

**Autoconhecimento como competência para a vida: estudo com alunos  
angolanos a estudar em Portugal**

Liliana Faria

[liliana.faria@europaia.pt](mailto:liliana.faria@europaia.pt)

Universidade Europeia, Lisboa. Portugal

Ana Paula Tuavanje Elias

[paula13\\_9@hotmail.com](mailto:paula13_9@hotmail.com)

Embaixada da República de Angola em Portugal, Lisboa. Portugal

**Resumo:** O autoconhecimento inclui o reconhecimento do self', do caráter, pontos fortes e fraquezas, desejos e aversões. Desenvolver a autoconsciência é um pré-requisito para efetiva comunicação e as relações interpessoais, bem como para o desenvolvimento de empatia com outros e, conseqüente bem-estar. Neste sentido, o objetivo deste estudo é analisar os interesses vocacionais, fatores de personalidade, sintomas de stresse, estratégias de coping e saúde em geral, de estudantes angolanos a viver em Portugal. Participaram 67 alunos angolanos, de ambos os sexos, com idade entre 17 a 20 anos ( $\mu = 19 \pm 0,78$ ). Esses jovens são bolseiros do programa de bolsas de estudo no exterior e estavam a frequentar um curso de preparação para o ingresso no ensino superior em Portugal. As medidas administradas foram o Self Directed Search, Inventário de Personalidade Neo - Revisado, Questionário de Sintomas de Stresse, Questionário de Estratégias de Coping e o Questionário de Saúde Geral. É possível observar semelhanças, de acordo com sexo, na estrutura dos interesses, com diferenças estatisticamente significativas nos interesses artísticos em favor das mulheres. Além disso, os resultados demonstram que as mulheres angolanas parecem ser mais deprimidas e ter mais sintomas de stresse cognitivo e fisiológico do que os homens. Os dados mostraram ainda, parecer haver uma relação entre os sintomas cognitivos e depressão, bem como, as estratégias de coping focados na depressão individual. Os resultados são discutidos em relação à educação e à cultura angolana.

**Palavras-chave:** autoconhecimento, interesses, personalidade, stresse, coping

## **Introdução**

As competências de vida são aquelas que permitem ao indivíduo ter sucesso no meio em que vive (Danish, Forneris, & Wallace, 2005; Gould & Carson, 2008) de modo a responder a todas as exigências e desafios do dia-a-dia. A Organização Mundial de Saúde (1997) sugere a existência de dez competências de vida, sendo a lista encabeçada pela competência autoconhecimento.

A relevância do autoconhecimento é inestimável. Já na antiguidade, Sócrates frisava a necessidade das pessoas se conhecerem a si próprias, através da famosa frase “conhece-te a ti mesmo”. O conhecimento que o indivíduo tem de si próprio é importante em todas as arenas de vida (e.g., familiares, profissionais, educacionais, sociais), e pode ser entendido como a competência de perceber e reconhecer em si próprio pensamentos, sentimentos e comportamentos de forma realista, sendo fundamental no desenvolvimento dos jovens. Além disso, esta competência relaciona-se com o conhecimento e aceitação dos nossos pontos fortes e fracos, gostos e interesses (WHO, 1997). Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar o autoconhecimento dos alunos em termos da sua personalidade, interesses vocacionais, sintomas de stresse, estratégias de coping e saúde em geral.

A personalidade pode ser definida como o conjunto de características psicológicas que determinam os padrões de pensar, sentir e agir, ou seja, a individualidade pessoal e social de alguém (e.g., Allport, 1966; Cattell & Cattell, 1995). Dentre os modelos de personalidade, o modelo dos cinco fatores de personalidade (e.g., Barrick & Mount, 1991; McCrae & Costa, 1986) é dos modelos de personalidade mais pesquisados, mas também dos mais aceites, tendo sido validado numa ampla variedade de culturas, grupos étnicos e demográficos (e.g., Costa & McCrae, 1992; De Raad, 2000; Ten Berge & De Raad, 1999).

Os interesses vocacionais são um construto importante no âmbito da psicologia vocacional (Savickas, 1999), sendo entendidos como disposições do indivíduo a envolver-se em actividades ocupacionais que de algum modo contemplam valores e necessidades individuais (Savickas, 1999).

O stresse diz respeito a um conjunto de situações fisiológicas, comportamentais e psicológicas, que se traduzem em sintomas que vão desde insônia às mudanças no apetite, dores musculares, dores de estômago, dores de cabeça, cansaço, fadiga mental e emocional, medo, tristeza, depressão (Aldwin, 1994; Francisco, Pereira, & Pereira, 2003). Lidar com o stresse significa identificar as fontes de stresse das nossas vidas,

reconhecendo como isso nos afeta, e agindo de uma forma que nos ajuda a controlar os níveis de stresse (Aldwin, 1994; Thorne, Andrews, & Nordstokke, 2013). Assim, situações ou possíveis situações de stresse só serão um problema se o indivíduo não for capaz de lidar corretamente com elas, através de estratégias, internas ou externas, denominadas na literatura psicológica, como estratégias de coping (e.g., Lazarus & Folkman, 1984; Mesko, Erenda, Videmšek, Karpljuk, Štihec, & Roblek, 2013; Poletto & Koller, 2008).

## **METODOLOGIA**

### **Participantes**

Os participantes foram 67 jovens Angolanos, de ambos os sexos (47.8% mulheres e 52.2% homens), com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos ( $\mu = 19 \pm 0.78$ ). Os jovens são bolseiros do programa de bolsas de estudo no exterior e estavam a frequentar um curso de preparação para o ensino superior em Portugal.

### **Instrumentos de medida**

**Self-Directed Search - SDS** (Holland, 1997, Holland, Powell, & Fritzsche, 1994) - foi desenvolvido com o objetivo de apoiar a identificação de características de personalidade do indivíduo, tendo em conta a definição de ambiente ocupacional congruente com a personalidade em função dos interesses e capacidades. Está estruturado em três seções: Atividades, Habilidades, Empregos. Cada seção inclui itens organizados nas dimensões propostas por Holland, ou seja, Realista (R), Investigador (I) Artístico (A), Social (S), Empreendedor (E) e Convencional (C). Este instrumento é auto-aplicável, facilmente interpretado pelo participante e inclui estudos de adaptação ao contexto Português.

**The Personality Inventory - Revised** (Lima, 1997) - tem como objetivo avaliar as cinco dimensões da personalidade. A sua versão adaptada consiste em 60 itens de resposta tipo Likert (cinco categorias de respostas escala que varia de discordo totalmente a concordo muito), organizados em cinco dimensões: neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciabilidade e amabilidade. A versão em Português do NEO-PI-R mede as mesmas dimensões da personalidade que a versão americana, com boas propriedades psicométricas (Alphas de Cronbach entre .72 e .86).

**Symptoms of Stress Scale** (Francisco et al., 2003) – é constituída por 22 itens, nos quais os indivíduos devem assinalar a frequência, numa escala de *Likert* com cinco pontos (1. Nunca; 2. Raramente; 3. Algumas vezes; 4. Quase sempre; 5. Sempre) de cada um dos sintomas de stresse, procurando-se desta forma averiguar quais dos sintomas são mais experimentados pelos alunos. A estrutura fatorial reflete três fatores principais de stresse: sintomas cognitivos, sintomas comportamentais e sintomas fisiológicos. A consistência interna, medida pelo alfa de Cronbach, mostra o valor de .89.

**Coping Strategies Scale** (Francisco et al., 2003) - é composto por 24 itens, onde os alunos indicam a frequência, numa escala de Likert de cinco categorias (1 nunca, 5 sempre) das estratégias de coping utilizadas por esses indivíduos para superar o stresse das suas vidas diárias. A estrutura fatorial reflete dois fatores de estratégias de coping utilizadas pelos alunos: estratégias de coping com foco no indivíduo, e com foco sobre os outros. A consistência interna, medida pelo alfa de Cronbach, tem um valor satisfatório de .77.

**General Health Questionnaire - GHQ 12** (Goldberg, 1992, versão Portuguesa adaptada por McIntyre, McIntyre & Redondo, 1999) – é uma medida geral de saúde cuja estrutura fatorial reflete dois fatores de saúde geral: depressão e ansiedade. É constituída por 12 itens de resposta de escala likert de 4 pontos. Cada um dos 12 itens verifica se o entrevistado experimentou recentemente um sintoma particular ou item de comportamento. A escala é auto-administrado e leva cerca de cinco minutos (Goldberg, 1992) e apresenta bons índices de consistência interna (alpha de Cronbach =.83).

### **Procedimento**

Foram estabelecidos contactos formais com a instituição selecionada para o estudo, onde foram apresentados os objetivos da pesquisa. Depois de obter a aprovação dos alunos foram administrados os instrumentos de medida. Os participantes responderam aos questionários no contexto da sala de aula, na presença de um investigador, depois de terem sido explicadas as instruções, bem como as considerações associadas com o processamento de dados.

Após a recolha dos dados, que foram introduzidos numa base de dados e analisados estatisticamente com recuso ao software estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences - versão 19). Foram realizadas análises de estatística descritiva das características sócio-demográficas dos participantes. Para analisar a existência de

diferenças de género foram realizados testes t para amostras independentes. Para a análise da existência de uma relação ou a independência entre as dimensões em estudo realizou-se uma análise de correlação (Maroco, 2003). Os resultados foram considerados estatisticamente significativos quando o valor do teste de significância foi menor do que .05 ( $p < .05$ ).

## **Resultados**

Realizou-se a análise das diferenças entre os resultados dos homens e das mulheres para cada uma das sub-escalas, utilizando um teste t para amostras independentes (Tabela 1).

Os resultados obtidos, analisados à luz do modelo RIASEC, indicam que as raparigas obtêm pontuações mais elevadas nos interesses das tipologias Artístico e Social. Por sua vez, os rapazes obtêm pontuações mais elevadas nos interesses das tipologias Convencional e Empreendedor. A comparação entre ambos os sexos mostra que as raparigas obtêm resultados médios superiores aos rapazes em interesses profissionais considerados, com exceção do interesse da tipologia Convencional, no qual os rapazes obtêm resultados mais elevados. No entanto, a análise de diferenças entre ambos os grupos indicou a existência de diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas apenas nos interesses da tipologia Artístico, a favor das raparigas ( $t=2.19$ ,  $p=.032$ ).

Verificou-se que relativamente à personalidade os homens apresentam valores mais baixos do que as mulheres nas dimensões de neuroticismo, extroversão, conscienciosidade e amabilidade. Estes resultados não são estatisticamente significativos em qualquer das dimensões.

Tendo em conta os sintomas de stresse, uma comparação entre os resultados obtidos pelos participantes em função do sexo demonstra que as mulheres apresentam maior pontuação nas dimensões cognitivas, comportamentais e fisiológicas que os homens. No entanto, as diferenças de género foram estatisticamente significativas apenas no que diz respeito aos sintomas cognitivos ( $t = 4.367$ ,  $p < .00$ ) e fisiológicas ( $t = 3.011$ ,  $p < .05$ ) em favor das mulheres.

Em relação às estratégias de coping, uma comparação entre os resultados obtidos pelos participantes e o ponto médio de cada sub-escala indica resultados abaixo do ponto médio em todas as sub-escalas. No entanto, parece que os homens obtêm melhor resultado do que as mulheres, tanto em relação às estratégias individuais como em

relação às estratégias voltadas para o outro, mas as diferenças nas pontuações médias de ambos os sexos não são estatisticamente significativas.

Tabela 1. Estatísticas descritivas e diferenças em função do sexo

Escalas	Sub escalas	Total M (DP)	Mulheres M (DP)	Homens M (DP)	t (p)
Interesses	Realista	22.37 (12.99)	22.14 (13.51)	22.64 (12.60)	.156 (.876)
Vocacionais	Investigador	31.89 (16.84)	29.37 (17.25)	34.74 (16.18)	1.304 (.197)
	Artístico	33.78 (15.89)	29.88 (16.10)	38.19 (14.68)	2.192 (.032)
	Social	34.93 (16.84)	31.42 (18.39)	38.90 (14.15)	1.861 (.067)
	Empreendedor	33.787(18.92)	32.45 (20.27)	35.29 (17.47)	.610 (.544)
	Convencional	34.69 (18.84)	35.37 (20.09)	33.93 (17.62)	-.309 (.758)
Personalidade	Neuroticismo	38.91 (3.20)	39.70 (3.19)	38.10 (3.06)	1.96 (.055)
	Extroversão	37.10 (5.11)	37.74 (5.18)	36.47 (5.05)	.988 (.327)
	Abertura à experiência	40.58 (3.91)	40.42 (3.55)	40.72 (4.28)	-.312 (.756)
	Amabilidade	52.92 (12.52)	69.58 (17.35)	37.27 (5.20)	1.05 (.299)
	Conscienciosidade	34.80 (3.75)	35.16 (3.86)	34.45 (3.67)	.752 (.455)
Sintomas de stresse	Sintomas cognitivos	28.90 (8.87)	33.28 (9.22)	24.89 (6.37)	4.367 (.000)
	Sintomas fisiológicos	15.04 (3.84)	16.44 (3.53)	13.77 (3.70)	3.011 (.004)
	Sintomas comportamentais	7.84 (2.29)	8.09 (2.58)	7.60 (2.00)	.879 (.383)
Estratégias de coping	Estratégias de coping centradas no indivíduo	43.48 (8.57)	43.22 (8.43)	43.71 (8.80)	-.235 (.815)
	Estratégias centradas nos outros	15.78 (4.46)	14.72 (4.68)	16.74 (4.08)	-1.892 (.063)
Saúde geral	Depressão	11.42 (4.81)	12.09 (4.66)	9,45 (4.70)	-5.48 (.000)
	Ansiedade	5.51 (2.61)	5.59 (2.70)	5.28 (2.33)	-1.14 (.0879)

Finalmente, observamos também que as mulheres apresentam valores médios mais elevados que os homens nos dois fatores de saúde em geral (depressão e ansiedade), verificando-se diferenças estatisticamente significativas para o factor depressão ( $t = -5.48$ ,  $p = .000$ ). Os resultados indicam que as mulheres são mais deprimidas do que os homens ( $\mu = 12.09$ ,  $DP = 4.66$ ). Em relação à ansiedade não houve diferenças significativas entre os sexos. Os resultados indicam, igualmente, em relação à depressão e à ansiedade, que estas duas dimensões são correlacionados positivamente e estatisticamente significativa ( $r = .326$ ,  $p = .007$ ). Além disso, a depressão está correlacionada positivamente com sintomas cognitivos de stresse ( $r = .337$ ,  $p = .005$ ) e sintomas comportamentais de stresse ( $r = .255$ ,  $p = .037$ ). A ansiedade, por sua vez, está correlacionada com estratégias de coping centradas no indivíduo ( $r = -.267$ ,  $p = .029$ ), embora de forma negativa (Tabela 2).

No que se refere às dimensões da personalidade (Tabela 2), verifica-se que o neuroticismo se correlaciona positivamente, e de forma estatisticamente significativa,

com os sintomas cognitivos de stresse ( $r = .394$ ,  $p = .002$ ), os sintomas fisiológicos ( $r = .338$ ,  $p = .009$ ) sintomas comportamentais ( $r = .280$ ,  $p = .032$ ), e com a depressão ( $r = .363$ ,  $p = .005$ ). A extroversão, por sua vez, correlaciona-se positivamente e de forma estatisticamente significativa com sintomas de stresse cognitivo ( $r = .257$ ,  $p = .042$ ), sintomas fisiológicos ( $r = .258$ ,  $p = .041$ ), e estratégias de coping focadas no outro ( $r = .285$ ,  $p = .023$ ). Já a dimensão de abertura à experiência está positivamente correlacionada, e de forma estatisticamente significativa, com as estratégias de coping focadas no outro ( $r = .285$ ,  $p = .022$ ).

Tabela 2. Análise de correlação

	N	E	AE	A	C	SC	SF	SC	EACI	OEA	D	A
Neuroticismo	---											
Extroversão	<b>.275</b> (.037)	---										
Abertura à experiência	.093 (.486)	<b>.327</b> (.009)	---									
Amabilidade	-.068 (.609)	.071 (.578)	.079 (.532)	---								
Conscienciosidade	.122 (.358)	<b>.436</b> (.000)	<b>.280</b> (.025)	.044 (.733)	---							
Síntomas cognitivos	<b>.394</b> (.002)	<b>.257</b> (.042)	.055 (.668)	.231 (.066)	.128 (.312)	---						
Síntomas fisiológicos	<b>.338</b> (.009)	<b>.258</b> (.041)	.209 (.097)	.068 (.596)	.152 (.231)	<b>.602</b> (.000)	---					
Síntomas comportamentais	<b>.280</b> (.032)	.147 (.249)	.234 (.063)	.179 (.158)	.012 (.928)	<b>.660</b> (.000)	<b>.409</b> (.001)	---				
Estratégias de coping centradas no indivíduo	.149 (.259)	.113 (.380)	.148 (.242)	-.060 (.640)	.025 (.842)	.065 (.600)	.170 (.169)	-.002 (.986)	---			
Estratégias centradas nos outros	-.028 (.894)	<b>.285</b> (.023)	<b>.285</b> (.022)	.009 (.943)	.181 (.153)	-.063 (.610)	.056 (.650)	.105 (.400)	.161 (.194)	---		
Depressão	<b>.363</b> (.005)	.111 (.386)	-.089 (.486)	.023 (.855)	.171 (.177)	<b>.337</b> (.005)	.238 (.053)	<b>.255</b> (.037)	-.173 (.163)	-.107 (.390)	---	
Ansiedade	-.049 (.714)	-.185 (.147)	-.156 (.219)	.145 (.253)	.049 (.701)	.217 (.078)	-.018 (.886)	.074 (.553)	<b>-.267</b> (.029)	-.190 (.123)	<b>.326</b> (.007)	---

Os resultados demonstram ainda, a existência de correlações positivas e estatisticamente significativas entre os sintomas de stresse, especialmente entre os sintomas cognitivos e fisiológicos ( $r = .602$ ,  $p = .000$ ), os sintomas cognitivos e comportamentais ( $r = .660$ ,  $p = .000$ ), e os sintomas fisiológicos e comportamentais ( $r = .409$ ,  $p = .001$ ). Quanto aos resultados da análise das relações entre as estratégias de coping, não registaram correlações entre estratégias de coping centradas no indivíduo e estratégias centradas nos outros. Também não existem correlações estatisticamente significativas entre estas duas dimensões de coping e qualquer outra dimensão de stresse, ansiedade ou depressão (Tabela 2).

## **Discussão e Conclusão**

Em geral, estes resultados mostram que os homens alvo do nosso estudo apresentaram maiores médias do que mulheres nas dimensões realista, empreendedor e convencional. Isso significa que os homens preferem atividades mais relacionadas com as áreas da engenharia e da gestão, enquanto as mulheres preferem atividades relacionadas com o ato de cuidar, criar e pensar. Estes resultados são compatíveis com a teoria de Holland (1985, 1997) sobre os interesses e as escolhas mais frequentes feitas por mulheres e homens, bem como com a literatura da psicologia vocacional (e.g., Duarte & Rossier, 2008; Saavedra, 2010; Saavedra, Vieira, Araújo, Faria, Silva, & Loureiro, 2011; Super, 1993) onde se defende que a cultura e as atividades predominantes numa determinada região, refletem os interesses, valores e os fatores ambientais que caracterizam esse povo e, como tal, influenciam as escolhas profissionais e conseqüentemente, do desenvolvimento da carreira dos indivíduos (Fouad & Byars-Winston, 2005). No caso da realidade Angolana, a educação tradicional em Angola radica na Educação Tradicional Africana onde a mulher é remetida para funções mais domésticas, pois neste contexto, constata-se que a função social da mulher liga-se mais ao casamento, à maternidade, ao lar e à educação dos filhos (Fontes, 2011; Silva, 2011).

Os resultados demonstram, ainda, a existência de diferenças estatisticamente significativas nos sintomas de stresse, com resultados mais elevados para as mulheres, no que diz respeito aos sintomas cognitivos e fisiológicos. Além disso, o uso das estratégias de coping, apesar de não ter revelado diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, ressalta que, os homens obtêm resultados superiores às mulheres, tanto no que diz respeito às estratégias individuais como às aquelas voltadas para o outro. As mulheres do nosso estudo, possivelmente fruto dos sintomas de stresse, da menor capacidade de gestão do mesmo, apresentam maiores níveis de depressão. Estes dados corroboram os resultados do estudo de Gomez, Holmberg, Bounds, Fullarton, e Gomez (1999) que mostra a existência de uma relação entre os sintomas de stresse, estratégias de coping e, depressão. Eschenbeck, Kohlmann, e Lohaus (2007), referem, igualmente, que homens e mulheres usam diferentes formas de coping para gerir o mesmo stresse o que poderá estar relacionado com a forma de socialização diferenciada entre os sexos (Eschenbeck et al., 2007; Kochenderfer-Ladd & Skinner, 2002). Estes dados podem, mais uma vez, estar relacionados com a educação angolana, onde os rapazes são encorajados a ser mais independentes do que as raparigas (Fontes,



2011; Silva, 2011). Conforme o provérbio “para educar um homem, eduque-se a criança, para educar uma aldeia, eduque-se a mulher, Silva, 2011. p. 3”.

Quanto à influência da personalidade sobre a saúde dos indivíduos, o estudo observa que o neuroticismo está relacionada com sintomas de stresse cognitivo, comportamental e fisiológico, bem como relacionado com a depressão. Ou seja, as pessoas com valores mais elevados de neuroticismo, apresentam maiores níveis de stresse e depressão. Estes resultados são congruentes com estudo de Aldwin (1994) e Costa e McCrae (1992) que mostram que havia uma relação entre neuroticismo e os processos de stresse e depressão. Por sua vez, a extroversão parece também estar relacionado com sintomas de stresse cognitivo e fisiológico e ao uso de estratégias de coping. Mais uma vez, estes resultados são congruentes com os que encontramos nos estudos de Gomez et al., (1999), onde se verifica uma relação entre as pessoas extrovertidas e a gestão do stresse.

Em suma, este estudo revela a importância de se evitar estereótipos de género, comportamentos e hábitos doentios que começam na juventude e, que têm repercussões na qualidade de vida e saúde adulta.

Apesar de ser uma contribuição para a compreensão do estudantes angolanos, este estudo ainda é muito incipiente e, portanto, seria útil, no futuro realizá-lo com amostras maiores e com outros jovens que não apenas alunos bolseiros.

### **Referências Bibliográficas**

- Aldwin, C. (1994). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. Nova York: The Guilford Press.
- Allport, G. W. (1966). *Personalidade padrões e desenvolvimento*. São Paulo: Herder. Editora da Universidade de São Paulo.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1–26.
- Cattell, R. B. & Cattell, H. E. P. (1995). Personality structure and the new fifth edition of the 16PF. *Educational and Psychological Measurement*, 6, 926-937.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised Neo-Personality Inventory (NEO-PI-R) and Neo Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21, 41-62.

- De Raad, B. (2000). *The Big Five personality factors: The psycholexical approach to personality*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Duarte, M. E. & Rossier, J. (2008). Testing and assessment in international context: Cross- and multi-cultural issues. *International handbook of career guidance*, 489-510.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W., & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28, 1, 18-26.
- Fontes, B. A. (2011). Sistema de atenção a saúde mental em Angola: entre a tradição e a modernidade. *XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais Diversidade e (Des) igualdades*. Universidade Federal da Bahia - Campus de Ondina. Salvador- Brasil.
- Fouad, N. A., & Byars-Winston, A. M. (2005). Cultural context of career choice: Meta-analysis of race/ethnicity differences. *The Career Development Quarterly*, 53, 223-233.
- Francisco, C. M., Pereira, A. M. S., & Pereira, M. G. (2003). *O stresse do aluno estagiário*. 2as Jornadas de Educação Física e Desporto Escolar. Idanha-a-Nova (6 e 7 de Novembro de 2003).
- Goldberg, D. (1992). *General Health Questionnaire (GHQ-12)*. Windsor: NFER – Nelson.
- Gomez, R., Holmberg, K., Bounds, J., Fullarton, C., & Gomez, A. (1999). Neuroticism and extraversion as predictors of coping styles during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 27, 3-17.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1, 58-78.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Holland, J. L., Powell, A. B., & Fritzsche, B. A. (1994). *The Self-Directed Search professional user's guide*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources
- Kochenderfer-Ladd, B. & Skinner, K. (2002). Children's coping strategies: moderators of the effects of peer victimization? *Developmental Psychology*, 38, 2, 267-278.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lima, M. L. P. (1997). *NEO-PI-R: Contextos teóricos e psicométricos. "Ocean" ou "Iceberg"?* Doctoral thesis, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Coimbra, Coimbra.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- McIntyre, T; McIntyre, S., & Redondo, R. (1999). *Questionário Geral de Saúde*. (In Portuguese: General Health Questionnaire). Braga: McIntyre, McIntyre e Redondo.
- Mesko, M., Erenda, I., Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J., & Roblek, V. (2013). Relationship between stress coping strategies and absenteeism among middle level managers. *Management Journal of Contemporary Management Issues*, 18, 1, 45-57.
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: Promotores de resiliência, fatores de risco e proteção. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25, 3, 405-416.
- Saavedra, L.. 2010. Psicologia feminista em Portugal: dificuldades e conquistas. In *Investigaciones actuales de las investigaciones de las mujeres y del género* (pp. 59 – 77). Santiago de Compostela: Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico.
- Saavedra, L., Loureiro, T., Silva, A.D., Faria, L., Araújo, A., Ferreira, S., Taveira, M.C., & Vieira, M.C. (2011). Condições necessárias e suficientes para escolher ou não escolher as engenharias: os olhares de raparigas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 15(2), 287-302.
- Savickas, M. L. (1999). The Transition from School to Work: A Developmental Perspective. *The Career Development Quarterly*, 47, 326-336.
- Silva, E. A. (2011). Educação no meio rural em Angola: Tradição, (Des)igualdade de género e cidadania. *XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais. Universidade Federal da Bahia. Salvador*. Disponível em [www.xiconlab.eventos.dype.com.br/](http://www.xiconlab.eventos.dype.com.br/), consultado em Junho, 26, 2012.
- Super, D. E. (1993). The two faces of counseling: Or is it three? *Career Development Quarterly*, 42, 132-136.
- Ten Berge, M. & De Raad, B. 1999). Taxonomies of situations from a trait psychological perspective. A review. *Personality and Situations*, 13, 5, 337–360.

- Thorne, K., Andrews, J., & Nordstokke, D. (2013). Relations among Children's Coping Strategies and Anxiety: The Mediating Role of Coping Efficacy. *The Journal of General Psychology, 140*, 3, 224-241.
- WHO, (1997). *Partners in Life Skills Education. Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting*. Geneva: Department of Mental Health World Health Organization.