

Considerações sobre o estresse e ansiedade

Considerations on stress and anxiety

Roberta Morais Teixeira

Aluna do 9.º Período de Psicologia do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM).
e-mail: betamoraiss@hotmail.com

Ivone da Imaculada Conceição Silva

Professora Orientadora, Psicóloga, Especialista em Psicologia Organizacional

Resumo: O termo *estresse* foi usado pela primeira vez na área da saúde por Hans Selye, em 1936. Este pesquisador definiu o estresse como um desgaste geral do organismo, causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar situações que exijam uma readaptação (SARDÁ JR. & JABLONSKI JR., 2002). A ansiedade é uma das características psicológicas relacionadas às fontes internas do estresse. Eventos estressantes podem produzir no indivíduo transtornos de ansiedade que causam grande sofrimento psíquico e dificultam sua vida de modo geral. Esta pesquisa tem como objetivo relacionar o estresse com a ansiedade, por meio de uma revisão teórica sobre o tema, abordando as diversas maneiras como a questão do estresse e da ansiedade é tratada, descrevendo de forma sintética as principais causas desses fenômenos em nosso tempo e contribuindo para a identificação dos sintomas que geram sofrimento físico e psíquico nos indivíduos.

Palavras-chave: Estresse, Ansiedade, Correlações.

Abstract: The term *stress* was first used in health area by Hans Selye, in 1936. This researcher defined stress as a general wearing of the organism, caused by the psychophysiological changes that occur when a person is forced to face situations that require upgrading (SARDÁ JR. & JABLONSKI JR., 2002). The anxiety is a psychological characteristic related to internal sources of stress. Stressful events can cause anxiety disorders that cause great psychological distress and hamper his life in general. This research aims at connecting stress with anxiety, through a theoretical review on the subject, addressing the different ways the issue of stress and anxiety is treated, succinctly describing the main causes of these phenomena in our time and helping to identify the symptoms that cause physical and psychological suffering to individuals.

Keywords: Stress, Anxiety, Correlations.

Introdução

O uso dos conceitos estresse e ansiedade tem sido banalizado em nossa sociedade, pois são citados em diferentes contextos para patologizar os efeitos negativos de qualquer fenômeno que coloque o ser humano em contato com suas dificuldades e desafie suas capacidades, gerando assim desconforto psíquico. É comum ouvir que o estresse e ansiedade associados à depressão formam a tríade sintomatológica pós-moderna.

Esta pesquisa se justifica pelo interesse em conhecer os nem sempre citados efeitos positivos do estresse e da ansiedade, bem como o surgimento desses termos e as suas diferentes formas de manifestação. Segundo Gil (1994), a pesquisa bibliográfica é capaz de possibilitar um amplo alcance de informações e permite ainda a utilização de dados dispersos em várias publicações, o que auxilia na construção e definição do quadro conceitual que abarca o objeto de estudo. Lima e Miotto (2007) destacam que a pesquisa bibliográfica é realizada com o propósito de fundamentar teoricamente o objeto estudado de forma a contribuir com elementos que possam subsidiar análises futuras dos dados coletados.

A hipótese que norteia o presente trabalho aborda o estresse e a ansiedade não como consequência única da pós-modernidade, visto que o homem encontra ao longo de seu desenvolvimento inúmeras situações em que a sua capacidade de resolução é colocada à prova, mas, sim, como um fenômeno que faz parte da vida humana. A ancestralidade evolutiva do estresse pode ser apontada desde o início da espécie humana, quando era necessário enfrentar os perigos que ameaçavam a espécie. A existência exige um adaptar constante a esse mundo, seja de forma conflituosa ou em consonância com ele.

Contudo, é levantada a hipótese de que a vida pós-moderna, ao suprir as necessidades do homem, faça com que ele não se submeta ao aprendizado comportamental para frustrações e de certa forma contribua para que os indivíduos deixem de lado a sua capacidade para adaptação e resolução de problemas, o que atrapalha o ser humano para lidar de forma madura frente os desafios da vida.

Atlas é o nome do titã que por sua rebeldia recebeu como castigo a pena de ter de suportar o peso do mundo nos ombros. É também o nome da primeira vértebra que sustenta o crânio. O Complexo de Atlas, segundo Alex Botsaris (2003), corresponderia na pós-modernidade ao sentimento de que o indivíduo carrega em sua cabeça o peso do mundo, das tensões e preocupações da vida. Supõe-se que quanto maior é o repertório do indivíduo para lidar com eventos estressantes, menores são os impactos desses eventos em sua vida. Essa hipótese se pauta na afirmação de Alex Botsaris (2003) de que o estresse é originado de nossas reações pessoais a agressões externas.

Sobre a ansiedade

A ansiedade é descrita como o sentimento de quem vive no futuro e se preocupa com o que ainda está para acontecer. Compõe o sistema de defesa de animais e humanos e favoreceu a seleção natural, pois pessoas ansiosas não se expunham ou esca-

pavam primeiro dos perigos ambientais. É a reação psicológica mais comum a um estressor e está associada a palavras como tensão, medo, preocupação e apreensão.

De acordo com Cheniaux (2008), a ansiedade é uma sensação vaga, desagradável e difusa de tensão expectante que se apresenta associada às manifestações físicas que podem compreender sudorese, tremor, taquicardia e dispneia. O que a distingue da sensação de medo é o fato de a ansiedade não se ligar a um objeto ou situação específica. A palavra ansiedade é sinônimo de angústia; contudo, alguns autores optam por usar o termo angústia quando se referem a alterações corporais. A ansiedade constitui um estado afetivo normal, possibilita ao indivíduo ficar atento a um perigo iminente e tomar decisões para controlar a situação. Dessa forma ela é bastante útil, pois indica que algo está errado.

Segundo Campos (2006), a ansiedade geralmente acompanha a expectativa e, dependendo da sua quantidade, impulsiona a pessoa no cumprimento de metas ou a paralisa frente o caminho para se atingir um objetivo. Quando não satisfeitos, os desejos e expectativas geram frustrações ao sujeito. Para que se possa agir de maneira adaptativa às frustrações, é necessário que durante o seu desenvolvimento o indivíduo tenha aprendido a gerenciar bem suas expectativas, avaliando o contexto e suas habilidades para alcançar suas metas. O excesso de expectativas gera conseqüentemente uma alta ansiedade. O processo cognitivo influi no grau de ansiedade sentido pela pessoa, assim como também interferem a genética e a personalidade individual.

Spielberger (1979, apud Peniche *et al*, 1999) afirma que, se um estímulo é interpretado pelo indivíduo como perigoso ou ameaçador isso irá desencadear uma reação emocional caracterizada pelo estado de ansiedade. O traço de ansiedade é definido como o repertório comportamental individual que permanece latente até que possa ser ativado em uma determinada situação. As pessoas com alto traço de ansiedade concebem o mundo como mais perigoso, consideram as situações como mais ameaçadoras e reagem mais intensamente aos estímulos quando comparadas às pessoas com baixo traço de ansiedade (PENICHE, 1999).

Torna-se clara a correlação entre a percepção tanto cognitiva quanto sensitiva de uma ameaça e o surgimento de respostas ansiosas. Ao se deparar com um evento estressante o ser humano desencadeia sentimentos e realiza uma avaliação cognitiva que, influenciada por diferenças individuais, resulta na emissão de respostas comportamentais de ajuste à ansiedade. O modo como o sujeito percebe a ameaça é mais importante do que a ameaça em si, e a avaliação é mais efetiva quanto maior é o número de dados sobre a realidade. Isso porque o que influencia as respostas a esse evento é a interpretação individual, baseada em experiências passadas e que pautam os comportamentos futuros. Isso explica o fato de que nem todos os indivíduos reagem da mesma forma frente a uma mesma situação. Algumas pessoas, mesmo diante de situações extremamente conflitivas, angustiantes e que demandam maior desgaste emocional para serem resolvidas conseguem manter respostas adaptativas e flexíveis, ao passo que outros indivíduos frente a situações de menor tensão bloqueiam sua flexibilidade e ficam impedidos de encontrar uma solução para o problema (HUECK, 2008).

Essas diferenças são resultantes da capacidade que cada um tem para lidar com o acúmulo de tensão e correspondem ao grau de maturidade emocional que cada um desenvolveu. Quanto maior é o grau de maturidade emocional, menor é o grau de an-

siedade percebido nas atividades geradoras de tensão, e conseqüentemente, a tolerância apresentada por essa pessoa fornecerá condições para resolver os problemas e continuar vivendo de forma produtiva. Botsaris (2003) coloca que mais do que biologias somos biografias; sendo assim as formas maduras de reagir se pautam no desenvolvimento da personalidade individual.

As bases para a formação da personalidade se encontram nas relações que a criança estabelece com os pais na infância e influenciam o modo como esta vai agir com relação ao outro e se posicionar no mundo. A existência de relações indesejáveis e inadequadas, de acordo com Del Nero (2003), acaba por se tornar um fator gerador de ansiedade, pois ameaçam a imagem que a criança tem de si e do mundo, passando a constituir parte de sua personalidade. Desta forma esse indivíduo perde parte de sua flexibilidade interna e espontaneidade, sua capacidade de ajustamento e adaptação à realidade.

Atualmente ter flexibilidade e capacidade adaptativa é requisito para a vida moderna. Um exemplo pode ser apontado no contexto do trabalho, em que se observa que as empresas atuam em um ambiente mutável, o que afeta de forma direta o modelo formal de se fazer as coisas e exige das pessoas o desenvolvimento constante de capacidades adaptativas (OVEJERO BERNAL, 2010). Pessoas emocionalmente imaturas não se adaptam bem ao ambiente e passam a conviver com um estado de ansiedade crônica, o que pode levar a complicações físicas e psíquicas como, por exemplo, o estresse, que acarretam um esgotamento e um sofrimento contínuo. Dessa forma, as reações extremas e desajustadas frente a situações de maior tensão são atribuídas aos indivíduos emocionalmente imaturos, e essa ansiedade percebida, muitas vezes, pode ocasionar grandes prejuízos psicológicos, físicos e sociais.

Segundo Dalgarrondo (2008), duas grandes categorias abordam as síndromes ansiosas. A primeira delas compreende os quadros em que a ansiedade é constante e permanente, como no exemplo da ansiedade generalizada que tem como característica a presença de sintomas ansiosos excessivos que aparecem na maior parte do dia e com pelo menos seis meses de duração. Concebe como aspecto essencial a ansiedade de forma persistente, generalizada e que não se restringe a circunstâncias ambientais particulares. Seus principais sintomas incluem tremores, sudorese, nervosismo, tonturas, perturbações gástricas e tensão muscular. Incluem também pressentimentos e preocupações referentes à morte, adoecimento ou acidente de um familiar. É mais comum em mulheres e se relaciona frequentemente a um estresse ambiente crônico.

A segunda categoria compreende os quadros em que as crises de ansiedade são abruptas, mais ou menos intensas, como no caso das crises de pânico. Nessa categoria as crises são intermitentes e eclodem com vários sintomas ansiosos em número e intensidade muito significativos. As crises de pânico são caracterizadas por sintomas como tremores, desconforto respiratório, náuseas e formigamentos. Podem vir acompanhadas de despersonalização (sensação de a cabeça ficar leve, perda do controle do corpo, estranhamento de si) ou desrealização (perceber o ambiente familiar como estranho). São crises agudas que se iniciam em cinco minutos aproximadamente e não duram mais que uma hora. O Transtorno de Pânico, também chamado de ansiedade paroxística episódica, tem como um de seus aspectos essenciais os ataques recorrentes de ansiedade grave imprevisíveis, pois não se ligam a um elemento em particular e por isso

podem acontecer a qualquer momento. Se os ataques de pânico são constantes pode-se produzir na pessoa o medo de lugares públicos ou de ficar sozinha. Ele só pode ser diagnosticado quando se constata a ausência de qualquer fobia específica e se vários ataques graves tenham ocorrido no período de um mês.

De acordo com a CID 10, englobam a categoria F41 outros transtornos de ansiedade que não se restringem a uma situação particular. Todos os transtornos compreendidos na F41 podem apresentar sintomas obsessivos, depressivos e até mesmo elementos de ansiedade fóbica desde que sejam sintomas secundários ou menos graves.

O transtorno misto de ansiedade e depressão é diagnosticado quando ambos os sintomas de depressão e ansiedade estão presentes e nenhum conjunto de sintomas de ansiedade ou depressão, quando separadamente considerados, é grave o suficiente para preencher os critérios diagnósticos separados. Estão presentes sintomas como boca seca, estômago embrulhado, palpitações e tremores, além de inquietude e preocupação. Segundo a CID 10, o número de indivíduos que apresentam esses sintomas com gravidade leve é frequente na atenção primária de saúde; contudo, os casos na população geral são numerosos e estes quase nunca procuram os cuidados médicos ou psiquiátricos.

O formato desse sofrimento psíquico apresenta íntima relação com o uso de psicofármacos. Com o avanço do conhecimento nas estruturas neurais da ansiedade, novas drogas puderam ser testadas e usadas como ansiolíticos, o que muito auxiliou as pessoas que fazem uso dessa medicação que protege os sistemas neurais envolvidos nos comportamentos de luta e fuga. Com especial atenção, os benzodiazepínicos têm sido utilizados devido à sua vantagem pela eficácia e segurança no tratamento de estados ansiosos (GRAEFF, 1983 apud PENICHE *et al*, 1999).

De acordo com Faustino, Almeida e Andreatini (2010), uma grande quantidade de fármacos provenientes de diversas classes terapêuticas tem eficácia comprovada no manejo de transtornos ansiosos. Contudo, essas substâncias apresentam reações adversas como, por exemplo, sedação, dependências, amnésia e certa demora para o início da ação desejada. Por isso apresentam-se como um grande potencial para a origem de novos fármacos as plantas medicinais. Com relação à planta *Kava Kava*, os autores afirmam que esta tem efeito ansiolítico e indicam uma significativa redução da ansiedade em pacientes que fizeram seu uso durante quatro semanas; porém, a literatura mostra que efeitos colaterais como, por exemplo, danos hepáticos foram relatados e que por isso alguns países restringiram o uso dessa planta.

Conclui-se que entre as plantas utilizadas o *Kava kava* é a que apresenta maiores evidências de efeitos ansiolíticos, porém, também os maiores e mais importantes efeitos colaterais. Deve-se manter uma postura mais atenta quanto ao uso e prescrição de plantas medicinais, pois as pesquisas ainda são escassas e a comprovação de suas propriedades terapêuticas necessita de maiores estudos clínicos controlados (FAUSTINO; ALMEIDA; ANDREATINI, 2010).

Desenvolvimento do estresse

O estresse é definido como o ato de experimentar situações percebidas como ameaçadoras ao nosso bem-estar, seja ele psicológico ou físico. Podemos atribuir o es-

três ao ritmo acelerado da sociedade em que vivemos, às pressões para se realizar mais tarefas em um menor tempo, à violência a que somos expostos ou a eventos como a perda de um ente querido. O termo *estresse* surge no campo da saúde em 1936, quando o fisiologista Hans Selye o designa como “a resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou situação estressante” (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003). Essa resposta é resultante da interação entre as demandas do meio e as características da pessoa (seus aspectos comportamentais, fisiológicos e cognitivos).

A teoria do desenvolvimento do estresse proposta por Selye afirma que três grandes alterações no organismo explicam a sintomatologia desenvolvida. Ele verificou por meio de estudos com ratos que estes, em contato com estressores, mobilizavam forças de defesa como alterações no timo (redução), nas suprarrenais (dilatação do córtex) e na área gastrointestinal (aparecimento de úlceras). Com o tempo essas conclusões foram adaptadas e transpostas para o ser humano pelo Modelo Trifásico do Estresse. Marilda Lipp expandiu o Modelo Trifásico do Estresse desenvolvido por Hans Selye e incluiu a fase de quase-exaustão entre as fases de resistência e a fase da exaustão. Para entender o modelo quadrifásico do estresse é importante considerar a sintomatologia de cada uma de suas fases.

A primeira se caracteriza pela fase de alerta, considerada a fase boa do estresse, aquela em que o corpo libera adrenalina e se prepara para agir em uma emergência. É uma fase em que se podem notar problemas de pele, azia, dificuldade para dormir, devido à adrenalina, grande produtividade e criatividade no trabalho, irritabilidade sem causa aparente, ansiedade e inquietação.

Se o estresse continua, passa-se então para a fase de resistência, o estágio em que o indivíduo tenta resistir ao estresse e apresenta sintomas como cansaço e dificuldade de memorização. O sono é estabilizado, a produtividade e a criatividade voltam ao normal, o indivíduo passa a se concentrar apenas na sua fonte de estresse, o que deixa seu diálogo tedioso.

Se o estressor é contínuo e a pessoa não tem estratégias para lidar com o estresse, inicia-se a terceira fase, chamada de quase-exaustão. É uma etapa em que o organismo começa a sofrer um colapso gradual e apresenta sintomas como apatia emocional, herpes, dificuldade de concentração, cansaço mental, perda ou ganho de peso, gastrite ou úlcera, queda de cabelo, ansiedade, crises de pânico, pressão alta, insônia, alteração dos níveis de colesterol e distúrbios de menstruação.

A última fase é chamada de exaustão e se caracteriza por uma alteração drástica no sono (a pessoa acorda muito cedo e não se sente revigorada pelo sono), e a libido desaparece quase que completamente. Com relação ao trabalho o indivíduo deixa de produzir como antes, perde o interesse pelas atividades que realizava, sente o corpo desgastado e cansado, pode desenvolver quadros de depressão, úlceras, pressão alta, diabetes e enfarte. O sujeito perde o senso de humor, foge dos amigos, fica apático e não se socializa. É importante destacar que nesse estágio a pessoa necessita de ajuda médica e psicológica para se recuperar.

Segundo Marilda Lipp o estresse negativo é aquele que ultrapassa os limites do indivíduo e esgota sua capacidade de adaptação, submetendo o organismo a uma queda de energia e ao aparecimento de doenças. O estresse positivo é aquele que se encontra na fase de alerta, em que o organismo produz a adrenalina que dá energia, e faz o

indivíduo buscar a criatividade e a produtividade. O estresse ideal é alcançado com o gerenciamento adequado da fase de alerta, entrando e saindo da excitação provocada pela adrenalina, buscando um equilíbrio para que o corpo tenha tempo para se recuperar.

O estresse, além de provocar modificações físicas, também produz reações em nível emocional. No campo psíquico o estresse pode produzir desde apatia, desânimo, depressão e hipersensibilidade emotiva até ataques de raiva, irritabilidade e ansiedade. Segundo Marilda Lipp a exposição por longos períodos a um estressor pode desencadear surtos psicóticos e crises neuróticas em pessoas predispostas.

Fatores ambientais e individuais do estresse

Embora seja uma experiência individual, diversos autores consideram a existência de fatores comuns determinantes do estresse. Quando se trata do estresse no trabalho, pode-se apontar como causas a precariedade do trabalho, as privatizações, a competição, o desenvolvimento tecnológico e as diferentes transformações no ambiente organizacional. No atual mundo do trabalho é exigido do trabalhador mais capacitação para se adequar aos novos meios de informação aliados a uma maior velocidade e dinamismo (OVEJERO BERNAL, 2010). Ele é constantemente colocado diante de inúmeras situações às quais precisa se adaptar. Diante deste cenário é de se esperar que o estresse se apresente como um fenômeno comum entre os trabalhadores.

Salanova (2003, apud CARLOTTO, 2010) define o termo tecnoestresse como um estado psicológico negativo relacionado com o uso de tecnologias de informação e comunicação ou com a ameaça de seu uso futuro. Pode-se dizer que altas demandas associadas à falta de recursos no trabalho relacionam-se ao aumento do tecnoestresse. É importante salientar que os recursos pessoais funcionam como mediadores dos efeitos negativos de altas demandas e da falta de recursos. O que determina se um fator do trabalho pode ser considerado como estressor resulta do julgamento que o funcionário faz desse fator, de como ele avalia sua vulnerabilidade e seu repertório de enfrentamento. De acordo com Ovejero Bernal (2010), os dados da União Europeia colocam o estresse como fator de origem de 50% de todos os atestados médicos emitidos.

Quando se estuda o estresse e seus efeitos, deve-se levar em conta a variabilidade individual de cada sujeito e o papel da genética, pois esses fatores exercem influência sob a forma de avaliação e enfrentamento dos eventos de vida estressores. Segundo Kender e Cols (1999, apud MARGIS; PICON; COSNER; SILVEIRA, 2003), um conjunto de traços geneticamente determinados que provavelmente se refletem em um temperamento neurótico predispõe o indivíduo à exposição em eventos de vida estressores. De forma clara é possível afirmar que eventos de vida estressores são preditores ambientais de ansiedade, e que os fatores genéticos colaboram significativamente na suscetibilidade de cada indivíduo a esses eventos.

Os estressores são assim chamados porque definem um evento ou estímulo que conduz ao estresse. São situações provocadoras de estresse e podem ser agrupadas em três categorias: os acontecimentos vitais e que fazem parte do ciclo de desenvolvimento, os acontecimentos diários menores, e as situações de tensão crônica (situações que

geram estresse em grande nível e por longos períodos). Grande importância tem sido dada aos acontecimentos diários menores (aqueles que compreendem situações cotidianas como se assustar com o despertador, esperar em filas, perder objetos), pois quando são frequentes podem gerar respostas psíquicas e biológicas tão negativas quanto aquelas emitidas frente um evento de vida estressor.

Tanto os fatores ambientais como os individuais são importantes no desenvolvimento da personalidade e são o terreno para a implantação de bases de ajustamento psíquico. Conforme a maneira pela qual o indivíduo se estrutura, a interpretação e ação no ambiente podem ser determinadas e moduladas. De acordo com Del Nero (2003), as potencialidades e predisposições individuais, quando submetidas às influências ambientais, podem ou não despontar de maneira favorável. As situações dolorosas e frustrantes para uma pessoa podem surgir de uma realidade interna (como os conflitos entre as pulsões de vida e de morte) ou de uma realidade externa (como a perda de um emprego) e de certa forma colaboram para desencadear uma forte angústia (ansiedade) que impede o avanço do desenvolvimento do Ego, além de diminuir sua capacidade de adaptação e ajustamento, forçando-o a desenvolver mecanismos de defesa para combater essa tensão. Dessa forma a energia psíquica que poderia ser usada para atividades mais eficientes ao Ego é deslocada para a manutenção dos mecanismos defensivos e para a fixação da angústia.

Enxergando o lado bom

As pessoas de forma espontânea buscam experiências desafiadoras que confrontem seus limites pessoais em diversas áreas. Assim o estresse é entendido como um mecanismo de defesa que o indivíduo utiliza para se adaptar ao ambiente e responder às metas estabelecidas. Pode-se afirmar que o estresse é bom, sadio, positivo, pois impulsiona as pessoas na busca de desempenhos e resultados construtivos. O que se considera nocivo à saúde é a exposição descontrolada e excessiva ao estresse, que leva o indivíduo a desviar-se de seus objetivos e metas. “Assim, o que diferencia basicamente o estresse sadio do estresse negativo é a intensidade, a frequência e a duração da exposição e, particularmente, a falta de controle sobre a situação estressante” (TAMAYO; LIMA; SILVA, 2004, p. 79).

Não se deve considerar o estresse como algo apenas negativo. Isso porque nosso organismo é preparado a nível biológico para responder a circunstâncias difíceis, porém, não é preparado para responder continuamente a essas circunstâncias. Dessa forma, submeter o sujeito ao estresse em determinadas ocasiões não é patológico. O problema surge quando a situação estressante perdura por um longo tempo ou quando o indivíduo não dispõe de recursos para lidar com a situação.

Segundo Ovejero Bernal (2010) o estresse é visto como um problema de adaptação ao ambiente, onde o organismo ativa respostas de autoproteção que se manifestam sob a forma de hiperalerta, taquicardia e hipertensão. São formas desagradáveis de preparar o organismo para a luta ou fuga do que no momento é percebido como ameaça, e quando essa ameaça é resolvida o organismo recupera o equilíbrio. Contudo, quando não se chega à solução ou as circunstâncias estressantes são muito intensas, as

respostas de autoproteção se voltam contra o organismo e surgem as complicações do estresse crônico. Dessa forma os efeitos nocivos surgem apenas quando se mantém de maneira intensa, frequente e duradoura as atividades para responder às demandas do meio. Os sintomas gerados se caracterizam principalmente por um esgotamento mental, físico e emocional, acompanhado de baixa autoestima e deficiência nas relações interpessoais.

Buscando correlações

A ansiedade é a expressão somática do estresse. Os sintomas aparecem como resultado da existência de níveis elevados de ansiedade, um alerta de que as tensões internas no indivíduo não estão sendo descarregadas adequadamente. Quando acumulada, a forma encontrada para equilibrar o aparelho psíquico é a descarga dessas tensões no próprio corpo por meio de sintomas. Eles podem variar quanto a sua gravidade e intensidade, abrangem desde uma fadiga psicológica a graves doenças psicossomáticas consequentes de uma crônica tensão emocional. Apresentar conflitos e até certo grau de ansiedade é parte constituinte da vida de todo ser humano, e isto não significa que ele seja psicológico ou emocionalmente desestruturado, ainda mais quando se considera o mundo em que vivemos (cheio de guerras, injustiças, inseguranças e violências). A todo momento testa-se a capacidade do homem de ajustamento e adaptação, e por isso, experimentar certa dose de sobrecarga emocional é esperado.

De acordo com Tamayo, Lima e Silva (2004), várias características pessoais como, por exemplo, gênero, personalidade, valores pessoais e idade são moderadores da relação estabelecida entre um estressor e a resposta do indivíduo. Dentre os fatores de personalidade que afetam a direção e intensidade da relação com um estressor estão o otimismo, a autoestima e autoeficiência. São fatores que se ligam intimamente com a percepção que o indivíduo tem das exigências ambientais e das suas capacidades para lidar com essas exigências. De forma geral considerar uma situação estressante varia de pessoa para pessoa, devido à idade e às experiências de cada um. O que pode ser um estressor para uma pessoa pode ser vista apenas como um desafio revigorante para outra.

O enfrentamento do estresse é influenciado pela avaliação do contexto em que a situação estressante ocorre. Essa avaliação faz uma mediação entre as limitações, exigências e recursos do ambiente com as crenças pessoais e a hierarquia de objetivos do indivíduo. Uma avaliação cognitiva da situação tem função central na compreensão do enfrentamento feito pelo sujeito. No modelo cognitivo de Lazarus (1993, apud FONTES; NERI; YASSUDA, 2010), o valor dado às estratégias de enfrentamento depende de fatores como o tipo de situação enfrentada, o tipo de situação estudada e o tipo de personalidade.

O estresse é um estado perceptivo de estímulos que perturbam a homeostase e provocam excitação emocional, pode ser entendido como um processo adaptativo que se caracteriza por alterações como o aumento de secreção da adrenalina no organismo, o que resulta em diferentes manifestações em níveis sistêmicos com mudanças físicas e psíquicas. Segundo Margis, Picon, Cosner e Silveira (2003), diferentes estruturas cere-

brais estão envolvidas nas mais diversas estratégias de defesa usadas pelo indivíduo conforme o nível de ameaça percebido, e dessa forma, diferentes substâncias são estudadas buscando-se melhor compreensão da neurofisiologia que aborda o estresse e a ansiedade. O grupo de neurônios que sintetizam noradrenalina está situado no *locus coeruleus*, também chamado de “sistema de alarme”, pois monitora de forma contínua o ambiente e prepara o organismo para eventos de emergência. Assim como a noradrenalina, a dopamina já estabeleceu seu envolvimento com estados de hipervigilância ao passo que a serotonina facilita as reações de defesa. Em síntese, situações de estresse produzem um aumento geral da atividade do organismo para oferecer condições de reação ao indivíduo, de forma que distintos mecanismos endócrinos e neurais se relacionam com a resposta ao estresse e podem ser seletivamente ativados.

Diversas manifestações estressoras ocorrem durante o desenvolvimento humano, e as respostas emitidas dependem da organização cognitiva, comportamental e fisiológica individual. Esses três níveis se integram e preparam o organismo para agir de modo funcional e são eficazes até certo limite, mas os sujeitos variam na sua forma de apresentação de respostas, o que pode variar desde distúrbios psicopatológicos, como a depressão e ansiedade, até transtornos psiquiátricos como o Estresse Pós-Traumático. Esse transtorno tem como principais características o excesso de vigilância, a tendência a reviver o trauma, sentimentos de insensibilidade ao mundo, a perturbação do sono e a dificuldade de concentração (ATKINSON; ATKINSON; SMITH; BEM; NOLEN-HOEKSEMA, 2002).

Quando se considera o nível cognitivo a resposta ao estresse é dependente da forma como a avaliação sobre as situações e o processamento dos estímulos é feita. Ao levar em conta o nível comportamental, três tipos de respostas podem ser emitidas: enfrentamento, evitação e passividade. O modo como cada ser reage adequadamente a cada situação está intimamente relacionado com um aprendizado prévio e um histórico de reforços em situações semelhantes. Do ponto de vista fisiológico, os primórdios do estresse e da ansiedade são encontrados nas reações defensivas emitidas por animais em situações de perigo.

Os valores e suposições construídos durante o desenvolvimento do indivíduo vão determinar a imagem que ele tem de si e do mundo. Isso quer dizer que, se quando criança uma pessoa teve oportunidade de se desenvolver de forma construtiva, adaptativa, consciente, flexível e não aconteceu de a angústia desempenhar um papel dominante e bloquear essa pessoa emocionalmente, quando adulto a sua forma de agir, relacionar-se e enfrentar os problemas também será construtiva e ajustável (DEL NERO, 2003).

Considerações finais

Diferentes abordagens se propõem a estudar o estresse. Nas abordagens que enfatizam o estresse como estímulo usa-se o modelo em que esse estímulo é visto como fator desencadeante de um processo no organismo. Outras abordagens consideram o estresse como resposta, como uma consequência ambiental. Há ainda aquelas abordagens que integram os dois modelos e outras que consideram a parte subjetiva envolvi-

da no fenômeno do estresse, ou seja, a leitura feita pelo indivíduo da situação estressante. De forma geral um consenso é estabelecido quando se entende que o estresse é resultado da interação entre as exigências ambientais e o repertório de habilidades individuais e sociais disponíveis para enfrentá-los. Quando a pessoa se percebe incapaz de lidar com essas exigências, ela concebe a situação como ameaçadora e estressante. Três categorias de possíveis respostas aos estressores foram definidas, são elas: reações comportamentais, fisiológicas e psicológicas. Atualmente é observado que muitas das reações aos estressores têm caráter emotivo, como por exemplo, irritação, ansiedade, raiva e frustração. A relação entre eventos estressores e transtornos ansiosos, apesar de plausível, ainda é pouco estudada. Sabe-se atualmente que em resposta a eventos estressores os sintomas padrão de ansiedade podem surgir antes de um transtorno completo e definido. Isso se explica pelo fato de o desenvolvimento de um transtorno se relacionar com a duração e frequência de respostas de ativação a situações tidas como estressantes.

Referência bibliográfica

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

ATKINSON, R. L; ATKINSON, R. C; SMITH. E. E; BEM. D. J; NOLEN-HOEKSEMA. S. "Estresse, Psicopatologia e terapia", in: *Introdução à Psicologia de Hilgard*. 13 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BOTSARIS, A. *O Complexo de Atlas e outras síndromes do estresse contemporâneo*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

CAMPOS, R. "A arte de criar e se desfazer de expectativas", *Psique Ciência e vida*. São Paulo, ano 1, n. 11, p. 42-49, 2006.

CARLOTTO, M. S; CAMARA, S. G. "O tecnoestresse em trabalhadores que atuam com tecnologia de informação e comunicação", *Psicol. Cienc. Prof.* [online]. vol. 30, n. 2, pp. 308-317, 2010.

CHENIAUX, E. *Manual de psicopatologia*. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

DALGALARRONDO, P. "Crises ansiosas", in: *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008, cap. 26, p. 304-306.

DEL NERO, S. *Conflitos Intrapsíquicos*. São Paulo: Vetor, 2003.

FAUSTINO, T. T; ALMEIDA, R. B de; ANDREATINI, R. "Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados", *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online]. vol. 32, n. 4, p. 429-436, 2010.

FONTES, A. P; NERI, A. L; YASSUDA, M. S. Enfrentamento de estresse no trabalho: relações entre idade, experiência, autoeficácia e agência. *Psicol. Cienc. Prof.* vol. 30, n. 3, pp. 620-633, 2010.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1994.

HUECK, K. "Ansiedade", *Super Interessante*. ed. 258, p. 66-75, nov. 2008.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Rev. katálysis* [online]. vol. 10 p. 37-45, 2007.

LIPP, M. E. N. "O Percurso do Stress: Suas etapas", in: *Centro Psicológico de Controle do Stress*. Disponível em <http://estresse.com.br/>. Acesso em 10 de jul. 2011.

LIPP, M. E. N. "O modelo Quadrifásico do Stress", in: *Centro Psicológico de Controle do Stress*. Disponível em http://estresse.com.br. Acesso em 10 de jul. 2011.

PENICHE, A. C. G; JOUCLAS, V. M. G; CHAVES, E. C. "A influência da ansiedade na resposta do paciente no período pós-operatório", *Rev. Esc. Enferm. USP* [online]. vol. 33, n. 4, pp. 391-403, 1999.

MARGIS, R; PICON, P; COSNER, A. F; SILVEIRA, R. O. "Relação entre estressores, estresse e ansiedade", *Rev. Psiquiatr.* Rio Grande do Sul, v. 25, supl. 1. Porto Alegre, abr. 2003.

OVEJERO BERNAL, A. "Estresse e Síndrome do esgotamento no trabalho", in: *Psicologia do trabalho em um mundo globalizado: como enfrentar o assédio psicológico e o estresse no trabalho*. Porto Alegre: Artmed, 2010, cap. 7, p. 144-166.

SARDÁ JR, J. J. & JABLONSKI JR, S. J. "A avaliação de estresse e seus impactos", in: CRUZ, Roberto M. (org.). *Avaliação e Medidas Psicológicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002, p. 139-151.

TAMAYO, A.; LIMA, D.; SILVA, A. V da. "Clima organizacional e estresse no trabalho", in: *Cultura e saúde nas organizações*. Porto Alegre: Artmed, 2004, cap. 4, p. 77-99.