



Estresse

O estresse tem sido considerado um problema cada vez mais comum, tanto no contexto profissional quanto na vida pessoal. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 90% da população mundial sofre com estresse. Nas organizações, as consequências negativas do estresse são reconhecidas na desmotivação para o trabalho, na diminuição da produtividade, nas licenças médicas, nos conflitos interpessoais e assim por diante.

O pesquisador canadense Hans Selye definiu o estresse emocional como reação psicofisiológica do organismo frente à necessidade de adaptação em situações de medo, excitação ou felicidade. Sendo assim, ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, o estresse não é, por definição, necessariamente negativo. Considerando-se que o aumento da adrenalina por ela gerado pode ocasionar melhoria de desempenho físico e intelectual, a reação de estresse pode ser muito positiva, como se observa no reflexo de fugir em situações de perigo ou mesmo no entusiasmo provocado por um jogo ou brincadeira.

No entanto, se o estresse ocorrer por longos períodos associado à sensação de ameaça constante do agente estressor, pode tornar-se nocivo, provocando prejuízos à saúde física e mental, com o surgimento sintomas tais como dores de cabeça, insônia, irritabilidade, problemas de atenção, concentração e memória, queda de resistência e queda de cabelo. O estresse intenso ou crônico pode desencadear ou facilitar o aparecimento de doenças, devido ao seu impacto sobre a capacidade imunológica do indivíduo. Os prejuízos do estresse à saúde mental podem vir a se tornar dificuldades severas de adaptação, ocasionando ansiedade crônica, depressão, entre outros quadros graves de sofrimento psíquico.



Embora tenhamos o costume de considerar o estresse apenas com base em “surtos” ou “ataques”, essa resposta não se resume apenas a episódios de crise, mas também diz respeito a processos estressores – sejam de curto, sejam de longo prazo – os quais vêm a desencadear as reações indicadoras de alerta no organismo. Esses processos foram classificados em quatro fases gradativas:

- 1. Alerta:** ocorre quando a pessoa entra em contato com o agente estressor, ocorrendo sintomas como agitação, suor, tensão muscular e ressecamento da boca. Essa fase pode ter aspectos positivos, pois estimula o organismo a produzir adrenalina, aumentando o ânimo, o vigor e a energia, o que permite à pessoa produzir mais e ser mais criativa.
- 2. Resistência:** movimento do organismo na tentativa de retomar o equilíbrio, tentando adaptar-se ao estímulo estressor ou eliminá-lo. Nessa fase, podem ocorrer sintomas como sensação de desgaste físico constante, obsessão com o agente estressor, mudança no apetite e no desejo sexual e o aparecimento de problemas de pele, por exemplo.
- 3. Quase exaustão:** há o surgimento de muita ansiedade e oscilação emocional. A resistência física e emocional começa a sucumbir. Nesse momento do processo o estresse começa a ser predominantemente negativo.
- 4. Exaustão:** momento em que o indivíduo ultrapassa os seus limites e esgota sua capacidade de adaptação, causando desequilíbrio acentuado no organismo e surgindo comprometimentos físicos em forma de doença, tais como hipertensão arterial crônica, diarreias frequentes, hipersensibilidade emotiva, o que compromete a vida pessoal e profissional.



QUANDO O ESTRESSE VIRA ESGOTAMENTO

O esgotamento físico e emocional pode ser um desdobramento de quadros acentuados de estresse. **Estresse ocupacional**, ou **síndrome de *burnout*** – termo cunhado pelo psicólogo Freudenberg, na década de 1970 – corresponde ao esgotamento provocado pela atividade de trabalho, desencadeando sintomas tais como exaustão emocional, baixa realização profissional, fadiga, desânimo, sensação de fracasso e de perda de energia.

Uma pesquisa realizada na UnB pela psicóloga Nádia Leite mostrou que, entre 8 mil docentes da educação básica da rede pública na região Centro-Oeste do Brasil, mais de 15% vivem quadros característicos de estresse ocupacional, refletindo intenso sofrimento ocasionado pela sua atividade profissional. Uma característica considerada frequente entre as pessoas que sofrem com o problema é o excesso de idealismo profissional e o alto grau de expectativas depositadas no exercício profissional e nos resultados do próprio trabalho.

A pesquisadora sugere que, caso esse índice seja semelhante no restante do país, devemos considerar uma situação de sério comprometimento da educação no Brasil. Se pensarmos de forma ainda mais ampla, abrangendo também os relatos de adoecimento por esgotamento profissional existentes entre profissionais de enfermagem, psicologia, serviço social, entre outros, veremos como o estresse no trabalho tem sido frequente e como tem causado prejuízos à saúde da população.



PARA EVITAR QUE O ESTRESSE PREJUDIQUE A SUA SAÚDE:

- Comunique-se, sempre que possível, quando algo incomodar você;
- Aprenda a dizer não: dizer sim a tudo e todos é impossível, nossos limites devem ser respeitados;
- Evite estar sempre cheio/a de tarefas a cumprir, ainda mais se forem sempre tarefas “urgentes” ou com metas inalcançáveis. Para cada momento de exaustão ou finalização de uma tarefa difícil, presenteie-se com uma atividade prazerosa e/ou relaxante;
- Procure se observar e identificar o momento de se afastar temporária ou definitivamente de pessoas ou situações que lhe fazem mal;
- Quando notar que o estresse está mexendo com o seu corpo e a sua rotina, ocasionando dores de cabeça, picos de pressão, esquecimentos ou desânimo, entre outros sinais, é hora de se cuidar;
- Alimente-se bem, durma o bastante, exercite-se, faça pausas regulares para respirar e evite maltratar demasiadamente o corpo;
- Procure orientação e cuidado profissional, se os sintomas forem persistentes.

LEMBRE-SE

Cada pessoa apresentará reações de estresse à sua própria maneira. Se perceber que alguém próximo de você apresenta algum sinal de estresse, evite taxá-lo/a negativamente. Em casos de sintomas acentuados e/ou constantes de estresse, ofereça informação, encoraje a pessoa a procurar ajuda e, sempre que possível, ofereça uma escuta compreensiva, apresentando, sobretudo respeito ao seu sofrimento.

ORGANIZAÇÃO: DQVAS: Divisão de Qualidade de Vida e Assistência Social e Setor Ambulatorial – Campus Belém

APOIO: DICOM

FONTES

1. <http://www.mandhala.com.br/programas/gerenciamento-estresse/>
2. <http://www.blogdasaude.com.br/saude-mental/2013/07/12/estresse-ocupacional-como-evitar/>
3. http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html
4. <http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=15403>
5. <https://www.tuasaude.com/sintomas-de-estresse/>
6. <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=38>
7. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004

