Redução de Estresse pelo Alongamento: a Preferência Musical Pode Influenciar?

Priscila Carneiro Valim
Elaine Cristina Bergamaschi
Catia Mary Volp
Silvia Deutsch

Universidade Estadual Paulista

Resumo

O objetivo do estudo foi verificar os efeitos de uma única sessão de alongamento, acompanhada de músicas New Age ou acompanhada de músicas da preferência dos participantes, sobre o número de sintomas de estresse dos estudantes. Cinqüenta e nove estudantes de graduação foram divididos nos grupos G1 (músicas preferidas) e G2 (música New Age). Ambos os grupos responderam ao Inventário de Sintomas de Stress (ISS) antes e após participarem de 15 minutos de alongamento acompanhado de suas respectivas músicas. Os participantes com estresse foram: G1 (n=11) e G2 (n=17). O teste Wilcoxon identificou diferenças significativas entre pré e pós-teste em ambos os grupos quanto à diminuição de estresse, mas o teste Mann Whitney não indicou diferenças entre os grupos. Conclui-se que o alongamento com música preferida ou New Age, realizado somente uma única vez, é uma intervenção eficaz e que a preferência musical por si não contribui de forma destacada na redução dos sintomas de estresse.

Palavras-chave: estresse; alongamento; preferência musical.

Abstract

Reduction of stress through stretching: Could music preference influence it?

The purpose of this study was to verify the effects of a single stretching session with New Age music or preferred music on the number of stress symptoms in students. Fifty-Nine undergraduate students were separated in the groups: G1 (preferred music) and G2 (New Age). Both G1 and G2 groups answered the Lipp's Stress Symptoms Inventory (ISS) before and after 15 minutes stretching session with respective musical sequence. The participants with stress were selected: G1 (n=11) and G2 (n=17). The Wilcoxon's test showed significant differences between the pre- and post-test in both groups indicating reduction of stress, however the Mann Whitney test found no significant differences between groups. It was concluded that single stretching session with preferred music or new age music is an effective intervention and that music preference by itself is not a factor in reduction of stress symptoms.

Key Words: stress; stretching; music preference.

Introdução

A vida agitada das pessoas que precisam estudar e trabalhar leva à maior exposição a agentes estressores devido ao pouco tempo para muitas atividades, horários a cumprir, cobrança de superiores, entre outros, como é o caso de muitos estudantes universitários. Por outro lado, o tempo que estes estudantes permanecem na carteira (assento) escolar pode provocar fadiga e compressão de vasos sangüíneos, causando desconforto e afetando a postura a longo prazo (Achour Jr., 1999). O cotidiano vivido com tantas pressões sofridas repetidamente pode desencadear um quadro de estresse.

O real conceito de estresse vem sendo diluído por uma denominação leiga. Sinônimo de cansaço, preocupação, e

sempre mencionada no sentido negativo, a palavra estresse é livremente utilizada como algo corriqueiro. Na verdade, o termo estresse foi introduzido para designar um conjunto de respostas não específicas do organismo a situações que ameaçam seu equilíbrio (homeostase). Deste modo, o organismo tende a reagir independentemente da natureza do estímulo (França & Rodrigues, 1997; Lipp, 1996).

Uma vida sem estresse não é possível, pois vivenciamos estresse através do meio ambiente, dos pensamentos e do próprio corpo (Davis, Eshelman & McKay, 1996). O agente estressor nem sempre é negativo, podendo desencadear reações adaptativas do sistema nervoso interpretadas pelo organismo sem distinção. Por exemplo, ganhar na loteria, o nascimento de um filho, a morte de alguém querido, ou brigas constantes com o patrão, podem ser exemplos de agentes estressores. A maneira como cada pessoa sente e percebe o mesmo agente estressor faz com que o estresse seja caracterizado como positivo ou negativo.

Segundo Weinberg e Gould (1995), os agentes estressores podem ser decorrentes de fontes situacionais – pela importância que se dá a um certo evento e pelas incertezas que circundam o seu resultado – e de fontes pessoais, quando as pessoas percebem diferentemente a importância e incertezas de uma mesma situação.

A resposta de estresse pode ser caracterizada por fases de acordo com a intensidade e freqüência com que certos sintomas se apresentam: 1) fase de alerta, 2) fase de resistência e 3) fase de exaustão (Franks, 1994; Lipp & Rocha, 1996). No entanto, o indivíduo estressado pode passar por todas as fases ou não, e pode também não apresentá-las sistematicamente nesta ordem.

Em pesquisas na área psicológica, anteriores à existência de um instrumento específico para a avaliação direta dos níveis de estresse, questionários como o State-Trait Anxiety Inventory (STAI), que explora dados acerca dos níveis de ansiedade, ou como o Profile of Mood State (POMS), que verifica a variação nos estados de ânimo (Rostad & Long 1996), eram utilizados como avaliação indireta de estresse.

Atualmente, um dos instrumentos utilizados em várias pesquisas no Brasil é o Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (Lipp, 1996), especificamente, para o seu diagnóstico. Este instrumento identifica o tipo de sintoma (físico e/ou psicológico) que a pessoa apresenta e a fase em que ela se encontra (alerta, resistência ou exaustão). Como método específico e validado, o ISS pode ser adequado e aplicado em pesquisas relacionadas com a atividade física, embora, este tipo de intervenção ainda seja escasso.

Os exercícios físicos podem ser um dos meios de lidar com o estresse ajudando a pessoa estressada a restabelecer as condições normais do organismo, desequilibradas seja por fatores psicológicos ou fisiológicos (Berger, 1994).

Pesquisas prévias relacionam a prática de exercícios com alterações no humor ou nos estados de ânimo (Berger, 1994; Berger & Owen, 1992; Deutsch, 1997; McGowan, Pierce & Jordan,1991; Szabo, Mesko, Caputo & Gill, 1998) e seu principal foco está, muitas vezes, na relação de bem-estar sentido após a prática de determinadas atividades físicas.

O exercício de alongamento tem sido praticado e estudado como uma atividade relaxante e adequada para a diminuição das tensões. O alongamento muscular é considerado um tipo de relaxamento, como comprovado no estudo de Carlson, Collins, Nitz e Sturgis (1990). Foram constatadas diminuições significativas dos níveis de tensão muscular, ritmo respiratório e pressão sangüínea, bem como, dos estados subjetivos e objetivos de excitação (*"arousal"*) da pessoa através da prática de alongamento. Portanto, esta pode ser uma forma de lidar com o estresse.

As aulas de alongamento, com o objetivo de se alcançar o relaxamento, podem ser acompanhadas de música. Estas músicas são escolhidas pelos professores por apresentarem certas características como as de estilo *New Age*. Elas são suaves, sem o predomínio de ritmo, com supremacia da melodia, e muitas delas são sem acompanhamento vocal, ou seja, instrumentais. Tal escolha é feita, muitas vezes, sem levar em consideração a preferência musical do grupo que praticará o exercício.

As preferências musicais são pessoais e se originam de necessidades biológicas individuais, culturais, de treinamento e de experiências, podendo ou não ser modificadas (Radocy & Boyle, 1979). Podemos apreciar a música e classificá-la para diferentes funções, por exemplo, música para dançar, música só para ouvir. Muitos ouvintes acreditam que a música é entretenimento, outros, verdadeiros consumistas, a utilizam em vários ambientes e atividades diárias. Conscientes ou não da sua presença, as pessoas escutam música expondo-se a seus efeitos.

A música é composta por ritmo, melodia e harmonia e segundo Willems (1969), cada um destes aspectos têm sua determinada atuação: o ritmo primordialmente no corpo, nos movimentos; a melodia nas emoções e a harmonia no intelecto. De acordo com Tame (1984), a música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos, influenciar na digestão. Csikszentmihalyi (1992) afirma que uma das funções da música é dirigir a atenção do ouvinte para padrões adequados a um determinado estado de ânimo, além de afastar o tédio e a ansiedade. A música nas atividades físicas é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica (Gfeller, 1988). Entretanto, o estilo musical adequado para determinadas atividades físicas, principalmente aquelas destinadas à diminuição de estresse, necessita ser investigado.

Partindo destes pressupostos, o objetivo deste estudo foi verificar a influência de uma única sessão de alongamento acompanhada de músicas da preferência musical do grupo ou acompanhada de música *New Age*, sobre o número de sintomas de estresse de estudantes universitários.

Metodologia

Participantes

Participaram do estudo 59 estudantes de graduação do curso de pedagogia do período noturno de uma Universidade Pública, com idade de 24 anos em média.

Instrumentos

Dois instrumentos foram utilizados:

a) Questionário de Preferência Musical, com as seguintes perguntas:

1) Você gosta de ouvir música?

2) Qual o seu tipo de música preferido?

3) Você prefere músicas

Nacionais ( ) Internacionais ( ) Instrumentais ( )

4) Escreva exemplos de músicas que você mais gosta de escutar atualmente e o seu intérprete.

b) Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (Lipp & Guevara, 1994) (em Anexo).

Procedimento 1

Em um primeiro momento os participantes foram divididos em dois grupos G1(n=29) e G2 (n=30). O grupo G1 respondeu ao Questionário de Preferência Musical para que fosse obtida a seqüência musical de preferência do grupo.

A maioria (96,5%) dos participantes do grupo G1 disse gostar de ouvir música. Os estilos mais citados foram MPB com 32,6% das respostas, Pop Rock com 12,2% e Pop com 10,2%. Uma pessoa não respondeu à questão número 2 e 8,2% das respostas a esta pergunta referiam-se a "qualquer uma". As músicas nacionais foram as mais citadas como sendo as preferidas (57,5% das respostas).

Os exemplos de músicas e intérpretes incluíam-se nos estilos Pop Rock Nacional (30,2%, ex. Paralamas do Sucesso, Pato Fu, etc.), Internacionais (30,2%, ex. Bon Jovi, Shania Twain, e outros) e MPB (26,4%, ex. Marisa Monte, Caetano Veloso, Djavan, etc.).

A partir desta avaliação foi gravada uma fita cassete com as seguintes músicas: Amor I Love You (Marisa Monte), Se (Djavan), Aonde Quer Que Eu Vá (Paralamas do Sucesso) e Love By Grace (Lara Fabian) nesta ordem.

Para G2, outra fita foi gravada com músicas de estilo *New Age* (instrumental), normalmente utilizadas em aulas de alongamento. As músicas foram selecionadas do CD "Secret Garden - White Stones" (Sherry & Lovland, 1997). São elas: Step, Poeme, Hymn To Hope e Moving, apresentadas nesta ordem.

Procedimento 2

Em um segundo momento, G1 (Músicas Preferidas) e G2 (Músicas *New Age*) responderam ao ISS para avaliação de estresse, participaram de uma sessão de 15 minutos de alongamento acompanhada das respectivas seqüências musicais e, em seguida, responderam novamente ao ISS.

O alongamento consistiu em uma seqüência de 20 exercícios, realizados em uma das salas de aula da universidade onde os participantes estudavam. Os movimentos foram explicados e executados da mesma forma e pela mesma pessoa para ambos os grupos, sendo que os exercícios foram agrupados de acordo com os seguimentos corporais: cabeça (pescoço), tronco (costas e peitorais) e membros (braços, mãos e pernas).

Análise de Dados

Uma análise descritiva foi realizada para estabelecer, em porcentagens, quantos participantes apresentavam estresse antes da execução de sua respectiva situação experimental. Em seguida, apenas as respostas às intervenções estudadas dos indivíduos estressados foram analisadas em virtude dos objetivos propostos.

O teste Mann Whitney foi aplicado para testar a homogeneidade da amostra e para verificar possíveis diferenças entre os grupos após os tratamentos. O teste de Wilcoxon foi utilizado para detectar as possíveis diferenças entre antes e depois de cada tratamento, ou seja, uma análise intragrupos.

Resultados

Através da análise do ISS foram identificados os participantes que se encontravam em algum nível de estresse: 11 participantes no grupo G1(37,9%) e 17 (56,7%) no grupo G2. Portanto, uma amostra de 28 participantes estressados foi analisada (G1=11 e G2=17).

Foram observadas diferenças significativas entre pré e pós-teste dos grupos G1 (z= -2,25; p= 0,02) e G2 (z= -2,85; p= 0,004). A redução no número de sintomas de estresse em ambos os grupos pode ser observada na figura 1.

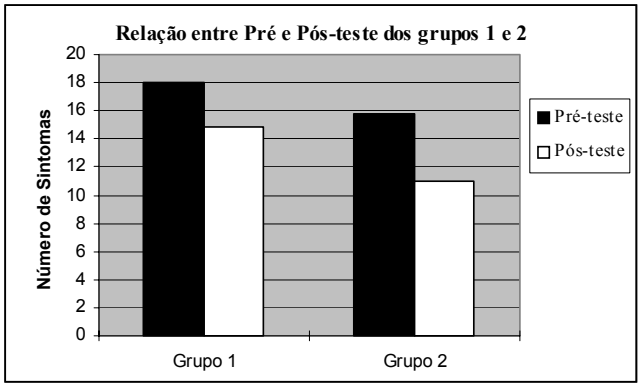

Figura 1. Número de sintomas de estresse dos grupos G1 e G2 antes e após o tratamento.

Contudo, não foram encontradas diferenças significativas (p = 0,20) quanto à diminuição dos sintomas de estresse dos participantes que executaram o alongamento acompanhado de músicas preferidas e os que o executaram acompanhado de músicas *New Age*.

Discussão

Como resultado do presente estudo, esperava-se encontrar mudanças sutis no quadro de estresse, ou seja, no

número de sintomas que poderiam ser verificados após um período curto de exercício físico. Alterações no estado emocional da pessoa, conseguidas através do exercício ou da música, também poderiam interferir nos sintomas de estresse por ela sentidos. Estas hipóteses baseiam-se em estudos prévios onde foram verificadas alterações nos estados emocionais dos participantes através da prática de uma atividade física aguda.

No estudo de McGowan et al. (1991), por exemplo, foram observadas alterações no humor (diminuição de tensão, raiva, depressão e confusão) em uma única sessão de atividade física. No estudo de Valim, Timm, Oliveira, Volp e Deutsch (2001) ocorreram mudanças positivas no estado de ânimo após 10 minutos de alongamento. Neste, os adjetivos "sinto-me tímido, com medo, inútil e agitado", diminuíram na intensidade após a situação experimental. Portanto, esperava-se alterações positivas nos estados emocionais através do exercício de alongamento proposto neste estudo, que poderiam ter efeitos na diminuição dos sintomas de estresse.

Para algumas pessoas, a música *New Age* poderia proporcionar estados corporais (relaxamento muscular) e emocionais (calma, tranqüilidade) positivos que, por sua vez, intensificariam os efeitos proporcionados pelo alongamento.

Esta suposição concorda com as diretrizes seguidas por Robb, Nichols, Rutan, Bishop e Parker (1995), de que as músicas destinadas a induzir relaxamento possuem características específicas. Os pesquisadores selecionaram para a referida pesquisa, músicas com tais características, ou seja, andamento lento (72 batimentos por minuto ou menos, aproximando-se do ritmo dos batimentos cardíacos de um indivíduo em repouso), ritmo regular sem mudanças bruscas, qualidades tonais que incluem flauta, instrumentos de corda, piano e melodia fluente. Eles constataram significativa diminuição nos níveis de ansiedade de crianças que se submeteram a uma cirurgia, que ouviram este tipo de música e juntamente realizaram relaxamento corporal (Relaxamento Progressivo de Jacobson), com apenas uma intervenção aguda.

No presente estudo ambos os grupos apresentaram diminuição do número de sintomas de estresse após a situação experimental, o que indica que a execução de uma seqüência de exercícios de alongamento com músicas da preferência do grupo produziu o mesmo efeito da execução do mesmo alongamento acompanhado de músicas de estilo New Age. Esperavam-se respostas distintas para a audição de diferentes estilos musicais, como verificado na pesquisa de Möckel et al. (1994). Neste estudo foram avaliadas respostas fisiológicas (freqüência cardíaca, hormônios de estresse como o cortisol e outras) e psicológicas (denominadas estados mentais que podiam variar de entusiasmo à depressão) à audição de uma valsa, de uma música erudita (clássica) moderna e de uma música meditativa (no caso uma música indiana considerada arrítmica). Os autores constataram melhores resultados na audição de música meditativa, observando por exemplo, diminuição de cortisol plasmático, apesar de não encontrarem mudanças no estado mental dos ouvintes após audição da mesma.

As músicas *New Age*, utilizadas no presente estudo, eram desconhecidas pelo grupo, tinham ritmo lento e eram instrumentais e, por isso, apresentavam menor probabilidade de remeter o ouvinte a alguma associação com episódios de sua vida, prazerosos ou não.

As músicas preferidas, selecionadas a partir da escolha do próprio grupo, foram utilizadas com a intenção de fazer com que os participantes fizessem associações agradáveis que pudessem intensificar uma possível resposta positiva ao exercício.

Uma evidência que pode apoiar esta suposição é o estudo de Szabo et al. (1998) sobre os estados de sentimentos induzidos pelo exercício. Eles compararam 4 situações experimentais (4 tipos diferentes de exercício: dança aeróbica, treinamento com peso, artes marciais e tai chi/yoga), com uma situação controle (audição musical). Observou-se, neste estudo, que em nenhuma das situações foram apresentados mais efeitos positivos que a audição musical, apesar dos participantes da situação tai chi/yoga terem apresentado altos níveis de tranqüilidade após o exercício.

No presente estudo, os resultados encontrados podem ser explicados supondo que as músicas *New Age* foram consideradas agradáveis pelos participantes tanto quanto as músicas preferidas, resultando em respostas semelhantes em ambos os grupos em relação à diminuição de sintomas de estresse. Outra explicação pertinente é a da influência mais forte do alongamento. Talvez, se realizada a avaliação apenas da audição musical, seriam obtidos outros resultados como os da pesquisa de Mornhinweg (1992). Nesta, de maneira semelhante ao presente estudo, foi investigada a influência da audição de diferentes estilos musicais na freqüência cardíaca (FC) dos ouvintes. Foi constatada significativa redução da FC após a audição de músicas *New Age* e Clássica, mas nenhuma alteração foi observada em resposta à audição de música popular, que foi o estilo preferido pelos participantes.

Conclusão

De acordo com os resultados, tanto as músicas *New Age* quanto as músicas da preferência do grupo são adequadas para acompanhar exercícios de alongamento para a faixa etária pesquisada, sendo este tipo de atividade uma intervenção eficaz na redução dos sintomas de estresse.

As músicas de estilo *New Age*, utilizadas no estudo, não foram apontadas no Questionário de Músicas Preferidas, mas poderiam ter sido interpretadas pelos participantes como agradáveis e assim, terem incitado os mesmos efeitos provocados pela audição das músicas preferidas. Portanto, é importante dar a devida atenção à musica utilizada nas aulas de alongamento, sendo que as atividades devem ser elaboradas levando-se em consideração as possíveis influências de determinadas seleções musicais nas respostas ao exercício dos praticantes.

Finalmente, programas com atividades de alongamento com música podem e devem ser propostos no ambiente escolar, principalmente aos universitários que trabalham e

estudam e não dispõem de outra forma ou horário para a prática de uma atividade física adequada e orientada.

Referências Bibliográficas

Achour Jr., A. (1999). Bases para exercícios de alongamento: relacionado com a saúde e no desempenho atlético. 2.ed. Londrina: Phorte Editora.

Berger, B. G. (1994). Coping with stress: the effectiveness of exercise and other techniques. Quest, 46, 100-19.

Berger, B. G. & Owen, D. R. (1992). Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. Perceptual and Motor Skills, 25, 1331-41.

Carlson, C. R., Collins, F. L., Nitz, A. J. & Sturgis, E.T. (1990). Muscle stretching as an alternative relaxation training procedure. Journal of behavior therapy & Experimental Psychiatry, 21 (1), 29-38.

Csikszentmihalyi, M. (1992). A psicologia da felicidade. São Paulo : Saraiva.

Davis, M., Eshelman, E. R & McKay, M. (1996). Manual de relaxamento e redução de stress. São Paulo: Summus.

Deutsch, S. (1997). Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo.

França, A. C. L. & Rodrigues, A. L. (1997). Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas.

Franks, B. D. (1994). What is stress? Quest, 46, 1-7.

Gfeller, K. (1988). Musical components and styles preferred by young adults for aerobic. fitness activities. Journal of Music Therapy, 25 (2), 28-43.

Lipp, M. E. N. (1996). Pesquisas sobre stress no Brasil. Campinas: Papirus.

Lipp, M. E. N. & Guevara, A J. H. (1994). Validação empírica do inventário de sintomas de stress (ISS). Estudos de Psicologia, 3 (11),43-9.

Lipp, M. E. N. & Rocha, J.C. (1996). Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida. 2.ed. Campinas: Papirus.

McGowan, P. W., Pierce, E. F. & Jordan, D. (1991). Mood alterations with a single bout of physical activity. Perceptual and Motor Skills, 75, 1203-9.

Möckel, M., Röcker, L., Störk, T., Vollert, J., Danne, O., Eichstädt, H., Müller, R. & Hochrein, H. (1994). Immediate physiological responses of healthy volunteers to different types of music: cardiovascular, hormonal and mental changes. European Journal of Applied Physiology, 68, 451-459.

Mornhinweg, G. C. (1992). Effects of music preference and selection on stress reduction. Journal of Holistic Nursing, 10, 101-109.

Radocy, R. E. & Boyle, J. D. (1979). Psychological foundations of music behavior. Springfield, Ill.: C. C. Thomas.

Rostad, F. G. & Long, B. C. (1996). Exercise as a coping strategy for stress: a review. International Journal Sport Psychology, 27, 197-222.

Robb, S. L. , Nichols, R .J., Rutan, R. L., Bishop, B. L. & Parker, J. C. (1995). The effects of music assisted relaxation on preoperative anxiety. Journal of Music Therapy, 32 (1), 2-21.

Sherry, F. & Lovland, R. (1997). Secret garden – white stones. (CD). Norway, gravadora Poligram A/S, 534605-2.(51min).

Szabo, A., Meskó, A., Caputo, A. & Gill, É. (1998) Examination of exercise-induced feeling states in four modes of exercise. International Journal Sport Psychology, 29, 376-90.

Tame, D. (1984). O poder oculto da música. 2. ed. São Paulo: Cultrix.

Valim, P. C., Timm, A., Oliveira, S., Volp, C.M. & Deutsch, S. (2001).10 minutos de alongamento podem alterar os estados de ânimo. Motriz, 4, suplemento, 153.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). Foundation of sport and exercise psychology. 10th ed. Illinois: Human Kinetics.

Willems, E. (1969). Las bases psicologicas da la educacion musical. Buenos Aires: Eudeba Editorial Universitaria.

Anexo

Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (Lipp & Guevara, 1994)

PARTE 1 - Marque um (X) nos sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas

( ) mãos ou pés frios

( ) boca seca

( ) nó no estômago

( ) aumento de sudorese (muito suor, suadeira)

( ) tensão muscular

( ) aperto na mandíbula / ranger de dentes

( ) diarréia passageira

( ) insônia (dificuldade de dormir)

( ) taquicardia (batedeira no peito)

( ) hiperventilação (respirar ofegante, rápido)

( ) hipertensão arterial súbita e passageira (pressão alta)

( ) mudança de apetite

( ) aumento súbito de motivação

( ) entusiasmo súbito

( ) vontade súbita de iniciar novos projetos

PARTE 2 - Marque um (X) nos sintomas que tem experimentado na última semana

( ) problemas com a memória

( ) mal-estar generalizado, sem causa específica

( ) formigamento das extremidades

( ) sensação de desgaste físico constante

( ) mudança de apetite

( ) aparecimento de problemas dermatológicos

( ) hipertensão arterial

( ) cansaço constante

( ) gastrite, úlcera ou indisposição estomacal muito prolongada

( ) tontura ou sensação de estar flutuando

( ) sensibilidade emotiva excessiva (estar muito nervoso)

( ) dúvida quanto a si próprio

( ) pensar constantemente em um só assunto

( ) irritabilidade excessiva

( ) diminuição da libido (sem vontade de sexo)

PARTE 3 - Marque um (X) nos sintomas que tem experimentado no último mês

( ) diarréia freqüente

( ) dificuldades sexuais

( ) insônia

( ) náusea

( ) tiques

( ) hipertensão arterial continuada

( ) problemas dermatológicos prolongados

( ) mudança extrema de apetite

( ) excesso de gases

( ) tontura freqüente

( ) úlcera, colite ou outro problema digestivo sério

( ) enfarte

( ) impossibilidade de trabalhar

( ) pesadelos freqüentes

( ) sensação de incompetência em todas as áreas

( ) vontade de fugir de tudo

( ) apatia, ou depressão ou raiva prolongada

( ) cansaço constante e excessivo

( ) pensar e falar constantemente em um só assunto

( ) irritabilidade freqüente sem causa aparente

( ) angústia, ou ansiedade, ou medo diariamente

( ) hipersensibilidade emotiva

( ) perda do senso de humor

Endereço:
Priscila Carneiro Valim
Avenida José Felício Castellano 1470, Jardim América
Rio Claro/SP, CEP: 13506-031. E-mail:
e-mail: priscila_valim@hotmail.com

Manuscrito recebido em 05 de julho de 2002
Manuscrito aceito em 13 de novembro de 2002