

## ADAPTAÇÃO À MUDANÇA DE CULTURA: NOÇÕES TEÓRICAS E RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

Berenice Victor Carneiro<sup>1</sup>

### RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar algumas noções teóricas que explicam o processo de adaptação do indivíduo à mudança, em especial à mudança de cultura. A literatura aponta que quando uma pessoa precisa viver em uma nova cultura ela vivencia muitas situações diferentes e sua adaptação depende, em parte, das diferenças maiores ou menores entre as condições atuais e anteriores à mudança. Alguns resultados de pesquisas relacionadas à adaptação de estudantes estrangeiros sugerem que devido às múltiplas exigências do novo ambiente, comportamentos novos podem ser necessários, o que gera estresse. A literatura coloca ênfase na informação e programas de apoio como formas de facilitar a transição, e provê importantes recomendações para o manejo do estresse advindo da mudança.

**Palavras-chave:** Adaptação de estrangeiros; mudança e estresse; choque cultural; mecanismos de adaptação; estratégias para o manejo do estresse.

### ABSTRACT

This paper discusses some ideas and concepts related to human adaptation to transition and change, specially to cultural change. The literature suggests that when a person is required to move to a new culture, he/she experiences several changes, and that his or her adaptation depends in part on the degree of difference between the prior and the current situation. Some research findings on foreign students' process of adaptation to transition suggest that due to several changes and new demands from the new environment, new behaviors may need to be generated which lead to stress. The literature places emphasis on information and support programs as ways to ease transition, and provides important recommendation for managing moving stress.

**Key-words:** foreigner's adaptation; moving stress; cultural shock; coping mechanisms; stress management.

Uma das noções mais difundidas atualmente é a de que ao longo da vida ocorrem mudanças e transição e, para se adaptar e sobreviver à realidade, as pessoas se modificam, estabelecendo novos relacionamentos, comportamentos, e auto conhecimentos (Gunter et al., 1986; Bastos, 2000). Este artigo tem como objetivos 1) expor algumas noções teóricas que explicam o processo de adaptação do indivíduo à mudança, dando maior ênfase à mudança de cultura, e 2) apresentar

<sup>1</sup>Psicóloga e Psicopedagoga. Doutoranda em Psicologia (PUC-Campinas). Mestre em Ciências Sociais (Universidade da Califórnia Irvine, EUA). Professora de Psicologia da Faculdade de Educação Padre Anchieta, Jundiaí. Professora dos cursos de Especialização em Psicopedagogia e Educação Infantil das Faculdades Padre Anchieta, Jundiaí.

recomendações sugeridas na literatura, para o manejo adequado do *stress* advindo da necessidade de adaptação à mudança.

Durante muitos anos teorias explicaram o desenvolvimento humano como algo previsível e determinado ou pela idade cronológica ou por uma seqüência invariável de estágios. Gunter et al. (1986) apresentam uma revisão destas teorias sobre o desenvolvimento humano, contrastando-as com modelos que pressupõem que durante toda a vida o indivíduo está sujeito a mudanças e transição, o que contribui para seu desenvolvimento. Em um estudo longitudinal, Gunter et al. não observaram, entretanto, predominância nem de idade cronológica, nem de estágios fixos de desenvolvimento para explicar a adaptação do indivíduo a mudanças no curso de vida.

Em sua análise do desenvolvimento humano, Neugarten (1968) sugere que “a individualidade se torna institucionalizada e que durante a idade adulta nós tentamos preservá-la” (p. 86). Frente à possibilidade de variações, o indivíduo adulto faz um esforço para conservar uma identidade consistente, buscando manter reduzidos os efeitos perturbadores de mudanças que ocorrem ao seu redor. Estas mudanças variam desde simples alterações físicas relacionadas ao crescimento, como por exemplo, mudanças na força física, até eventos de vida importantes, como casamento, divórcio, menopausa, perdas de entes significativos, entre outros.

Outra abordagem é a da transição, de Lowenthal et al. (1975). Estes autores sugerem que para se adaptarem aos vários estressores presentes nos diversos estágios ao longo da vida, os indivíduos precisam lidar tanto com seus recursos (pontos fortes, habilidades, potencial, etc.), como com suas deficiências. Lowenthal et al. (1975) acompanharam o desenvolvimento de adultos americanos que se encontravam em quatro períodos de transição: a) terminando o 2º grau, b) recém-casados, c) pais na idade madura, e d) aposentadoria. Segundo os pesquisadores, os sentimentos relatados sobre satisfação e insatisfação em cada período eram função da relação entre variáveis específicas do momento de transição como, por exemplo, ter certa idade e, em adição, ter filhos adolescentes, ou ter por volta de cinqüenta anos de idade e ter se divorciado recentemente. Em relação ao resultado, esses autores concluem que estágios de vida são mais importantes que idade cronológica.

O modelo de transição de Schlossberg (1981), visão mais eclética, leva em conta a importância do curso de vida e propõe três grupos de fatores que interagem entre si e produzem adaptação ou falha de adaptação em situações de transição. Esses três grupos de fatores são 1) as próprias características da transição – por exemplo, duração, troca de papel, afeto positivo ou negativo, grau de *stress* percebido, entre outras; 2) as características dos suportes sociais anteriores à transição; 3) as características do indivíduo como, por exemplo, idade, condições de saúde, condições socioeconômicas, sexo, experiência prévia com transição de natureza similar, etc. Segundo Schlossberg (1981) a habilidade de se adaptar à transição difere de indivíduo para indivíduo, e o mesmo indivíduo pode reagir diferen-

temente em diferentes períodos da vida. Para Schlossberg uma transição pode fornecer tanto oportunidade para crescimento quanto para deterioração psicológica.

A pesquisa feita por Gunter et al. (1986) analisa a adaptação de um grupo de brasileiros fazendo pós-graduação nos Estados Unidos e Europa e aponta as diferentes fontes de *stress* confrontadas pelos estudantes. Este estudo foi feito a partir do modelo teórico proposto por Schlossberg. Através de respostas a questões abertas, os estudantes explicaram como percebiam as mudanças na perspectiva de vida, e através de uma escala de atitude, os sujeitos responderam a 21 itens referentes a várias dimensões e problemas da vida diária – como contatos sociais, situação financeira, situação doméstica, entre outros. Os resultados da pesquisa indicam que a mudança de papéis é para a maioria dos sujeitos um dos problemas para a adaptação. Outro fator que dificulta esse processo é a incerteza quanto ao tempo de afastamento do país de origem. Um dos aspectos que contribui para tornar a adaptação menos conflituosa é o *locus* de controle, ou seja, a percepção de que o controle sobre a própria vida é interno ao indivíduo – depende da própria pessoa – e não externo.

De acordo com Gunter et al. (1986), certo grau de *stress* será produzido independentemente de a mudança ser percebida como promovendo ganho ou perda, positiva ou negativa. O que pode minimizar o grau de *stress* está diretamente relacionado à avaliação que o indivíduo faz de seus recursos e deficiências, ou seja, do que ele tem ou não ao seu dispor para auxiliar nas dificuldades. Os pesquisadores concluem que diferentes fatores têm diferentes relevâncias dependendo do tipo de transição vivenciada, assim como das características pessoais e do suporte social disponível.

Bastos (2000) discute outras perspectivas referentes à adaptação ao *stress*. Em sua dissertação de mestrado, na qual explica a relação entre *stress* e mudança de cultura entre 20 estudantes estrangeiros no Brasil, ela apresenta propostas de autores como Selye, Lazarus, Cohen e Lipp, entre outros. De modo geral estes teóricos abordam a questão do *stress* como algo inevitável, a que o ser humano é freqüentemente submetido, e que na dose certa é desejável para o desenvolvimento humano. Lipp (2003) explica que o termo *stress* é atualmente usado de forma a explicar tanto os estímulos que provocam o desequilíbrio na “homeostase” quanto as conseqüências em termos de comportamentos gerados por tal desequilíbrio. Segundo Bastos (2000) o *stress* seria o resultado da incapacidade do indivíduo de manter dentro de limites (adequados) as exigências da realidade, tanto subjetiva quanto objetiva. Ela acrescenta ainda que cada indivíduo, adulto ou criança, teria uma maneira particular para lidar com as exigências do ambiente e com as mudanças.

Lipp (2003) explica que Selye, sob influência das descobertas na área da fisiologia, em 1956, introduziu a noção de que o *stress* é a interrupção do estado de equilíbrio ou “homeostase”, podendo ser dividido em três etapas: 1) alerta, 2)

resistência, e 3) exaustão. Estas etapas, apresentadas em Bastos (2000), têm características bastante distintas. Na primeira etapa o organismo se prepara para a luta contra o estressor, e como consequência apresenta mudanças fisiológicas como alterações cardio-respiratórias (aceleração), tensão muscular, liberação de hormônios. Na segunda etapa, o indivíduo se empenha em resistir e combater o estressor, para então garantir a condição de equilíbrio em que se encontrava anteriormente. Na terceira etapa o indivíduo é vencido pelo estressor. A exaustão resulta no desgaste, cansaço, e no esgotamento nervoso pela incapacidade do indivíduo de lidar com o estressor.

A teoria de Selye foi ampliada por Lipp, em 2003, que acrescentou uma outra fase, a quase-exaustão. No modelo quadrifásico de Lipp esta fase adicional ocorre após a fase de resistência que, segundo ela, se apresentava muito longa no modelo trifásico de Selye (Lipp, 2003, p.19). Lipp observou que ao final da fase de resistência a pessoa já está próxima à exaustão e sugeriu, então, que este momento fosse denominado quase-exaustão, no qual “as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase anterior” (Lipp, 2003, p.19). Bastos (2000) enfatiza que dentre as vantagens do novo modelo proposto por Lipp está o fato de que a fase quase-exaustão “permite identificar mais precisamente o nível de *stress* no qual o sujeito se encontra, oferecendo ao profissional da saúde mental um campo maior de atuação destinado ao bem-estar da pessoa” (p.22).

Ainda de acordo com Lipp (2003), na fase de resistência o indivíduo gasta muita energia na tentativa de manter o equilíbrio. Este grande esforço pode provocar uma sensação de cansaço generalizado e desgaste sem razão visível, além de outras dificuldades como problemas de memória, entre outros.

Na revisão de literatura apresentada por Bastos (2000), outros indicadores de *stress* são apresentados, como, por exemplo, sinais físicos, emocionais, sociais e intelectuais. Entre os indicadores físicos estão as sensações de cansaço, pressão elevada, dores de cabeça e estômago, tensão muscular, falta de apetite, perda de sono ou sono excessivo. A depressão, sensação de solidão, raiva, irritabilidade, baixa auto-estima e frustração estão entre os sinais emocionais. Os indicadores sociais são, por exemplo, a falta de controle – *locus* de controle é visto como externo, sentimento de isolamento, beber e/ou fumar excessivamente, e abuso de drogas. Finalmente os sinais intelectuais seriam os problemas de concentração, memória, raciocínio e solução de problemas, assim com falta de interesse e motivação, entre outros.

As mudanças que geram *stress* são apresentadas em Bastos como sendo de três tipos: 1) desastres naturais, 2) estressores pessoais, e 3) frustrações diárias (Lazarus e Cohen, apud Bastos, 2000). Os desastres naturais comprometem grupos de pessoas e comunidades promovendo ações de apoio, uma vez que muitos se sentem afetados. Já em relação aos estressores pessoais, as pessoas normalmente estão sozinhas. Entre esses estão divórcio, morte, mudança de em-

prego e mudança geográfica. Estas mudanças apesar de ocorrerem na vida de muitas pessoas, acontecem em momentos diferentes para cada pessoa, não havendo, na maioria das vezes, o suporte adequado. Quanto às frustrações diárias, apesar de terem menor impacto, são freqüentes e persistentes e por isso também geram *stress* (Bastos, 2000).

Entre as mudanças explicadas anteriormente, Bastos (2000) destaca em seu estudo a adaptação à mudança cultural. Ela discute um conceito importante para explicar as dificuldades vividas por aqueles que precisam lidar com novas formas de agir em novos ambientes. Este conceito é citado na literatura como choque cultural, ou *cultural shock*. Quando uma pessoa precisa viver em uma cultura diferente, ela vivencia muitas condições diferentes, por exemplo, econômicas, religiosas, regras morais, regras de conduta, crenças, idioma, diferenças étnicas, para mencionar apenas algumas. Todas estas mudanças vêm acompanhadas de emoções diferentes e geram *stress*. Esta condição é difícil para o estrangeiro e ele começa a se sentir deslocado. A pessoa que ele era, antes da mudança, não tem significado neste novo lugar, e a condição social, história de vida e regra de conduta que possuía em sua cultura poderão facilitar ou dificultar seu processo de adaptação (Cf. Bastos, 2000, p. 11-12).

Schlossberg também destaca a importância do suporte social anterior à transição. Ele explica que “para uma pessoa, uma mudança geográfica pode representar uma grande oportunidade; para outra, pode significar uma perda de suporte e identidade” (1981, apud Gunter et al., 1986, p.90). Ainda segundo Schlossberg, os programas de apoio a estrangeiros em processo de adaptação à mudança cultural precisam levar em consideração as diferenças culturais assim como os suportes anteriores à transição. A adaptação dos estrangeiros depende, em parte, das diferenças maiores ou menores entre as condições atuais e as anteriores à transição.

Bastos (2000) enfatiza a importância dos suportes anteriores e investiga este aspecto em seu estudo. Segundo ela, o papel da família é muito importante quando o indivíduo passa por momentos de *stress*. Este apoio normalmente não está disponível quando o indivíduo está se adaptando a uma nova cultura. As múltiplas exigências da nova vida requerem, às vezes, mudanças em comportamento, gerando ansiedade e competitividade, e a falta do apoio familiar gera mais dificuldades. Estes indivíduos passam pelo que Bastos e outros autores identificam como choque cultural.

Bastos (2000) e Wassersug (1996) explicam que o choque cultural não é algo vivenciado pelo estrangeiro em um só momento, ou logo após sua chegada ao novo destino, ele é um processo e se constitui de quatro fases bem distintas.

Primeiramente ocorre a fase da euforia ou *honeymoon* (“lua de mel”), na qual existe grande expectativa e uma atitude favorável. Tudo é novo e intrigante, e as semelhanças entre lugar de origem e de destino parecem bastante grandes. Bastos (2000) coloca que nesta fase o estrangeiro não se apercebe das diferenças e se

empenha em conhecer e aproveitar o novo lugar. Em relação à duração desta fase, Wassersug (1996) explica que varia de uma ou duas semanas a um mês, enquanto Bastos (2000) sugere que sua duração é de dois a três meses.

Após este período inicial, gradualmente a atenção se volta para as diferenças. Esta é a fase da irritação ou hostilidade, na qual as diferenças estão em todo lugar e só causam transtornos. O que parecia diferenças insignificantes se transforma em grandes catástrofes. Para Wassersug (1996) é nesta segunda fase que começa, de forma mais específica, o *cultural shock*. As frustrações e dificuldades desta fase são sintomas de *stress* e se manifestam através de sentimentos e sensações de saudade, tédio, raiva, isolamento, sentimento de patriotismo, além de problemas de saúde, insônia, depressão, para citar apenas alguns.

Como relatam Bastos (2000) e Wassersug (1996), já na terceira fase, à medida em que as condições da nova cultura vão se tornando conhecidas, os estrangeiros vão se sentindo mais à vontade, modificam comportamentos, incorporam novos hábitos e tentam lidar com as diferenças.

Finalmente, a quarta fase, da adaptação bi-cultural, é caracterizada pela habilidade de viver de acordo com as duas culturas, igualmente. As diferenças são assimiladas e integradas à bagagem cultural, e o estrangeiro recupera a sensação de equilíbrio, confiança e prazer. O lazer, passeios, busca de amizades, prática de esportes, visitas a locais públicos e igreja, passam a fazer parte da rotina do estrangeiro. Estes são sinais da adaptação (Bastos, 2000). Para Wassersug (1996) na maioria das vezes, nesta fase, o estrangeiro precisa retornar ao seu país de origem, voltando então a ter que lidar com o choque cultural, só que desta vez devido ao retorno.

Em seu estudo, Bastos (2000) observou a importância do apoio social para o estrangeiro poder compartilhar emoções e idéias, o que diminui o sentimento de solidão e privação. A ausência dos familiares agrava a necessidade de se sentir como pertencendo a um grupo. Para aqueles que já possuíam conhecidos ou amigos vivendo no país de destino, Bastos(2000) observou maior facilidade na adaptação.

Entre os estudantes entrevistados por Bastos, a semelhança entre as moradias anteriores e atuais foi um fator a menos na segunda fase do choque cultural. Para a maioria dos sujeitos de sua pesquisa a moradia era semelhante ou melhor que a anterior. O meio de locomoção da maioria dos sujeitos pesquisados por Bastos pareceu ser também um fator favorável. Grande parte deles se locomovia a pé, e isto foi trazido por todos como algo bom e relaxante. Este achado é congruente com as recomendações feitas anteriormente por Lipp e Novaes (1998, apud Bastos, 2000), sobre os benefícios do caminhar e do exercício físico para o bem-estar do indivíduo.

Bastos (2000) identificou como estressores externos e sociais a comida, música, cultura, discriminação social, desrespeito por parte dos nativos e dificuldades em se expressar no idioma local. Dentre as estratégias utilizadas pelos estrangei-

ros para auxiliar na adaptação, Bastos (2000) verificou conhecer lugares, se envolver em atividades sociais e acadêmicas oferecidas pela própria universidade, se manter ocupado, mas sem excessos, estar aberto para a nova cultura permitindo se adaptar a ela e “viver cada dia, não dramatizando a situação em que vivem” (Bastos, 2000, p. 39).

Bastos (2000) concluiu, a partir da aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), que para os sujeitos estressados de sua amostra o maior problema estava no cotidiano da cidade, ou seja, na qualidade de vida oferecida pela cidade de Campinas, mais do que nas diferenças culturais. Bastos atribui isto ao fato de que a maior parte dos sujeitos já se encontrava residindo no Brasil há mais de um ano e meio, e já estaria de certa forma adaptada à cultura local.

Finalmente, serão apresentadas as recomendações gerais para o manejo do stress propostas por Lipp e Novais (1998, apud Bastos, 2000), e aquelas mais específicas a situações de mudança de cultura, sugeridas por Wassersug (1996) em seu *workshop* para famílias estrangeiras com filhos estudando em Escolas Internacionais.

Lipp e Novais sugerem quatro aspectos importantes denominados em Bastos como “quatro pilares para a manutenção da vida equilibrada: alimentação, relaxamento, exercício físico, e automanejo” (1998, apud Bastos, 2000, p.17). A alimentação tem papel importante no sentido de repor as vitaminas, nutrientes e energia gastos com o esforço para a adaptação. Com o relaxamento o organismo se livra do excesso de adrenalina produzida, e tende a retomar o equilíbrio interno. Bastos (2000) propõe como formas de relaxamento a yoga, leitura, bate-papo, ouvir música, entre outras.

Através do exercício físico o cérebro produz a beta endorfina, hormônio que provoca sensação de bem-estar. Lipp e Novais (1998, apud Bastos, 2000) explicam ainda que o exercício físico possibilita eliminar a tensão muscular e a sensação de desânimo e cansaço, produzindo ânimo e resistência física, além de manter a circulação sanguínea em níveis adequados, evitando riscos de doenças. A questão do automanejo é explicada em Bastos (2000) como autoconhecimento e autodeterminação. A conscientização dos próprios problemas e dificuldades serve de auxílio para a solução dos mesmos.

Wassersug (1996) concorda com Bastos, e recomenda ainda, de forma enfática, a importância da comunicação e diálogo entre os familiares. Wassersug explica que durante a segunda fase, de irritabilidade e hostilidade, as pessoas da família tendem a se isolar, inventam desculpas para não assumir responsabilidades, insistem que “tudo está bem”, negam que estejam passando por dificuldades e não procuram soluções em conjunto. Atitudes como estas geram ainda mais conflito e tensão entre os familiares, aumentando a intensidade dos indicadores físicos, sociais, emocionais e intelectuais, já explicados anteriormente.

Wassersug (1996) explica a importância de as pessoas estarem dispostas a:

1) deixar tempo disponível para as despedidas, 2) procurar se informar sobre o país de destino, ou seja, suas características, comidas típicas, hábitos e costumes, clima, idioma, pontos turísticos, entre outros, 3) conversar sobre o que estão sentindo em relação à mudança, 4) ser honestas sobre seus sentimentos, permitindo a expressão da raiva, tristeza, medos e ansiedades em relação à mudança, 5) conversar sobre as alterações previstas na vida de cada pessoa envolvida na mudança, 6) manter contato com amigos e parentes do país de origem, 7) manter firme a identidade, ou seja, a noção de “quem se era” antes da partida, 8) manter o senso de humor, 9) quando da chegada, logo que possível, procurar conhecer a comunidade, locais públicos, igreja, escola, restaurantes, áreas de lazer, entre outros, 10) manter uma atitude positiva frente à mudança, 11) tolerar as diferenças, 12) frente ao erro, aceitar tentar novamente, 13) ser paciente, 14) ser flexível, e 15) fazer de seu novo ambiente seu “novo lar”.

Wassersug (1996) sugere ainda alguns conselhos importantes sobre como lidar com filhos pequenos e adolescentes. Em relação às crianças pequenas submetidas ao *stress*, Wassersug enfatiza a importância de se manter continuidade em relação aos horários da rotina diária, ou seja, na medida do possível manter os mesmos horários para acordar e dormir, tomar banho, comer, e brincar que já estavam estabelecidos antes da mudança. A supervisão e orientação são necessárias até que as crianças se acostumem à nova rotina. Comunicação e socialização são igualmente importantes. As crianças pequenas precisam manter contacto com as pessoas que lhe eram significativas e que permaneceram no país de origem, assim como fazer novos amigos no país de destino.

Em relação aos filhos adolescentes Wassersug (1996) enfatiza que é importante que se sintam capazes de locomoção pela comunidade, sugerindo se disponibilizarem mapas de locais como *shopping centers*, cinemas, entre outros, facilitando sua independência. A escolha da decoração do próprio quarto, assim como a compra de suas próprias roupas são também formas de se garantir certa autonomia aos adolescentes. Da mesma forma que com as crianças pequenas, os adolescentes devem ser encorajados a se socializar e, inclusive, convidar amigos para casa. É importante, no entanto, não interferir de modo desnecessário na vida social deles. A participação, sem excessos, em atividades após o horário escolar, como esportes, clubes e bandas, também deve ser estimulada como forma de mantê-los ativos e ocupados. A procura de apoio de profissional especializado, como psicólogos, é importante no caso de se observarem comportamentos de isolamento e retraimento social por parte dos filhos adolescentes.

Em suma, Wassersug (1996) enfatiza o diálogo e a comunicação entre membros da família como forma de validação e aceitação dos sentimentos relacionados ao *stress*. Através da comunicação as pessoas aprendem a lidar com as frustrações que a mudança traz, e ela ajuda a promover a aquisição das habilidades necessárias para lidar com as exigências da mudança. Como visto acima, muitos são os fatores que promovem *stress* e que interferem na forma como o *stress* é



vivido em períodos de mudança e transição. Cada indivíduo vai vivenciar situações de *stress* de maneira diferente. Porém, o conhecimento das dificuldades e do que pode ser feito para minimizá-las, como explicado por Wassersug (1996), Lipp e Novais (1998, apud Bastos, 2000), e Bastos (2000), sem dúvida, amplia as possibilidades de ação adequada por parte do indivíduo, promovendo com isto um retorno mais rápido ao seu equilíbrio interno ou "homeostase".

### **BIBLIOGRAFIA**

- BASTOS, Monica C.V. S. (2000). *O stress e a mudança de cultura em estudantes estrangeiros*. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- GUNTER, I. A.; GUNTER, H. (1986). Desenvolvimento adulto entre estudantes brasileiros nos EUA: em busca de um modelo. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 3, n. 1-2, abr./ago.
- LIPP, M. E. N. (2003). O modelo quadrifásico do *stress*. In: (Org.). *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicação*. São Paulo: Casa do Psicólogo. p. 17-21.
- LOWENTHAL, M. F.; CHIRIBOGA, D. (1975). Responses to *stress*. In: LOWENTHAL, M.F.; THURNHER, M. & CHIRIBOGA, D. (Org.). *Four stages in life: A comparative study of women and men facing transitions*. San Francisco: Jossey-Bass.
- NEUGARTEN, B. L. (1968). Adult personality: toward a psychology of the life cycle. In: \_\_\_\_\_. (Org.). *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- SCHLOSSBERG, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, v. 9, n. 2, p. 2-18.
- WASSERSUG, F. (1996). *Managing moving stress*. Workshop apresentado na Conferência dos Diretores das Escolas Internacionais, San Diego, CA, EUA. Ago.1996. Virginia: FLW Enterprises, Inc.