansiedade. A preocupação foi usada como uma medida de proteção por uma mulher cristã devota que, rotineiramente, fazia visitas domiciliares em sua comunidade, convidando outros a orarem em sua igreja. Certo sábado, ela foi seriamente mordida em sua perna esquerda por um cachorro grande, no jardim da casa em que entrara. O ataque fez com que caísse sobre o joelho direito e ficou tão preocupada com o ferimento em seu joelho que excluiu a preocupação acerca de sua perna esquerda, também machucada. A ansiedade que ela estava experimentando não era provocada apenas pela rapidez do ataque do animal, mas, basicamente, dizia respeito a uma ameaça a sua segurança, baseada em parte pela crença de que Deus sempre a protegia quando estava pregando Sua palavra.

### Mecanismos de manejo

A variedade e o número de mecanismos de manejo são tão grandes quanto a criatividade e os recursos dos seres humanos. Não podem ser listados e definidos, mas podem ser categorizados em adaptações de curto e longo prazo. Essa categorização está baseada não apenas no fator "tempo", mas também sobre o objeto e efeito da adaptação. Deve ser lembrado que todos os mecanismos de manejo são adaptações conscientes e aprendidas à ansiedade, baseadas na solução de problemas que resultam em um comportamento alterado.

**Mecanismos de manejo de curto prazo.** Os mecanismos de manejo a curto prazo são manobras conscientes focalizadas sobre a ansiedade em si mesma, em vez de em sua fonte, e visam trazer alívio relativamente imediato da ansiedade. Conseqüentemente, os mecanismos de manejo a curto prazo representam comportamentos de evitamento ou escape. Um mecanismo de manejo de curto prazo habitualmente usado é o da *supressão*. Embora historicamente considerado um mecanismo de manejo do ego, a supressão não emana do inconsciente. Ao contrário, a supressão é o ignorar consciente e intencional, na mente pré-consciente, dos impulsos, sentimentos e pensamentos desagradáveis ou inaceitáveis ao indivíduo. O material suprimido é facilmente recordado e, assim, está disponível à mente consciente. Talvez o exemplo mais famoso da supressão seja o usado por Scarlett O'Hara em *...E o Vento Levou*. Quando o senso de segurança de Scarlett era repetidamente ameaçado, ela exclamava: "Pensarei nisso amanhã". Outros exemplos dos mecanismos de manejo a curto prazo são as decisões de beber ou comer quando ansioso ou evitar situações conflitantes alegando doença. Embora essas manobras consigam aliviar a ansiedade, não ajudam o indivíduo a adaptar-se efetivamente a situações similares que causem ansiedade no futuro. Além disso, o resultado de um mecanismo de manejo de curto prazo freqüentemente usado pode tornar-se o próprio estressor. Por exemplo, a ingestão exagerada e consistente de alimentos pode levar à obesidade.

**Mecanismos de manejo de longo prazo.** Os mecanismos de manejo de longo prazo são caracterizados por esforços para abordar a fonte da ansiedade. Portanto, a ansiedade não é aliviada imediatamente, mas continua existindo enquanto sua fonte está sendo buscada. Os mecanismos de longo prazo tendem a representar comportamentos de confrontação, no sentido

**Desatenção seletiva —** Operação de segurança onde não é permitido o acesso dos aspectos causadores de ansiedade de uma situação ao nível da consciência.

**Preocupação —** Estado de auto-retraimento ou envolvimento com os próprios pensamentos, tipicamente em um grau que impede o contato efetivo ou o relacionamento com a realidade externa.

**Mecanismos de manejo —** Adaptações à ansiedade, baseadas em um reconhecimento consciente de um problema; o indivíduo engaja-se em atividades de solução de problemas orientadas para a realidade que visam reduzir a tensão.

de que a fonte da ansiedade é manejada, em vez de evitada. Um exemplo de um mecanismo de manejo de longo prazo é a decisão de uma dona de casa de estudar novamente, a fim de preparar-se para ser financeiramente independente, lidando, desse modo, com ansiedade causada por ser financeiramente dependente do marido.

Os mecanismos de manejo de longo prazo são mais funcionais do que os mecanismos de curto prazo, já que oferecem ao indivíduo padrões de comportamento que aumentam a auto-estima e podem ser usados nas futuras situações causadoras de ansiedade. Entretanto, eles podem ser usados apenas nos casos onde o indivíduo é capaz de experimentar ansiedade sem muito desequilíbrio do sistema.

### NOTA FINAL

Este capítulo discute sobre o conceito de ansiedade como uma emoção universalmente experimentada, que serve simultaneamente como um estressor e uma adaptação. O processo através do qual a ansiedade desenvolve-se é descrito em termos das teorias de Freud e Sullivan, acompanhadas por uma discussão detalhada sobre os mecanismos de defesa do ego, operações de segurança e mecanismos de manejo. Um entendimento sobre o conceito de ansiedade e sobre os vários mecanismos mentais que os indivíduos empregam em suas tentativas para lidar com essa emoção é necessário, para que a enfermeira compreenda o comportamento humano.

### SUGESTÕES DE INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Elliot SM: Denial as an effective mechanism to allay anxiety during a stressful event, *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 18:11, October 1980.
- Freud A: The ego and mechanisms of defense, New York, 1967, International Universities Press.
- Kerr N: Anxiety: theoretical considerations, *Perspect Psychiatr Care* 16(1): 36, January-February 1978.
- Knowles R: Dealing with feelings: managing anxiety, *Am J Nurs* 81: 110, January 1981.
- Peplau H: A working definition of anxiety. In Burd S and Marshall M, editors: *Some clinical approaches to psychiatric nursing*, New York, 1963, The Macmillan Co.
- Peterson MH: Understanding defense mechanisms, *Am J Nurs* 72: 1651, 1972.
- Tache J and Selye J: On stress and coping mechanisms, *Issues Ment Health Nurs* 7:3, 1985.

A in  
sob

OBJET  
Após e

- Des
- catu
- Exp
- Dis
- bip
- Cit
- im
- Dis
- de

Não re  
mente,  
doença  
mica e  
biólog  
riam s  
levara  
biólog  
Contu  
possa  
biólog  
precis

bre a  
de te  
ment  
ainda  
saúde

se co  
com  
disso  
drog  
é a p  
e mo