

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**



Estresse



AUTORES

**Eduardo Falcão, Eduarda Gusmão, Luísa Fontes,
Andrea Moury Fernandes, Renata Teti,
Andréa Echeverria, Leopoldo Barbosa, Gilliatt Falbo,
Isabelle Diniz, Juliana Monteiro Costa, Mônica Melo**

REVISORES

**Anna Carvalheira Chaves,
Clarissa Barros, Rossana Rameh,
Waleska Medeiros, Thalita Menezes**

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143e Faculdade Pernambucana de Saúde

Estresse. / Eduardo Falcão, Eduarda Gusmão, Luísa Fontes, Adrea Moury Fernandes, Renata Teti, Andréa Echeverria, Leopoldo Barbosa, Gilliatt Falbo, Isabelle Diniz, Juliana Monteiro Costa, Mônica Melo; Revisores: Anna Carvalheira Chaves, Clarissa Barros, Rossana Rameh, Waleska Medeiros, Thalita Menezes. – Recife: Do Autor, 2020.

15 f. il.

Cuidando da Saúde mental (Série)
Material didático e instrucional, 2020.
ISBN: 978-65-87018-59-1

1. Estresse. 2. Saúde mental. Faculdade Pernambucana de Saúde.
II. Título.

CDU 159.9

Estresse

Apresentação

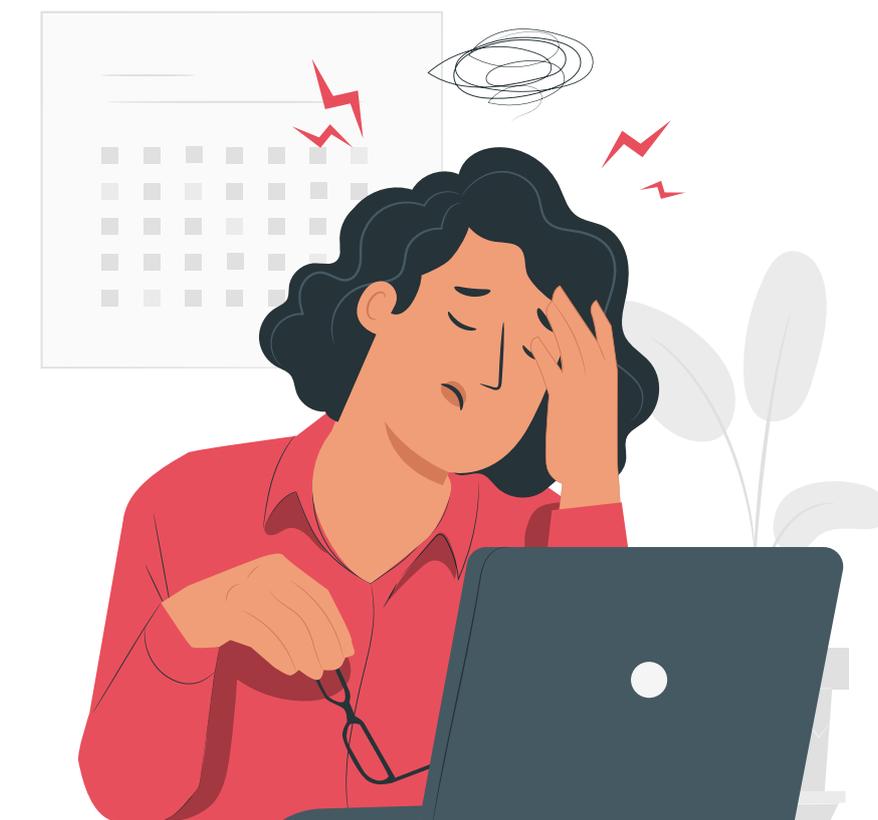
Olá! Este material tem como objetivo ajudar a entender, a identificar e como manejar os efeitos do estresse no dia a dia. Durante a sua leitura você irá conhecer o que significa estresse, saber como identificar as suas fases, as respostas emocionais e corporais e ainda exemplificar algumas situações que podem ocorrer com você ou com algum conhecido. Depois desta breve explicação, serão apresentadas algumas técnicas de manejo que podem ajudar em situações estressantes para aplicar no seu dia a dia.

Aqui temos a contribuição de profissionais da psicologia e estudantes do mestrado profissional em psicologia da saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde, e ressaltamos que buscar ajuda de um profissional de saúde mental é muito importante. Se você precisar, procure orientação especializada de um psicólogo e/ou de um psiquiatra.

O que é o Estresse?

O estresse é uma reação complexa fisiológica e comportamental do corpo humano diante de uma ameaça ou perigo, real ou imaginário, que afeta o equilíbrio do organismo. Em outras palavras, o estresse pode ser definido como a incapacidade do indivíduo de lidar com uma mudança real ou imaginária que ameaça o bem estar físico, mental, emocional ou espiritual e gera respostas fisiológicas do corpo na tentativa de manter seu equilíbrio (Cardoso, 2013). Sendo assim, o estresse não é um inimigo do sujeito, mas algo inerente ao ser humano, que surge como um mecanismo de proteção e alerta (Borges, 2009).

O fenômeno do estresse, em sua complexidade, pode ser compreendido como uma experiência emocional combinada a mudanças bioquímicas, psicológicas, comportamentais e cognitivas. Faz parte da compreensão desse fenômeno considerar a presença do que se nomeia como estressores. Esses podem ser definidos como qualquer situação que gere um estado emocional forte, ocasionando a quebra da homeostase interna, exigindo uma adaptação (Borges, 2009).



Para Lipp e Malagris (2011), o estresse apresenta duas fontes: uma fonte interna e outra externa. As fontes internas dizem respeito a alguns estados emocionais, às cognições distorcidas e expectativas irrealistas. Elas são determinadas pelo indivíduo e seu modo de ser. Já as fontes externas são acontecimentos do dia a dia que afetam o organismo, exigindo rápidas adaptações, tais como mudanças políticas e sociais e os desastres naturais. Elas independem das características e comportamento do indivíduo.

Para entender o funcionamento do estresse é necessário compreender também como o nosso corpo e nosso cérebro agem nesse momento. O estresse funciona como uma resposta do nosso corpo a situações que nosso cérebro interpreta como ameaçadoras. Para lidar com essas situações o nosso corpo produz reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais (Straub, 2014).

Existem 4 fases pelas quais o estresse pode progredir (Carvalho, Malagris & Rangé, 2019):

Fase 1 - ALERTA: nesta fase o estresse tem a sua função benéfica para o nosso corpo, produzindo hormônios como adrenalina e nos preparando para enfrentar e lidar com uma situação. Entretanto, quando não conseguimos nos adaptar a essa situação, há então uma outra fase;

Fase 2 - RESISTÊNCIA: nesta fase o nosso corpo se mantém ativo e com os recursos suficientes para nos adaptarmos à situação. Se durante esse processo o fator que gerou o estresse foi eliminado ou se houve uma boa adaptação à situação, o organismo volta ao seu funcionamento normal. Caso persista, inicia-se a terceira fase;

Fase 3 - QUASE EXAUSTÃO: neste momento nosso corpo já pode estar entrando em um processo de adoecimento, mesmo que a pessoa ainda consiga trabalhar e produzir, mas faz isso com muito desgaste corporal e mental. Por fim, caso o estresse ainda persista, tem a



última fase;

Fase 4 – EXAUSTÃO: nesta fase há um prejuízo muito maior e um desgaste do organismo muito intenso. É importante pontuar que o estresse, se não cuidado e manejado, pode levar ao desenvolvimento de doenças físicas como gastrite e hipertensão, e transtornos mentais como depressão e ansiedade.

Muitas pessoas ainda enxergam o estresse como um grande inimigo. Porém, o estresse é uma forma que o nosso corpo encontra para lidar com situações que podem nos tirar do equilíbrio. O estresse é o processo que ocorre no nosso organismo quando estamos em uma situação de perigo, desafio ou até mesmo de entusiasmo (Lipp & Malagris, 2011).

Por isso, deve-se compreender que o estresse não é nosso inimigo, mas que ele faz parte da nossa sobrevivência e é essencial para os nossos mecanismos de proteção e alerta. É necessário, entretanto, que avaliemos como tem sido o papel do estresse nas nossas vidas, pois, quando muito intenso, pode se tornar prejudicial à nossa saúde física e mental (Carvalho, Malagris & Rangé, 2019).

O que fazer quando estiver com isso?

A Terapia Cognitiva Comportamental possui algumas técnicas que têm o objetivo de produzir mudanças comportamentais, emocionais e cognitivas duradouras que podem auxiliar no enfrentamento à vivência do estresse, tais como:



O Treino de Controle do Stress (TCS)

Tem como objetivo mudar hábitos de vida e de comportamentos em quatro áreas que constroem os pilares do TCS: nutrição anti-stress, relaxamento da tensão mental e física, exercício físico e mudanças cognitivas comportamentais. As sessões envolvem também técnicas de resolução de problemas, manejo do tempo, modificação do padrão “tipo A” de comportamento, treino de assertividade, controle da ansiedade (respiração profunda) e reestruturação cognitiva. Além disso, estratégias como suporte religioso e suporte social são bastante empregadas nessas situações de enfrentamento ao estresse (Lipp, 2003; Borges, 2009).

Reestruturação Cognitiva

Por meio da identificação inicial das crenças, dos pensamentos automáticos, dos pensamentos intermediários e das crenças centrais. Após sua devida identificação, por meio do questionamento socrático, há a busca de evidências que sustentem a veracidade ou não de tais evidências. Ao verificar a incompatibilidade destas crenças com a realidade, o paciente consegue compreender e lidar melhor com os fatos que acontecem em sua vida (Cardoso, 2013).

Respiração Diafragmática:

Tem como objetivo principal treinar o aumento da utilização do músculo diafragma durante o ciclo respiratório. Tal técnica pode ter como instrução que se coloque uma das mãos no tórax e outra no abdômen, influenciando o movimento, conscientemente, até perceber que a mão próxima ao umbigo é a que mais se movimenta durante a respiração. Dessa forma,



busca-se aprofundar e diminuir o ciclo respiratório, que pode estar sofrendo influência dos neurohormônios do estresse e da ansiedade. A ideia não é congelar o movimento torácico, mas aumentar o movimento do músculo diafragmático (Naves Neto, 2011).



Técnica de Mindfulness

O mindfulness não se configura como uma forma de pensar, ou uma tentativa de suprimir o pensamento, mas uma busca por ingressar no momento, saindo do campo dos pensamentos, com o objetivo de observar o que está acontecendo no presente sem comentar, julgar ou interpretar. É uma técnica bastante relevante para aqueles que vivenciam a preocupação constante, pois busca sair do passado e do futuro, possíveis cenários de preocupação onde coisas ruins podem acontecer, e focar no real, que é o presente.



Por isso é importante praticar o mindfulness, ele permite interromper a sequência de pensamentos voltados ao passado e ao futuro e que nos mantêm em um estado constante de pânico interno (Leahy, 2011).

Biofeedback

É um processo que permite que o indivíduo aprenda a mudar sua atividade fisiológica com o propósito de aprimorar sua saúde e performance. Instrumentos precisos medem a atividade fisiológica, como ondas cerebrais, função cardíaca, respiração, atividade muscular e temperatura corporal. Esses instrumentos, rapidamente e de forma precisa, dão um feedback da informação para o usuário. A apresentação dessas informações dão suporte a mudanças fisiológicas desejan-



das. Com o tempo, essas mudanças podem resistir sem o uso continuado de um instrumento (Schwartz & Andrasik, 2017).

Relaxamento Muscular Progressivo

Considerada uma técnica valiosa e eficaz para a redução da tensão física e do surgimento de problemas. Consiste em um processo de tensionar diferentes grupos musculares por vez, em um período breve de tempo, liberando posteriormente a tensão em cada músculo. Este relaxamento tem o potencial de produzir um efeito calmante, principalmente mediante o estabelecimento de uma prática contínua. O indivíduo pode se tornar mais ciente das tensões presentes no seu corpo e proporcionar experiências de relaxamento através da utilização desta técnica (Leahy, 2011).



Situações reais e estratégias alternativas de enfrentamento

Possíveis gatilhos de estresse estão presentes em diversos cenários do dia a dia de qualquer pessoa. Um primeiro exemplo possível de ser trazido é a realidade atual da Pandemia da COVID-19, que trouxe consigo a possibilidade da vivência do estresse em diferentes níveis. Se ver diante de uma constante ameaça de contaminação e das frequentes demandas geradas para prevenir o contágio ou lidar com as mudanças impostas na rotina exige a adoção de diferentes comportamentos no processo de enfrentamento e adaptação.

Outra situação estressora bastante comum está associada ao contexto do trabalho, que traz consigo a relação entre a necessidade de produzir e executar suas funções, em um cenário de possíveis exigências e cobranças, horas extras, além de dificuldades nas relações interpessoais nos ambientes de trabalho, que têm potencial de gerar a sobrecarga.

Também podemos considerar como uma realidade estressora um cenário diferente, onde se tem o desemprego ou a dificuldade financeira, que podem afetar diretamente o alcance das necessidades básicas dos indivíduos, impulsionando a uma demanda de adaptação imediata, que nem sempre está sob seu controle, podendo, assim, prolongar a vivência do estresse e potencializar seu impacto na saúde de forma integral. Esses são apenas alguns cenários possíveis dentre muitos outros, tornando necessário pensar também em estratégias alternativas que venham a contribuir com a redução do estresse.

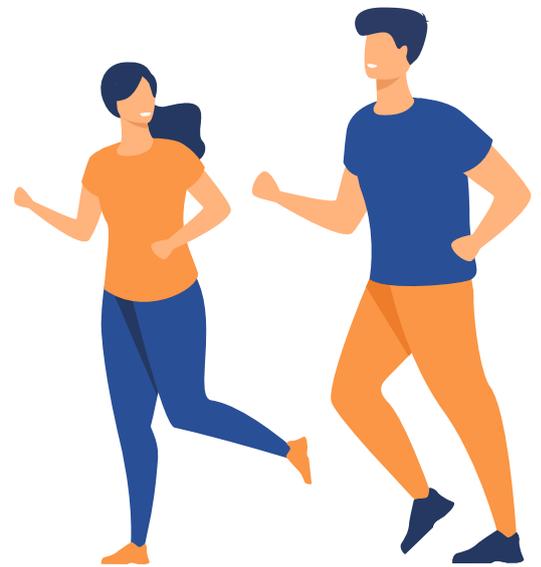
A Associação Americana de Psicologia (APA, 2019) traz diferentes recomendações para o enfrentamento do estresse. São elas:

Imponha limites - É importante listar todas as atividades que estão deixando você sobrecarregado, classificando as que são essenciais e as não-essenciais, com o objetivo de priorizar as primeiras e se resguardar das segundas. Verificar e comunicar sobre as atividades que não são possíveis de serem realizadas no momento e solicitar assistência, quando necessário, para concluir alguma tarefa.

Convoque sua rede de apoio - Entre em contato com amigos(as) ou parentes que tenham uma relação próxima e positiva, comunicando sobre as dificuldades que vem enfrentando e aceitando o suporte e possíveis orientações. Dividir o fardo pode torná-lo mais leve.



Faça um compromisso com sua saúde - Faça o possível para investir na sua saúde para que tenha a energia e a força para enfrentar os desafios. Adote pequenos passos, como cortar o consumo de cafeína ou iniciar uma atividade física, permitindo que o corpo emita respostas positivas. A saúde pode ajudar no manejo do estresse.

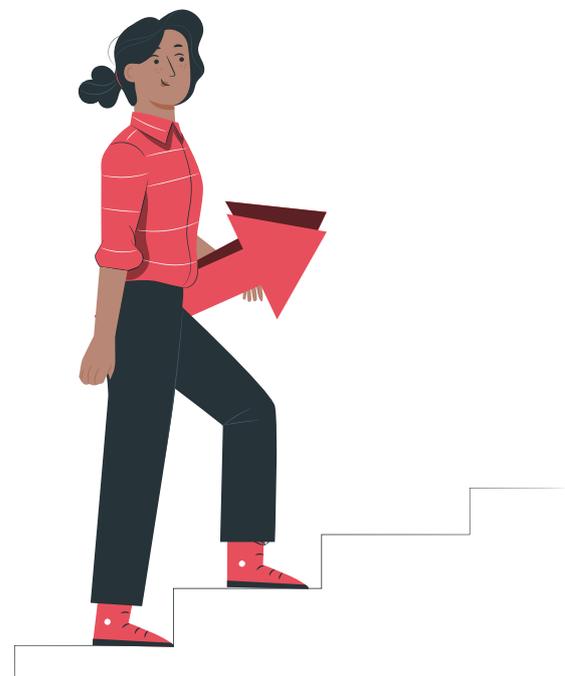


Invista na qualidade do seu sono - Pessoas com estresse crônico usualmente sofrem de dificuldades para dormir. Diante disso, recomenda-se estabelecer um horário regular para dormir (alcançando 7-8 horas de sono); eliminar distrações (celular, televisão, etc); engajar-se em atividades relaxantes antes de ir dormir, como ouvir músicas calmas, ler um livro agradável, tomar banhos tranquilizantes ou praticar técnicas de relaxamento; evitar comidas pesadas ou exercícios intensos antes de dormir.



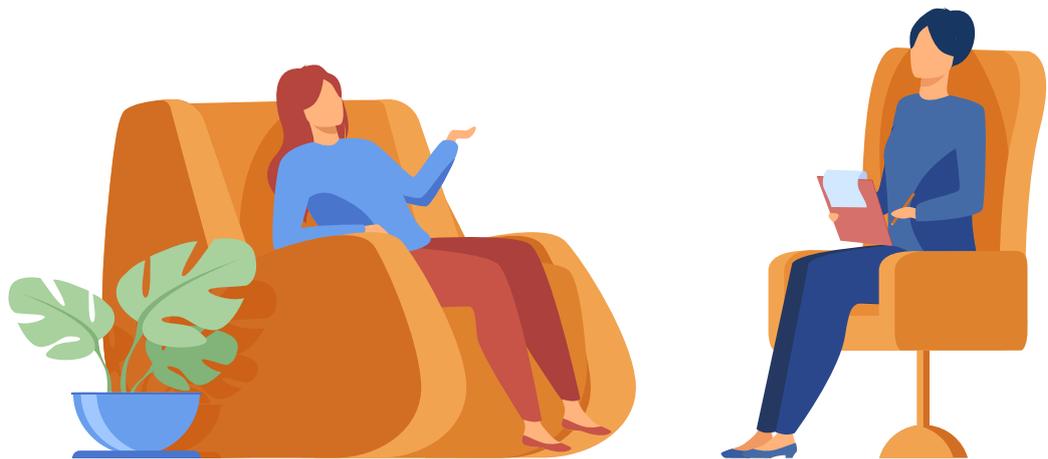
Se existe a tendência de, ao deitar na cama, vivenciar fluxos de pensamentos com conteúdos de preocupações, escreva em um papel os principais problemas que lhe afligem antes da hora de dormir e invista em acalmar seus pensamentos antes de deitar.

Busque ter uma perspectiva mais positiva - Olhe para as situações de forma mais positiva, entendendo os problemas como possíveis oportunidades e refutando pensamentos negativos. Estabeleça expectativas mais realistas, ao invés de prezar sempre pela perfeição.



Gerar um contexto mais positivo para a forma como se enxerga as situações estressantes pode tornar a vida mais administrável.

Procure ajuda adicional - Se a sensação de sobrecarga persistir, unida a sentimentos de desesperança e dificuldades em enfrentar a rotina diária, busque um profissional de saúde mental, como Psicólogo(a) e Psiquiatra. Psicólogos(as) são treinados para ajudar no desenvolvimento de estratégias efetivas de manejo do estresse que podem gerar mudanças práticas para preservar e/ou recuperar sua saúde de forma integral.



Como avaliar?

A avaliação psicológica do estresse requer um olhar atento e uma escuta refinada para compreender a realidade e o contexto dos sintomas vivenciados. Atrelado a esses fatores, e visando oferecer critérios quantitativos para o diagnóstico, podem ser utilizados instrumentos validados e padronizados dentro do processo de avaliação.

Conclusão:

O estresse é uma resposta natural de adaptação frente a situações que podem ou não ser conhecidas. Além dos aspectos negativos, o estresse sinaliza a importância de desenvolvermos estratégias adaptativas para lidar com situações desafiadoras. Por isso, pedir ajuda a nossa rede de apoio e profissionais especializados é fundamental. Vimos como algumas respostas emocionais e físicas podem ser intensas e, que quando persiste, nos causam muito sofrimento.

Esperamos que este material tenha lhe ajudado, mas lembramos que não podemos tirar nenhuma conclusão exclusivamente a partir dele e, por isso, é importante que, caso você sinta algo que esteja afetando sua qualidade de vida, procure um profissional da psicologia ou da psiquiatria para lhe ajudar.



Referências

- Associação Americana de Psicologia. (2019). Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/stress/chronic>
- Borges, C. S., Luiz, A. M. A. G., & Domingos, N. A. M. (2009). Intervenção cognitivo-comportamental em estresse e dor crônica. *Arq Ciênc Saúde*, 16(4), 181-6.
- Cardoso, G. S. S. (2013). Manejo de estresse para pacientes com HIV/aids por meio da TCC. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 26-33.
- Carvalho, M. R., Malagris, L. E. N., Rangé, B. P. (Orgs). (2009). *Psicoeducação em terapia cognitivo-comportamental*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Corrêa, R. Z. A., de Souza, M. S., & Baptista, M. N. (2013). Vulnerabilidade ao estresse no trabalho e qualidade de vida de enfermeiros. *Psicologia Argumento*, 31(75), 599-606.
- Leahy, R. L. (2011). *Livre de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed.
- Lipp, M. E. N. (2003). O modelo quadrifásico do stress. In: Lipp MEN, organizador. *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N., & Malagris, L. E. N. (2011). Estresse: Aspectos históricos, teóricos e clínicos. In B. Rangé (Org). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria*. (pp 617-633). Porto Alegre: Artmed.
- Neves Neto, A. R. (2011). Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. *Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo*, 56(3), 158-68.
- Schwartz, M. S., & Andrasik, F. (Eds.). (2017). *Biofeedback: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- Straub, O. (2014). Estresse e saúde. In O. Straub, *Psicologia da Saúde: uma abordagem biopsicossocial* (3.ed., pp. 75-140). Porto Alegre: Artmed.
- Tricoli, V. A. C. & Lipp, M. E. N. (2006). *Escala de Stress para Adolescentes*. Casa do Psicólogo.

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**

