

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

VALDENES APARECIDA DE ARAÚJO BATISTA

**O COMPORTAMENTO INADEQUADO NO
TRÂNSITO EM DECORRÊNCIA DO ESTRESSE**

**PATOS DE MINAS
2015**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

VALDENES APARECIDA DE ARAÚJO BATISTA

**O COMPORTAMENTO INADEQUADO NO
TRÂNSITO EM DECORRÊNCIA DO ESTRESSE**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia. Para finalidade de obtenção do título de Bacharel em Psicologia, podendo gozar dos direitos de Psicóloga.

Orientadora: Profa. Ma. Delza Ferreira Mendes.

PATOS DE MINAS
2015

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso de Bacharelado em Psicologia

VALDENES APARECIDA DE ARAÚJO BATISTA

**O COMPORTAMENTO INADEQUADO NO
TRÂNSITO EM DECORRÊNCIA DO ESTRESSE**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 18 de junho de 2015

Orientadora: Profa. Ma. Delza Ferreira Mendes.
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me Gilmar Antoniassi Júnior
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Me Gema Galvani da Fonseca
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho aos meus filhos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nos consolar e confortar nas horas de aflição, por nos lançar bênçãos em todos os nossos empreendimentos, por nos iluminar e por nos mostrar que com paciência podemos alcançar a felicidade.

Aos meus filhos pelo amor e compreensão que serviram como motivação para que eu pudesse conquistar os meus objetivos acadêmicos.

A minha irmã Rosa Beatriz, por ter me incentivado a realizar o curso de Psicologia.

À minha orientadora Profa. Ma. Delza Ferreira Mendes, agradeço os saberes transmitidos, as críticas positivamente conduzidas.

A professora Ma Gema Galvani da Fonseca pela disponibilidade e gentileza em participar da nossa banca.

Ao Coordenador do Curso de Psicologia Professor Me Gilmar Antoniassi Junior pela motivação e tantas orientações importantes proporcionadas ao longo do curso.

A todos que direta ou indiretamente estiveram envolvidos no desenvolvimento deste trabalho.

A solução para os problemas que o trânsito oferece vai muito mais além do que a simples construção de vias de acesso, alargamento de vias, construção de pontes, etc. Não existe fórmula concreta para a solução, não será uma atitude isoladamente que será necessário para solucionar tal problemática. Precisamos construir a via da educação, educar não só o motorista, mas o cidadão.

(autor desconhecido)

O COMPORTAMENTO INADEQUADO NO TRÂNSITO EM DECORRÊNCIA DO ESTRESSE

IMPROPER BEHAVIOR IN TRANSIT IN STRESS RESULT

Valdenes Aparecida de Araújo Batista ¹

Graduanda do Curso de Psicologia. Faculdade Patos de Minas.

Profa. Ms. Delza Ferreira Mendes. ²

Mestre em Psicologia. Faculdade Patos de Minas.

RESUMO

A problemática do trânsito com os seus altos índices de violência e de acidentes se tornaram um problema para toda a sociedade. Nessa perspectiva, o objetivo geral deste estudo foi discorrer sobre os possíveis fatores desencadeadoras de estresse que levam as pessoas a terem comportamentos inadequados no trânsito. O presente estudo é de base qualitativa, de levantamento bibliográfico, do tipo descritivo. Como resultados observou-se que, o ambiente físico, ambiental e social e o fator psicólogo podem contribuir para a formação do estresse, que acaba por gerar a violência no trânsito. Educar as emoções para que a pessoa possa atuar junto aos demais usuários das vias públicas, pode ser uma possibilidade para melhorar o contexto violento do trânsito no país, pois ao educar as próprias emoções, a pessoa poderá apresentar um comportamento equilibrado e mais seguro, podendo interagir de forma positiva com os demais atores do trânsito. O psicólogo do trânsito pode contribuir para que a pessoa possa educar as suas emoções, por meio de estratégias fundamentadas em abordagens comportamentais e abordagens cognitivas. Conclui-se que os principais fatores desencadeadores de estresse que induzem a comportamentos inadequados no trânsito, são o estresse emocional, o medo e a raiva, sentimentos estes que podem ser proceder dos mais diversos contextos pessoais daqueles que compartilham o sistema do trânsito.

¹ Orientanda.

² Professora orientadora. Docente do DPGPSI/FPM.

Palavras-chave: Estresse. Educar as emoções. Comportamentos inadequados. Fatores desencadeadores. Trânsito.

ABSTRACT

The problem of traffic with its high levels of violence and accidents have become a problem for the whole society. From this perspective, the objective of this study was to discuss the possible triggering factors of stress that cause people to have inappropriate behavior in traffic. This study is a qualitative basis, of literature, descriptive. As a result it was found that the physical, environmental and social environment and the psychologist factor may contribute to the formation of stress, which ultimately generates traffic violence. Educating the emotions so that the person can act together with other users of public roads, it can be one way of improving the violent context of traffic in the country because by educating their own emotions, the person can present a balanced behavior and safer and can interact positively with other traffic actors. The traffic psychologist can help the person to educate your emotions, through strategies based on behavioral approaches and cognitive approaches. It is concluded that the main triggers of stress that induce inappropriate behavior in traffic, are emotional stress, fear and anger, feelings that they may be carrying the most diverse personal backgrounds of those who share the traffic system.

Keywords: Educating emotions. Inappropriate behavior. Stress.Triggers. Traffic.

INTRODUÇÃO

A psicologia do trânsito é um campo relativamente novo, cujo objetivo é estudar o comportamento de pedestres, condutores, ciclistas e todos os participantes dos sistemas de transportes e todas as suas consequências. Está, deste modo, alistada a todas as áreas da Psicologia e colabora para reduzir os acidentes, oferecer diretrizes educacionais e reduzir prováveis implicações da vida contemporânea, com o foco na prevenção. O psicólogo do trânsito analisa a vida urbana e rural, como também estuda os mecanismos de assimilação da dinâmica do transporte, de maneira a e oferecer modelos de inclusão do sujeito na realidade dos meios de transporte, e nas práticas psicoterápicas pautadas ao trânsito (MELO et al., 2012).

A psicologia do trânsito, em suma, estuda o comportamento de todos aqueles que compartilham o mesmo espaço no trânsito. Esta área é uma das psicologia aplicada que abrangente a psicologia escolar e a psicologia clinica. (ROZESTRATEN, 1988)

Na sociedade contemporânea todas as pessoas participam do trânsito:

[...] desde antes de nascer e logo depois, como bebês empurrados nos carrinhos ou presos nas cadeirinhas dos carros. Logo mais, já participarão andando e segurando a mão da mamãe, uns anos depois circularão de velocípede, motoquinha, skates, patinetes ou bicicletas. Quando adolescentes, participam com ciclomotores, motocicletas e motos pesadas, passando logo a motoristas, Já idosos, trarão para as vias sua dificuldade de enxergar e de reagir (ROZESTRATEN, 1988, p.11)

Além de abranger todas as etapas da vida com suas características comportamentais, existem os vários níveis de profissionalização e os diferentes tipos de veículos conduzidos por seres humanos. O trânsito conta com o motorista "domingueiro," o motorista que foi aprovado recentemente no exame de habilitação, ou o outro que comprou a sua CNH. Existem ainda o motoristas super experientes, que nunca se envolveram em um acidente, e, outros que tiveram que frequentar um curso de direção defensiva. Bem como, há uma diversidade de tipos de personalidade no trânsito: "o apressadinho, o orgulhoso, o hiper agressivo, o indiferente, o zombador, o nervosinho, etc.." (ROZESTRATEN, 1988, p.11). Todos estes são sujeitos da psicologia do trânsito e seus comportamentos podem ser analisados sob diversos olhares.

Em meio aos comportamentos das pessoas no trânsito, a agressividade tem se tornado frequente, este tipo de conduta pode emergir de outras esferas da vida do sujeito. Sendo que os motivos mais corriqueiros da agressividade no trânsito podem ser: "[...] um ambiente físico que estimule a raiva e o estresse, baixa fiscalização e um ambiente social que permite e até incentiva esse comportamento, como é o caso dos outros condutores, amigos e familiares do agressor" (MELO et al., 2012, p.1).

O comportamento das pessoas no trânsito sugere que são necessárias ações mais contundentes, com o objetivo de preservar a vida por meio da conscientização, em que todos possam contribuir para o uso adequado dos veículos,

de modo a resgatar os valores que garantam o ir e vir sem preocupações ou estresse (NASCIMENTO; PASQUALETTO, 2002).

Conforme Ferreira (2012), o trânsito atualmente, segundo o Ministério da Saúde, tornou-se uma questão de saúde pública, em razão dos numerosos casos de acidentes envolvendo motoristas, pedestres, ciclistas, e todos aqueles que compõem o trânsito. Ressaltam-se que 6% das deficiências físicas no mundo ocorrem por causa dos acidentes de trânsito. No Brasil, os acidentes de trânsito são o segundo maior problema de saúde pública, perdendo somente para a desnutrição. O país detém 3,3% da frota mundial de veículos, entretanto é dono de 5,5% do total mundial de acidentes. Tais dados mostram uma realidade alarmante, logo, percebe-se a importância de se analisar as causas de acidentes no trânsito, para assim ser possível pensar em medidas preventivas. Para tanto, a atuação do Psicólogo do Trânsito é indispensável, por isso, considera-se a escolha deste tema importante.

A atuação do psicólogo na educação do trânsito é relevante reportando primeiramente ao aspecto preventivo, por meio de um trabalho consecutivo e persistente, de modo a trabalhar a saúde mental das pessoas perante a sociedade, orientar quanto à boa qualidade de vida e equilíbrio emocional (NASCIMENTO; PASQUALETTO, 2002).

A Psicologia do trânsito é uma disciplina recente, se confrontada às demais áreas da Psicologia. Essa possibilidade abre caminhos para novas atuações do psicólogo, no caso do trânsito cabe a este profissional analisar o comportamento daqueles que compõem o tráfego, com o objetivo de evidenciar as causas e as implicações de possíveis maus comportamentos, de modo a apresentar soluções.

Face ao exposto, entendeu-se ser este estudo importante, pois sua autora teve a oportunidade de apreciar com maior profundidade as peculiaridades que envolvem o tema, tendo sido essa uma oportunidade única para aumentar a criticidade em torno da problemática da mobilidade humana. Ao seu término este estudo se tornou um bom objeto de estudo para acadêmicos em Psicologia e aqueles interessados no assunto.

Por ser a Psicologia no Trânsito um campo novo, pensou-se que o presente estudo poderia contribuir para essa área de conhecimento, pois se propôs um estudo simples, mas bem fundamentado teoricamente, de modo a ser capaz de esclarecer o problema proposto.

O objetivo geral deste estudo foi discorrer sobre os possíveis fatores desencadeadores de estresse que levam as pessoas a terem comportamentos inadequados no trânsito. Os objetivos específicos foram demonstrar as características e fases do estresse; Descrever sobre fatores estressantes, mecanismos e estresse psicológico; Delinear sobre o comportamento inadequado no trânsito e Discorrer a respeito de possíveis estratégias de enfrentamento de fatores desencadeadores de estresse que levam as pessoas a terem comportamentos inadequados no trânsito.

METODOLOGIA

O presente estudo refere-se a uma pesquisa bibliográfica descritiva, cujo objetivo é analisar a respeito dos aportes de vários autores, quanto à problemática proposta. Segundo Gil (1991), a pesquisa bibliográfica é realizada a partir de material já organizado formado especialmente de livros e artigos científicos, sendo, então, pesquisas desenvolvidas exclusivamente por meio de fontes bibliográficas.

Foram selecionados 13 artigos, com referencia nos descritores Estresse, Trânsito e Psicologia. Disponíveis na base de dados UFC, SEGET, UFMG, DETRAN, PSICOLOGADO, RAE. FGV, NETRAN, UCG, INESUL e SCIELO. As datas de publicações dos artigos compreenderam o período de 2000 a 2014.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

CARACTERÍSTICAS E FASES DO ESTRESSE

O termo “stress” foi aportuguesado como estresse, que denota “[...] um conjunto de reações do organismo a agressões de ordens físicas, psíquicas, infecciosas e outras capazes de perturbar-lhe a homeostase (equilíbrio orgânico).” (BORTOLUZZI, STOCCO, 2005).A palavra estresse procede do latim, deriva de

stringere, que significa “tencionar, apertar, comprimir”. Porém, passou a ser utilizado em inglês para aludir “opressão, desconforto e adversidade” (BORTOLUZZI, STOCCO, 2005, p. 2).

Em outro estudo constatou-se que o termo estresse procede da física, e nessa área de conhecimento expressa o grau de deformidade que uma estrutura suporta quando é submetida a um esforço. Em realidade, esse termo foi utilizado pela primeira vez em 1926 por Hans Selye que define o estresse como “[...] um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação”. O estressor “é todo agente ou demanda que evoca reação de estresse, seja de natureza física, mental ou emocional” (SEGANTIN; MAIA, 2007, p. 16).

[...] o stress pode ser compreendido em situações onde a pessoa percebe o seu ambiente de trabalho como ameaçador, quando suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou sua saúde física ou mental, passam a prejudicar a sua interação no trabalho, quando o ambiente de trabalho contém demandas excessivas a ela, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações. (LIMONGI-FRANÇA; ASSIS, 1995, p. 32)

Compete ressaltar que, o estresse pode trazer muitos riscos para a saúde, uma vez que pode desencadear enfermidades como a hipertensão arterial, enfarte do miocárdio, úlceras gastrointestinais, insônia, cefalalgia e redução das defesas imunológicas, entre outras.

Segundo Limongi-França; Assis (1995, p. 30), “[...] o stress é vivido pela capacidade de adaptação, na qual sempre está envolvido o equilíbrio obtido entre exigência e a capacidade [...]” em que a vulnerabilidade da pessoa e a capacidade de adaptação são relevantes para a ocorrência e importância das reações ao processo de stress.

Cientificamente, pode-se dizer que o “[...] estresse é a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a pressões internas e externas.” (BRAGA et al. 1999, p.1). Ocorre que a energia imprescindível para esta adequação é restrita, então, a qualquer momento, com a constância do estímulo, o organismo entra por fim na fase de esgotamento. Cada pessoa reage de uma forma a um estímulo ou ao seu estado de espírito. Por

exemplo: o semáforo vermelho para uma pessoa pode significar organização do trânsito, para outra pessoa este mesmo semáforo pode ser visto como um fator de opressão, caso esteja estressado ou apressado.

As reações de estresse podem ser definidas pela visão da pessoa. Uma pequena dose de estresse é necessária para a saúde e capacidade produtiva. Assim, existe o estresse positivo (vitalidade, entusiasmo, otimismo) e o negativo (cansaço, irritabilidade, falta de concentração). Os indivíduos mais estressados apresentam dificuldade em expressar sentimentos, podem explodir nos momentos de tensão, porém sentem-se reprimidos, ao se esforçarem para serem gentis e afáveis. Por vezes, as pessoas estressadas sentem remorso pelo ao tirar uma simples folga ou se dedicar a um lazer (BRAGA et al. 1999).

De acordo com o estudo de Almeida (2010), o grau de estresse e a expansão de tempo em que ele se constata são características expressivas quando se associa a uma concepção de fadiga. O termo Resposta Geral de Adaptação ao Estresse (General Adaptation Response to Stress), foi criado por Selye (1965) para referir o encadeamento com a qual o corpo reage à atividade de seu ambiente. Primeiramente, ocorre o alarme, após, o estágio de resistência e, em seguida, o estágio de exaustão.

No primeiro estágio do estresse: a pessoa vivencia sensações e, por vezes, não as identifica como estresse, como palidez, taquicardia e a respiração acelerada. Essas atividades estão inteiramente associadas ao instinto de sobrevivência. O segundo estágio se caracteriza por ser uma fase de resistência que é caracterizada pela tentativa de o organismo retomar ao estado de equilíbrio. Ao retomar o equilíbrio determinados sintomas iniciais tendem a desaparecer, contudo esta adaptação usa a energia de que o organismo precisa para outras funções fundamentais. Se neste estágio for utilizada a maior parte da energia adaptativa do indivíduo o organismo ingressa na fase de exaustão. No terceiro estágio acontece a exaustão, que pode ser conceituada como a incapacidade do organismo em retornar ao equilíbrio, podendo correr o risco de um dano fisiológico irreversível (ALMEIDA, 2010)

Costa; Lima e Almeida (2003) divulgam em seu estudo que, o modelo interacionista, em que, a emoção como produto da razão adota princípios lógicos que podem se sujeitar a análises científicas no processo do stress. Em outras palavras:

[...] a emoção é produto da razão e segue uma regra lógica implacável. A maneira como se avalia uma situação determina a reação emocional no processo do stress. O autor discute a racionalidade da emoção em confronto com a razão. Em efeito: a "maneira como avaliamos um acontecimento determina como nós reagimos emocionalmente (COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2003, p. 1).

No processo de avaliação cognitiva de enfrentamento de circunstâncias estressoras, baseado no modelo interacionista proposto por Lazarus; Folkman, existe uma interação eficaz e processual da pessoa com o estressor. Participam desse processo, a interação e a avaliação cognitiva que referem-se a um processo mental que interfere no encontro entre estressor e a reação. Cada ocorrência é encontrada por meio de uma diversidade de grupos avaliativos, que são recursos de enfrentamento para sustentar ou não o equilíbrio entre o sujeito e o meio (COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2003).

FATORES ESTRESSANTES, MECANISMOS E ESTRESSE PSICOLÓGICO

De acordo com Santos (2013), os fatores estressantes podem ser compreendidos, como atividades e emoções que determinam o desgaste. Trata-se de uma circunstância, uma pessoa ou objeto entendido como elemento estressante capaz de induzir à reação de estresse. Os fatores estressantes podem apresentar muitas variações, quanto ao caráter, frustração, ansiedade e sobrecarga. Quanto aos elementos bioecológicos e físicos, como ruídos, poluição, temperatura e nutrição. A imaginação e a antecipação também podem operar como fatores estressantes e desencadear reações. Assim, o estresse percebido como um conceito organizador pode esclarecer uma multiplicidade de acontecimentos importantes para a adaptação. Nessa percepção, o estresse não seria analisado uma variável, porém um rótulo capaz de envolver diversas variáveis e processos.

Segundo Nascimento; Pasqualetto (2002), modernamente a tendência é associar a visão psicológica e a visão fisiológica do estresse, tornando-se mais evidente a relevância de fatores ambientais, sociais, culturais e psicológicos para interpretar ou apreender subjetivamente os fatores estressores. Em realidade, o termo estressor foi inserido por Hans Selye com a intenção de distinguir entre a

causa (estressor) e o efeito (estresse). Então, o elemento estressor pode ser qualquer coisa desde a perda da chave do carro, até a morte de uma pessoa querida.

Conforme Almeida (2010), é possível identificar as seguintes categorias de estressores: Estressores cataclísmicos: diz respeito a eventos ocorridos sobremodo severos para toda uma sociedade concomitantemente. Comumente, são inesperados e impactantes que requerem grande esforço para suportar a ocasião; Estressores pessoais: geram um efeito em uma ou poucas pessoas e envolvem acontecimentos, como ser reprovado em um exame, perder o emprego, entre outros; Estressores menores: referem-se aos acontecimentos cotidianos, como situações problemas no ambiente de trabalho, problemas com transporte, entre outros.

Contudo, o estresse psicológico pode ser entendido, como: “[...] um relacionamento particular entre a pessoa e o ambiente que é apreendido como taxando ou excedendo os seus recursos e, portanto, colocando em risco o seu bem-estar” (SANTOS, 2013, p.20).

No modelo psicológico de estresse, dois processos podem mediar à relação pessoa-ambiente, ou seja, a apreensão cognitiva e o enfrentamento. A apreensão refere-se a um processo avaliativo que define o motivo e o alcance de uma transação ou cadeia de transações entre as pessoas e o ambiente e estressante. Por isso, a relevância de um evento ser entendido como, ao menos parcialmente, ameaçador para ser um evento estressor (NASCIMENTO; PASQUALETTO, 2002).

Assim, foram divididas a apreensão primária e a apreensão secundária. Primeiramente, ocorre a percepção do evento que pode ser analisado bom, irrelevante ou uma ameaça iminente. Se o evento for apreendido como um estressor, principia-se a fase de apreensão secundária, em que se consideram os riscos das diferentes maneiras de enfrentar o estressor, isto é, um evento entendido como ameaçador. Fatores ambientais, sociais, culturais e psicológicos podem comprometer a modo pelo qual as pessoas enfrentam os estressores. (NASCIMENTO; PASQUALETTO, 2002, p. 5).

COMPORTAMENTO INADEQUADO NO TRÂNSITO

Conforme Ramalho (2010), atualmente, as implicações para as pessoas da super população de veículos é o medo e a raiva. O comportamento emocional se faz presente em todos os momentos dos motoristas no trânsito, sendo este um grande indicador para a mudança de comportamento do condutor no país. Aquele que está com raiva se envolve mais em circunstâncias de risco e comete mais agressões ao volante. A emoção mal gerenciada pode promover um comportamento de risco que culmina em violência no trânsito.

Educar as emoções para o trânsito é um novo horizonte que visa buscar um trânsito mais humano e seguro, mediante maior controle dos impulsos em circunstâncias de estresse. Em realidade, propõe-se uma “reeducação emocional”. É preciso reeducar as emoções para o trânsito, visto que o homem aprendeu a pôr a raiva em prática que se revela em agressividade. A educação emocional vem para “desaprender” as emoções e comportamentos inadequados (RAMALHO, 2010).

Segundo Ferreira (2012), a percepção psicológica do estresse considera que, fatores físicos, ambientais, sociais e psicológicos podem desencadear os fatores estressores que levam a comportamentos inadequados no trânsito, quais sejam: O ambiente físico e ambiental, como muito barulho, calor, engarrafamentos, sensação de anonimato, baixa fiscalização que gera sentimento de impunidade, pode estimular a raiva e o estresse, por conseguinte, gera o comportamento inadequado no trânsito; O ambiente social pode incentivar o comportamento inadequado no trânsito, ou seja, a influência de outros condutores, amigos e familiares estressados no trânsito; O fator psicólogo pode estimular a pessoa a ficar estressada no trânsito, ou seja, a pessoa já se encontra absorvida em situações estressantes decorrentes da vida pessoal, tais situações se vinculam à tensão própria ao trânsito que, por sua vez, se torna um estopim para a pessoa ficar ainda mais nervosa e estressada.

Em outra explanação verificou-se que, a maior parte dos problemas de relacionamento humano no trânsito, acontece em razão de vários tipos de comportamentos, como:

Falta de controle emocional do indivíduo: só os seus problemas ou vontades contam e devem ser respeitados.

Egoísmo: A Falta de pensar em conjunto, só ele conta, os outros não existem.

Falta de domínio sobre os impulsos indesejáveis: Dizer palavrões, fazer gestos obscenos, achar-se dono da rua [...] (DETRAN, 2010, p.1)

Percebe-se que são várias as causas que leva a pessoa a um comportamento inadequado. Ademais, cada motorista tem uma personalidade e age diferente quando se encontra em diferentes situações passando a criar as suas regras, realidade que torna o trânsito cada vez mais complicado. As condições do momento também definem o comportamento das pessoas no trânsito. E, as circunstâncias apresentam comportamentos diferentes. As situações se sujeitam a uma complexidade de fatos, vinculados as necessidades e interesses pessoais, tornando os comportamentos diversos (MIRANDA, 2014).

Hoje em dia surgem cada vez mais problemas pessoais, fato que leva a população a transferir as emoções para o trânsito. É necessário saber as causas desse comportamento agressivo, que pode ser em razão da correria do cotidiano e a pressa para cumprir os horários. A Psicologia, enquanto ciência pode contribuir para a mudança de comportamento de motoristas infratores, cujo objetivo é reduzir os acidentes, já que o trânsito é um fenômeno social (MIRANDA, 2014).

É tarefa do psicólogo escutar diferentes atores e, buscar dar voz àqueles que se encontram calados e em conflito, mesmo quando se trata de trazer ao ambiente e à convivência, o cotidiano corrido do trânsito. Mas, vale lembrar-se de que, a intervenção do psicólogo na humanização do tratamento de pessoas estressadas pela histeria do trânsito, é ainda mais diferente daquela de cuidar das pessoas com relações em conflito. No movimento de humanização, o psicólogo é um dos atores que empresta a sua qualificação para estabelecer parcerias com outros profissionais da equipe, de modo que a ação de humanização adquira um sentido amplo. O psicólogo deve ensinar e compartilhar muito de sua qualificação, para permitir que mais profissionais resgatem a face humana em prudência aos cuidados de um motorista de trânsito, levando-se em conta as diferentes variáveis envolvidas em seu cotidiano (SANTOS, 2013).

O movimento humanizado no trânsito conjectura que o “lugar” e seu “fazer” do psicólogo estejam solidificados, para que ele não se perder em sua especificidade, nem pertinência dentro de um contexto norteado ao trânsito e suas

implicações. A tarefa do psicólogo no trânsito é tanto maior quanto for sua segurança e assimilação de sua tarefa. Distinguir e tentar minimizar as necessidades emocionais de motoristas de trânsito em condição de estresse é uma das funções do psicólogo que ambiciona se dedicar aos problemas psicológicos sucedidos do trânsito (SANTOS, 2013).

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE FATORES DESENCADEADORES DE ESTRESSE NO TRÂNSITO

Para Santos (2013), as estratégias de enfrentamento ao estresse seriam determinadas como um processo mediante o qual as pessoas buscam mover a discrepância entre as demandas e os recursos abrangidos numa condição estressante. Os esforços de enfrentamento podem ser diversos e não solucionam o problema proporcionado pelo estresse. Pode ajudar a modificar a percepção da discrepância ou aceitar o dano ou ameaça ou se esquivar da circunstância.

Regular ou modificar o problema que provoca o estresse, são duas das funções fundamentais do enfrentamento. Na emoção as pessoas podem regular suas respostas emocionais mediante abordagens comportamentais em que procuram estratégias para se sentir melhor. Além disso, pode-se regular suas respostas emocionais mediante abordagens cognitivas que envolvem, o modo como o indivíduo pensa a respeito da situação estressante, podendo mudar o sentido da situação estressante. Há uma tendência em utilizar as abordagens focalizadas na emoção quando se acredita que, não podem fazer nada para modificar as condições de estresse. (SANTOS, 2013).

No modelo interativo do estresse, “enfrentamento refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais voltados para o manejo de exigências ou demandas internas ou externas, que são avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais do indivíduo” (SEIDL; TROCOLI E ZANNON, 2001, p. 225). Os processos de enfrentamento são estratégias conscientes utilizadas intencionalmente, são utilizadas situacionalmente e não estão ligadas a patologias. O determinante primário para o *coping* (*controle*) é a avaliação que o próprio indivíduo faz do problema a ser enfrentado sendo influenciado pelas demandas ambientais e pelas

crenças individuais. Esta avaliação das estratégias que a pessoa faz é flexível sendo modificada a partir do monitoramento dos resultados alcançados mediante o enfrentamento (SEIDL; TROCOLI E ZANNON, 2001).

O enfrentamento é considerado processo e produto. E segundo diferentes situações estressantes, os estilos de enfrentamento são contextuais e mudam ao longo do tempo. As reações ao estresse envolvem o enfrentamento focalizado no problema, no qual o relacionamento pessoa-ambiente muda mediante comportamentos de enfrentamento, ou na emoção, norteado para o gerenciamento das reações emocionais e interpretação da circunstância estressante (LAZARUS, 1993 *apud* RABELO e FORTES, 2008).

As estratégias podem ser descritas, da seguinte forma: *1-Estratégias de Enfrentamento Focalizadas no Problema* refere-se a condutas de aproximação em relação ao estressor, realizadas pelo indivíduo no sentido de solucionar o problema, lidar ou manejar a situação estressora. *2- Estratégias de Enfrentamento Focalizadas na Emoção*: refere-se a reações emocionais negativas como raiva ou tensão, pensamentos irrealistas voltados para a solução mágica do problema, respostas de esquiva e reações de culpabilização de outra pessoa ou de si próprio. *3-Práticas Religiosas* refere-se a pensamentos e comportamentos religiosos que possam auxiliar no enfrentamento do problema, pensamentos fantasiosos permeados por sentimentos de esperança e fé. *4- Busca de Suporte Social* que representa a procura de apoio instrumental, emocional ou de informação (SEIDL; TROCOLI E ZANNON, 2001).

O tratamento psicológico do estresse leva em conta ainda que, fatores pessoais e sociais, como suporte social, variáveis disposicionais e controle apreendido podem interceder à resposta ao estresse (SANTOS, 2013).

DISCUSSÃO

Ao analisar sobre os fatores desencadeadores de estresse que induzem a comportamentos inadequados no trânsito, pode-se constatar que autores, como Braga et al. (1999), Costa; Lima; Almeida (2003), Nascimento; Pasqualetto (2002),

Almeida (2010), Ramalho (2010), Ferreira (2012); Miranda (2014), e Santos (2013), de modo geral, concordam que a percepção psicológica do estresse considera que fatores físicos, ambientais, sociais e psicológicos podem desencadear os fatores estressores que levam a comportamentos inadequados no trânsito. Sendo que:

O ambiente físico e ambiental, como muito barulho, calor, engarrafamentos, sensação de anonimato, baixa fiscalização que gera sentimento de impunidade, pode estimular a raiva e o estresse, por conseguinte, gera o comportamento inadequado no trânsito.

O ambiente social pode incentivar o comportamento inadequado no trânsito, ou seja, a influência de outros condutores, amigos e familiares estressados no trânsito.

O fator psicólogo pode estimular a pessoa a ficar estressada no trânsito, ou seja, a pessoa já se encontra absorvida em situações estressantes decorrentes da vida pessoal, tais situações se vinculam à tensão própria ao trânsito que, por sua vez, se torna um estopim para a pessoa ficar ainda mais nervosa e estressada.

CONCLUSÃO

Foi possível notar que, o ambiente físico, ambiental e social e o fator psicólogo podem contribuir para a formação do estresse. Se a pessoa tem uma vida cheia de diferentes desafios e dificuldades que beneficiam o estresse diário, sua condição emocional acaba por contribuir para aumentar a violência no trânsito.

Uma possibilidade para se evitar a violência no trânsito é educar as emoções para a pessoa atuar o trânsito, cujo objetivo é trabalhar a sua formação e sua interação com o meio, de modo a estabelecer uma vivência mais saudável, em que, o estresse, a raiva e a agressão não predominem.

Ao educar as próprias emoções, a pessoa poderá apresentar um comportamento equilibrado e mais seguro, visto que será capaz de manter o domínio dos seus impulsos e emoções contraproducentes, podendo se concentrar na direção, nos outros motoristas e nos pedestres, interagindo de maneira positiva com os demais.

E o psicólogo do trânsito pode contribuir para que a pessoa possa educar as suas emoções, por meio de estratégias fundamentadas em abordagens comportamentais e abordagens cognitivas, de modo a focalizar no problema e na emoção. Esse profissional pode ainda fazer a divulgação de informações relacionadas ao tema, por meio de palestras e seminários que, podem ser realizados em universidades, escolas e diferentes instituições.

Conclui-se que os principais fatores desencadeadores de estresse que induzem a comportamentos inadequados no trânsito, são o estresse emocional, o medo e a raiva, que podem ser procedentes dos mais diferentes contextos pessoais daqueles que compartilham o sistema do trânsito. Mas, o psicólogo do trânsito pode ajudar a modificar esse contexto, ao contribuir para que a pessoa assimile as suas emoções e as eduque para, então, poder atuar com calma e sabedoria no trânsito, podendo com isso, evitar maiores consequências.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, NDV. Considerações acerca da incidência do estresse em motoristas profissionais. **Revista Psicologia** Jan. Jun., v.1, n. 1:online, 2010. Disponível em:< http://www.revistapsicologia.ufc.br/index.php?option=com_content&view=article&id=16%3Aconsideracoes-acerca-da-incidencia-do-estresse-em-motoristas-profissionais&catid=29%3Aano-i-edicao-i&Itemid=53&Lang=PT>. Acesso em: 04 set. 2014.

BORTOLUZZI, CL; STOCCO JAP. **A influência do estresse no ambiente de trabalho do secretário executivo**. 2005. Disponível em: <www.aedb.br/seget/artigos07/1215_SEGET0701Stress.pdf >. Acesso em: 04 set. 2014.

BRAGA, AM. et al. O estresse forte e o desgaste geral. **Revista de Psicofisiologia**, v.3, n. 1, 1999. Disponível em:<<http://www.icb.ufmg.br/labs/lpf/Revista/revista3/estresse1/cap9.htm> >. Acesso em: 04 set. 2014.

COSTA, JRA; LIMA, JV; ALMEIDA, PC. Stress no trabalho do enfermeiro. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**. USP. 2003, 37(3):63-71. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-6234200300030000> Acesso em: 04 set. 2014.

DETRAN – PR. Comportamentos humanos no trânsito. **Manual de habilitação**. Parte 7. 2010. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ozqzPs3Nxx8J:www.detrans.pr.gov.br/arquivos/File/habilitacao/manualdehabilitacao/manualdehabparte7.pdf+&cd=3&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 15 mai. 2015.;

FOLKMAN, S., LAZARUS, R.S., GRUEN, R.J.; LONGIS, A. .Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**, 50, p.571-579, 1986.

FERREIRA, BO; MENESES, HS. **A Ética Aplicada à Psicologia do Trânsito**. Publicado em: 25 de Fevereiro de 2012. Disponível: <http://psicologado.com/atuacao/psicologia-do-transito/a-etica-aplicada-a-psicologia-do-transito>. Acesso: 16 abr. 2014.

GIL, AC. **Como elaborar projetos de pesquisas**. 3ª edição. São Paulo: Atlas, 1991.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; ASSIS, M. P. de. Projetos de Qualidade de Vida no Trabalho: Caminhos Percorridos e Desafios. **RAE-Revista de Administração de Empresas**, mar-abr, v. 35, n. 2, 1995. Disponível em: < <http://rae.fgv.br/rae/vol35-num2-1995/projetos-qualidade-vida-no-trabalho-caminhos-percorridos-desafios>> Acesso em: 04 set. 2014.

MELO, F. et al. **Agressividade no Trânsito**: uma abordagem do comportamento. 22 de Maio de 2012. Disponível em: < <http://psicologado.com/atuacao/psicologia-do-transito/agressividade-no-transito-uma-abordagem-do-comportamento> >. Acesso em: 16 abr. 2014.

MIRANDA, HNS. **Causa dos acidentes de trânsito com motoristas de transporte coletivo na cidade de Recife – PE**. Monografia (Pós-Graduação “Lato Sensu” em Psicologia do Trânsito. Maceió – AL, 2014. Disponível em: < http://www.netranstransito.com.br/arq_download/Monografia%20Helena%20FINAL.pdf > Acesso em: 04 set. 2014.

NASCIMENTO, LP; PASQUALETTO, A. **Estresse como agente propulsor do aumento os acidentes de trânsito em Goiânia, Go.** Monografia. Curso de Especialização Formação de Professores. Universidade Católica de Goiás, 2002. Disponível em: http://www2.ucg.br/nupenge/pdf/artigo_06.pdf. Acesso: 16 abr.2014.

RABELO, D. F.; FORTES, A.C.G.. **Estratégias de Enfrentamento (coping).** Palavras-Chave em Gerontologia. Campinas, SP: Alínea, 2008. p.74-77.

RAMALHO, R. Os desafios do trânsito do século XXI e mudança de comportamento. FENASDETRAN Ano XI: Setembro / 2010. Disponível em: <<http://www.peetransito.com/pdf/Os-Desafios-do-Transito-do-Seculo-XXI-eMudanca-de%20Comportamento.pdf>>. Acesso em: 04 set. 2014.

ROZESTRATEN, RJA. **Psicologia do trânsito:** conceitos e processos básicos. São Paulo,1988. 152p.

SANTOS, CS. **Fatores que predispõe o estresse em motoristas de ônibus urbano em uma empresa em Belém do PARÁ.** Monografia (Pós-Graduação em Psicologia do Trânsito). Universidade Paulista/UNIP, Maceio – AL, 2013.

SEGANTIN, BGO; MAIA, EMFL. **Estresse vivenciado pelos profissionais que trabalham na saúde.** 2007. Monografia (Conclusão de Curso de Especialização em Saúde da Família). Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL. Londrina. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_5_1247866839.pdf>. Acesso em: 04 set. 2014.

SEIDL, E.M.F.; TRÓCOLI, B.T.; ZANNON. C.M.L.C. Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, n.17, v.3, p.225-234, 2001.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Autora orientanda:

Valdenes Aparecida de Araújo Batista

E-mail: valdeness@hotmail.com

Professora Ms. Orientadora:

Delza Ferreira Mendes.

E-mail: delzafmyahoo.com.br