



CADERNO MULTIDISCIPLINAR INNOVE

STRESS



APRESENTAÇÃO



Stress sob uma perspectiva multidisciplinar



ENTREVISTA | Relações entre o stress e o sono



Stress nas organizações



E mais...



APRESENTAÇÃO

AGRADECIMENTOS

A segunda edição do Caderno Multidisciplinar InnoVe traz à discussão o Stress, um tema bastante relevante que se aplica a diversos contextos e áreas do conhecimento. **Annie Wielewicki** apresenta o assunto de forma multidisciplinar numa matéria especial, trazendo uma conversa entre diferentes áreas, contando com a participação de **Robson Bueno**, personal trainer, **Juliana Brum Moraes**, psiquiatra, **Bruna Tróia Pitelli**, psicóloga, **Thanise Pitelli**, nutricionista. O psicólogo **Luciano Carneiro** traz uma reflexão sobre o stress dentro das organizações sugerindo formas de manejo. Em entrevista exclusiva para o Caderno, **Célio Estanislau**, doutor em psicobiologia e professor da Universidade Estadual de Londrina, falou sobre as relações do stress com a qualidade do sono.

Esperamos que as reflexões apresentadas nesta edição possam contribuir para uma discussão sobre o stress e que a atuação e conhecimentos a respeito sejam enriquecidos.

Boa leitura!

Em cada edição do Caderno Multidisciplinar InnoVe, profissionais de diferentes áreas são convidados para contribuir com sua composição. Gentilmente, esses profissionais dispõem de seu tempo e transformam seu conhecimento em palavras que dão forma à nossa publicação.

Dedicamos este espaço para agradecer a cada um deles e disponibilizar seus contatos.

Bruna Tróia Pitelli

Psicóloga - Instituto InnoVe
bruna@institutoinnoVe.com.br

Célio Estanislau

Doutor em Psicobiologia - PGAC/UEL
estanislau@uel.br

Juliana Brum Moraes

Psiquiatra - Centro Clínico Londrina
ju_brum@hotmail.com

Robson Bueno

PersonalTrainer
robsoncosta75@hotmail.com

Thanise Pitelli

Nutricionista - Instituto InnoVe
tha_pitelli@hotmail.com

EQUIPE 
INSTITUTO INNOVE
Análise do Comportamento e Saúde

editorial



Annie Wielewicki



Luciano Carneiro



Raquel Akemi Hamada



Cíntia Barbizan



Naiara Costa

STRESS

CADERNO
MULTIDISCIPLINAR
INNOVE

1



STRESS SOB UMA PERSPECTIVA MULTIDISCIPLINAR

Annie Wielewicki

Psicóloga (CRP 08/15175) | Instituto InnoVe

Stress é identificado como reações psicológicas, físicas e hormonais do organismo frente a situações de perigo e podem ocorrer em quatro fases: alarme, resistência e adaptação, quase-exaustão e exaustão. Na primeira fase há produção de adrenalina e aumento de energia e da libido, dificuldades de dormir, respiração ofegante e humor eufórico. Se a fonte de stress é removida, o organismo re-estabelece seu equilíbrio e há sensação de relaxamento. Do contrário, o metabolismo precisa se adaptar para suportar o stress por um longo período, os sintomas da fase de alerta desaparecem e há sensação de desgaste e cansaço, além de dificuldades de memória.

A pessoa se sente enfraquecida, tem muitas dificuldades de resistir ao evento estressor, há maior vulnerabilidade do organismo, início dos processos de adoecimento, e possibilidade de início de depressão, embora ainda consiga se manter funcional. Essa fase é denominada de quase-exaustão. Na fase de exaustão, há queda significativa na capacidade adaptativa do corpo, a pessoa não consegue se concentrar, trabalhar, podem ocorrer doenças mais graves como enfarte, úlceras e psoríase.

Diante dos efeitos prejudiciais e generalizados do stress a melhor intervenção é aquela que combina diferentes áreas da saúde a fim de produzir mudanças que afetem a vida de uma maneira global. Em geral, apontam-se efeitos positivos quando condições corporais, de alimentação, sono, atividade física e de lazer são manejadas. Por essa razão, o personal trainer Robson Bueno, a psiquiatra Juliana Brum Moraes, a psicóloga Bruna Tróia Pitelli, e a nutricionista Thanise Pitelli conversaram com a equipe do Caderno Multidisciplinar comentando aspectos relativos às suas áreas específicas.

Robson Bueno, personal trainer, citou que quando o stress é excessivo, pode levar à dificuldade de concentração, cansaço, indiferença emocional, agressividade, incapacidade de relaxar e perda de

memória imediata. Somado a isto, problemas de ordem física afetam o sistema imunológico prejudicando o bom funcionamento das defesas do corpo e produzindo apatia. O profissional atribui esse quadro aos desafios enfrentados na modernidade, como trabalho, trânsito, violência urbana e hábitos pouco saudáveis de alimentação e sono.

A psiquiatra Juliana Moraes destacou, no entanto, que este fenômeno não é novo e que o homem sempre vivenciou situações que geraram reações corporais denominadas como stress. Segundo ela, foram os tipos de eventos estressores que mudaram - passaram de eventos naturais (temperaturas aversivas, escassez de comida e de animais predadores) para eventos sócio-culturais (experiências traumáticas de infância, reveses financeiros, dificuldades de relacionamento e carga excessiva de trabalho).

Apesar de algumas pessoas passarem por situações sócio-culturais semelhantes, nem todas reagem da mesma maneira. Sobre isso, a psicóloga Bruna Tróia Pitelli enfatizou que uma situação pode ser muito difícil para uma pessoa e não tanto para outra e destacou que isso se deve às situações que cada um passou ao longo da vida, bem como as estratégias que desenvolveu para lidar com cada uma delas. A explicação da psiquiatra é de que as chamadas doenças mentais são resultados da interação da genética com o ambiente e que uma pessoa pode ter predisposição genética para um transtorno e não desenvolvê-lo porque as condições de vida favoreceram comportamentos mais adaptativos. Por outro lado, uma pessoa que não tenha predisposição genética pode desenvolver um transtorno pelas condições ambientais.

Bruna afirmou que independente de qual situação é vivenciada como estressora, o corpo se prepara para reagir a ela e, após o evento estressor ter se encerrado, re-estabelece o equilíbrio.



STRESS SOB UMA PERSPECTIVA MULTIDISCIPLINAR

Esta é uma resposta adaptativa e, portanto, benéfica ao indivíduo, ressaltou. Enfatizou que o problema se estabelece quando a situação estressora permanece por um longo período e as conseqüências possíveis são musculatura tensa, batimentos cardíacos acelerados, dores de cabeça, insônia, aparecimento de doenças de pele e de cabelo, alteração de peso, alterações no sono e outras alterações mais graves como depressão, fobias, vitiligo, úlceras, problemas de pressão, entre outras. Juliana destacou que como efeitos pode haver também capacidade diminuída de combater doenças e piora em processos de cicatrização.

Sobre a psicoterapia, Bruna declarou que diante da impossibilidade de evitar algumas situações estressoras no cotidiano, uma tarefa relevante é aprender a lidar com elas de forma mais eficaz e menos custosa para a pessoa, pois, a forma que o cliente lida com essas situações, pode intensificá-las. Assim, a terapia tem o papel de ajudar a pessoa a identificar seus comportamentos e modificá-los, caso terapeuta e cliente avaliem que estão colaborando para criar ou manter as situações estressoras. Segundo ela, aprender uma nova forma de lidar com as pessoas pode colaborar para amenizar, evitar ou postergar situações geradoras de stress, diminuindo assim, a probabilidade de chegar a condições de extremo desgaste físico e emocional. Além disso, auxilia no envolvimento em atividades prazerosas e saudáveis.

Bruna ainda ressaltou que o que será trabalhado em terapia depende de diversos fatores, inclusive se o contexto desencadeante foi situacional ou é permanente. Afirma que, de uma forma geral, é necessário auxiliar na redução dos sintomas físicos e, em sequência, ajudar a avaliar as questões pessoais e comportamentais que contribuíram para o contexto estressor.

Segundo a psicóloga, o processo de alta ocorre quando o cliente consegue se comportar de forma autônoma, quando desenvolveu um repertório

mais adaptativo para lidar com as pessoas e situações e quando o impacto das situações geradoras de stress diminuiu.

Quando os efeitos do stress são graves, a ajuda médica torna-se essencial até mesmo para facilitar os efeitos da terapia. Bruna afirmou que dependendo do estado em que a pessoa chega ao consultório, o terapeuta dificilmente conseguirá intervir já que tem grandes chances de encontrar seu cliente com depressão, com dificuldades de se concentrar, com doenças associadas ao stress, apresentando crises de choro frequentes e muita ansiedade, condições essas que podem até inviabilizar o engajamento nas tarefas propostas pela terapia. Indicou que em algumas situações pode ser necessário o encaminhamento para um psiquiatra que, de acordo com Juliana Brum Moraes, lançará mão do tratamento farmacológico para minimizar sintomas, acelerar o tratamento e criar condições para que outras ações possam ser então instituídas – inclusive a psicoterapia.

Segundo a psiquiatra, o diagnóstico e a prescrição de medicação devem ser feitos após minuciosa avaliação, sempre considerando o impacto dos sintomas na capacidade do indivíduo em exercer suas atividades, conviver com família e com a sociedade, auto-cuidados e tomada de decisões. Destacou, no entanto, que o stress em si não é uma doença psiquiátrica, ele pode agir como desencadeante de alguma doença e serão para essas doenças que o médico indicará o tratamento farmacológico.

Por essa razão, existem várias classes de medicações, (antidepressivos, estabilizadores de humor, antipsicóticos), cada qual com uma indicação específica. Declarou que os ansiolíticos e os benzodiazepínicos podem ser utilizados por um curto período de tempo, geralmente no início do tratamento porque agem rapidamente, mas já devem ser



STRESS SOB UMA PERSPECTIVA MULTIDISCIPLINAR

programados para serem interrompidos em um determinado intervalo de tempo, pois podem causar dependência. Afirmou que os efeitos colaterais dos psicotrópicos são muito variáveis, mas os mais comuns incluem alterações do padrão de sono e apetite, além de efeitos gastrintestinais (náuseas, constipação, diarreia, epigastralgia).

Sobre a frequência das consultas psiquiátricas, Juliana informou que o intervalo é variável e determinado pela gravidade do quadro e pela resposta terapêutica do paciente. De início, as consultas costumam ser mais frequentes, a cada 2 ou 4 semanas, por exemplo, e conforme a pessoa esteja estabilizada, o acompanhamento pode ser bimensal. As medicações podem ser alteradas ao longo do tempo por várias razões: desde intolerância secundária a efeitos colaterais da droga, falha na resposta terapêutica, até redução gradual e descontinuação por remissão dos sintomas.

A psiquiatra citou que além da medicação, outras formas de manejo de stress podem ser eficazes em situações mais leves ou até mesmo em situações graves, quando forem combinadas à intervenção psicológica e psiquiátrica. São elas: prática regular de exercícios físicos, hábitos de sono saudáveis, alimentação equilibrada e momentos de lazer e descanso.

A respeito da alimentação, Thanise Pitelli, nutricionista, afirmou que os alimentos interferem comprovadamente na liberação de substâncias químicas que alteram o humor. Assim, a escolha de alimentos pode favorecer algumas sensações corporais que concorrem com reações de stress. Segundo a nutricionista, algumas escolhas favoráveis são: evitar os alimentos como a banana prata ou nanica e o abacate, grão de bico e a lentilha, que são ricos em triptofano, uma substância que aumenta a produção dos neurotransmissores como a serotonina, que auxilia no bom humor. Indicou que a opção por oleaginosas também favorece o bom humor, pois são ricos em selênio, que protegem os

neurônios através de sua atividade antioxidante. A nutricionista apontou ainda que determinados alimentos podem produzir efeitos similares a certas medicações.

Robson Bueno, personal trainer, sobre o impacto da prática regular de atividades físicas na reversão do quadro de stress, informou que tem como efeito uma série de benefícios psicofisiológicos por meio da liberação de certos hormônios produzidos pelo organismo. A adrenalina age na redução do stress, o cortisol atua como antiinflamatório, o glucagon aumenta a quantidade de glicose no fígado, o GH (hormônio do crescimento) transmite bem-estar e a endorfina produz a sensação de prazer e melhora a qualidade do sono.

Todos os profissionais entrevistados ressaltaram que o efeito da intervenção multidisciplinar é superior aqueles alcançados por apenas uma área da saúde. E que quando esses profissionais trabalham em equipe os resultados são ainda mais promissores.



Você pode **enviar perguntas** para o e-mail contato@institutoinove.com.br que buscaremos profissionais qualificados a respondê-las. As respostas serão divulgadas no site www.institutoinove.com.br, em nossa página inicial. Fique atento!



Prof. Dr. Célio Estanislau fala sobre Stress e Sono

Naiara Costa

Psicóloga (CRP 08/15158) | Instituto Innove

Graduado em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (1999), com mestrado em Neurociências pela Universidade Federal de Santa Catarina (2001) e doutorado em Psicobiologia pela Universidade de São Paulo (2005). Atualmente é professor adjunto da Universidade Estadual de Londrina. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicobiologia. É coordenador do Grupo de Pesquisa em Psicobiologia da UEL. Nesta edição do Caderno Multidisciplinar Innove discute as relações entre sono e stress.

assim, se você está funcionando no modo “estou enfrentando uma situação de emergência”, faz sentido que tenha dificuldade para dormir, tenha sono superficial, porque é necessário estar preparado para algum perigo que aparecer. Hoje em dia, a maioria das pessoas não tem motivo racional para pensar que possa aparecer um predador em seu quarto à noite, mas, sob stress, as pessoas acabam sendo vítimas desse sistema que evoluiu em outra época. Como diz Frans DeWaal, “você pode tirar o primata da floresta, mas não tira a floresta do primata”.

Como é entendido o stress na perspectiva da psicobiologia?

O stress corresponde a um conjunto de alterações que ocorrem quando o organismo enfrenta algum desafio. Por desafio, me refiro a perigos, dificuldades de suprir necessidades, situações de conflito entre diferentes rotas de ação, intimidações, doença etc. Esses desafios provocam alterações no funcionamento do organismo que vão desde o metabolismo até o comportamento e o estado subjetivo. Todas essas alterações tem sentido adaptativo no curto prazo, porém são prejudiciais se prolongadas por muito tempo.

As estatísticas apontam que mais de 70% dos brasileiros sofrem com os efeitos do stress sobre a saúde. Qual é a relação do stress com o sono?

A resposta de stress é um tipo de sistema para lidar com situações de “emergência”. Esse sistema evoluiu ao longo de milhares de gerações, numa época em que o ambiente oferecia diversos riscos, seja por conta de animais perigosos, tribos inimigas, risco de padecer de fome ou frio etc. Sendo

A privação do sono paradoxal (sono REM) pode gerar uma situação de stress? Como isso acontece?

O sono paradoxal, que é a fase do sono quando acontecem os movimentos rápidos dos olhos (a sigla do nome em inglês é REM), é uma parte muito importante do sono. Nessa fase ocorrem processos importantes para que você possa consolidar o que aprendeu ao longo do dia. O sono, (não apenas o paradoxal,) é importante para o funcionamento do organismo. Se por alguma razão você é impedido de dormir, isso é estressante.

O que os dados de pesquisas demonstram, quanto aos aspectos biológicos e comportamentais, dos efeitos do sono sobre o stress? Qual é a relevância de pesquisas nesta área?

Tanto pesquisas com humanos como com animais demonstram uma relação muito clara entre o sono e aprendizagem/memória. Os estudos com animais, que permitem a investigação de alguns aspectos que não se podem estudar em humanos



Prof. Dr. Célio Estanislau fala sobre Stress e Sono

mostram que processos de síntese proteica intimamente relacionados com a memória ocorrem no cérebro durante o sono. Os trabalhos que indicam a importância do sono para a saúde são importantes para motivar cuidados de “higiene” do sono e de prevenção de acidentes. Existem estudos que relacionam claramente frequência relativa de acidentes de trânsito e ritmo circadiano de sonolência.

Os estudos indicam que o stress pode se manifestar em problemas alimentares, dermatológicos, sexuais, entre outros. Que malefícios estes sintomas podem acarretar ao organismo, a curto e longo prazo?

Além de prejudicar o sono, o stress interfere em diversos outros processos. No curto prazo, como falei há pouco, o stress é uma resposta muito adaptativa: feita para o indivíduo se sair bem de situações de perigo. Porém, no longo prazo, ele trás problemas. Por exemplo, o fato de que no stress existe uma mobilização de substrato energético (glicose e gordura – o que pode ser útil se for necessário lutar ou fugir) pode levar, no stress prolongado, a problemas coronários. Por ação de glicocorticóides (que são hormônios liberados em maior quantidade no stress) em áreas cerebrais, existem prejuízos de memória e aumento da vulnerabilidade a diferentes transtornos de ansiedade.

O que pode ser feito para se amenizar essas consequências desfavoráveis ao organismo?

Infelizmente, não existe fórmula mágica.

Apessoa que se encontra numa situação estressante fica estressada! A melhor maneira de se prevenir tudo isso é buscando ter uma vida, tanto no lado pessoal quanto no profissional, em que o stress esteja presente em níveis moderados. Agora, claro que nem sempre podemos escolher a quantidade de stress a que somos submetidos. Nesse sentido, vale a pena falar de algumas coisas que podem ser feitas para se aumentar a resiliência. A atividade física vai como primeira indicação. Não é só para evitar o sedentarismo que ele é importante, o exercício contribui também para a saúde psicológica. Outro aspecto importante é a pessoa ter atividades paralelas que sejam gratificantes: praticar algum hobby, tocar algum instrumento, etc. – o importante é poder ter momentos em que você desfrute de algo que absolutamente não tem qualquer relação com os estressores do seu cotidiano.

Em geral, as universidades brasileiras têm produzido pesquisas nesta área? Os alunos de psicologia são atuantes nesse campo?

Tratando a questão de forma um pouco mais abrangente, a área de neurociências é uma das mais pujantes da ciência brasileira. Existem neurocientistas brasileiros que realizam pesquisas de excelente nível e com grande produtividade. E isso se reflete em prestígio internacional. Os estudantes de psicologia têm participado de tudo isso. Porém, isso acontece em menor grau do que eu esperaria. Vários avanços notáveis nas neurociências foram produzidos por psicólogos (é impossível listar os principais nomes sem cometer injustiças, mas os primeiros que me vêm à cabeça são Donald Hebb,



Prof. Dr. Célio Estanislau fala sobre Stress e Sono

Karl Lashley, Jeffrey Gray, Brenda Milner e John Bowlby). No entanto, no Brasil, muitos cursos de Psicologia dialogam pouco (ou nada!) com as neurociências. Na verdade, são poucas as universidades em que professores de departamento de Psicologia estão envolvidos na produção de conhecimento em neurociências. Existem disciplinas de neuroanatomia ou neurofisiologia, porém, são “terceirizadas” para outros departamentos e, com isso, correm o risco de serem ministradas de forma descontextualizadas. Quem sai prejudicado é o estudante, que fica sem receber de forma apropriada uma apresentação de um corpo de conhecimentos que é muito pertinente para a Psicologia e que tem avançado de forma acelerada nas últimas décadas.

Em suas pesquisas experimentais, o Doutor utiliza o modelo animal. Poderia explicar como é feita uma pesquisa com essas características para que os estudantes interessados possam entender o processo?

Nosso interesse é compreender as situações e os problemas pelos quais as pessoas passam. Assim, para compreender, por exemplo, a ansiedade ou o pânico, uma primeira abordagem é estudar pessoas que passam por esses problemas. Com efeito, existe muita pesquisa dedicada a essas populações. Porém, as pesquisas com humanos não respondem a muitas questões que podem ser feitas sobre a psicobiologia envolvidas nesses problemas. E isso ocorre não obstante os avanços nas técnicas de imagem cerebral. Não se pode provocar um ataque de pânico numa pessoa para estudar como ocorre, ou administrar uma droga recém descoberta, ou fazer exames histológicos para identificar

alterações no tecido nervoso. Para esses fins são desenvolvidos modelos animais. Um modelo animal tem a finalidade de simular, tanto quanto possível, características de um transtorno. O trabalho com modelos animais parte do princípio de que existem aspectos envolvidos no transtorno humano que estão presentes em alguns animais também. Isso ocorre no contexto de que um transtorno muitas vezes se constitui de um funcionamento alterado de um sistema que tem sua utilidade para o indivíduo. Por exemplo, o medo é uma reação saudável a situações perigosas. Porém, quando exagerado, ele passa a ser um problema. Obviamente, também faz parte da vida dos animais lidar com perigos buscando preservar a integridade física. Uma vez que se reconheça isso, está aberta a porta para o desenvolvimento de modelos animais relacionados com o pânico, o medo e a ansiedade. Raciocínios similares podem ser desenvolvidos para justificar a existência de modelos animais de depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, abuso de drogas, stress, entre outros.





DEPOIMENTO

“Eu não sabia o que estava acontecendo. Era um amontoado de coisas. Eu estava tão perdida! Agora, a terapia começou a me fazer enxergar algumas coisas (...) A gente fala no dia a dia, até sem muita importância, que está estressada, mas o stress me pegou mesmo (...) Há quatro meses eu não conseguia dormir mais que 4 horas, não conseguia comer direito, fui perdendo muito peso também. As pessoas falavam que eu estava doente e eu ficava mais irritada. Depois de muito resistir, percebi que estava doente – doente de stress (...) As coisas saíram tanto do meu controle que o meu cabelo começou a cair e até problemas odontológicos eu tive. O doutor me explicou que eu já devia ter uma tendência genética e que, com stress, isso se manifestou (...) Abala o nosso corpo todo. Percebi na pele que o stress não é brincadeira não. Precisa mesmo de tratamento (...) Só assim eu estou recuperando minha vida, minhas atividades. Só falta voltar para o trabalho!”

V.L.C; sexo feminino; 36 anos; casada.

ILUSTRAÇÃO

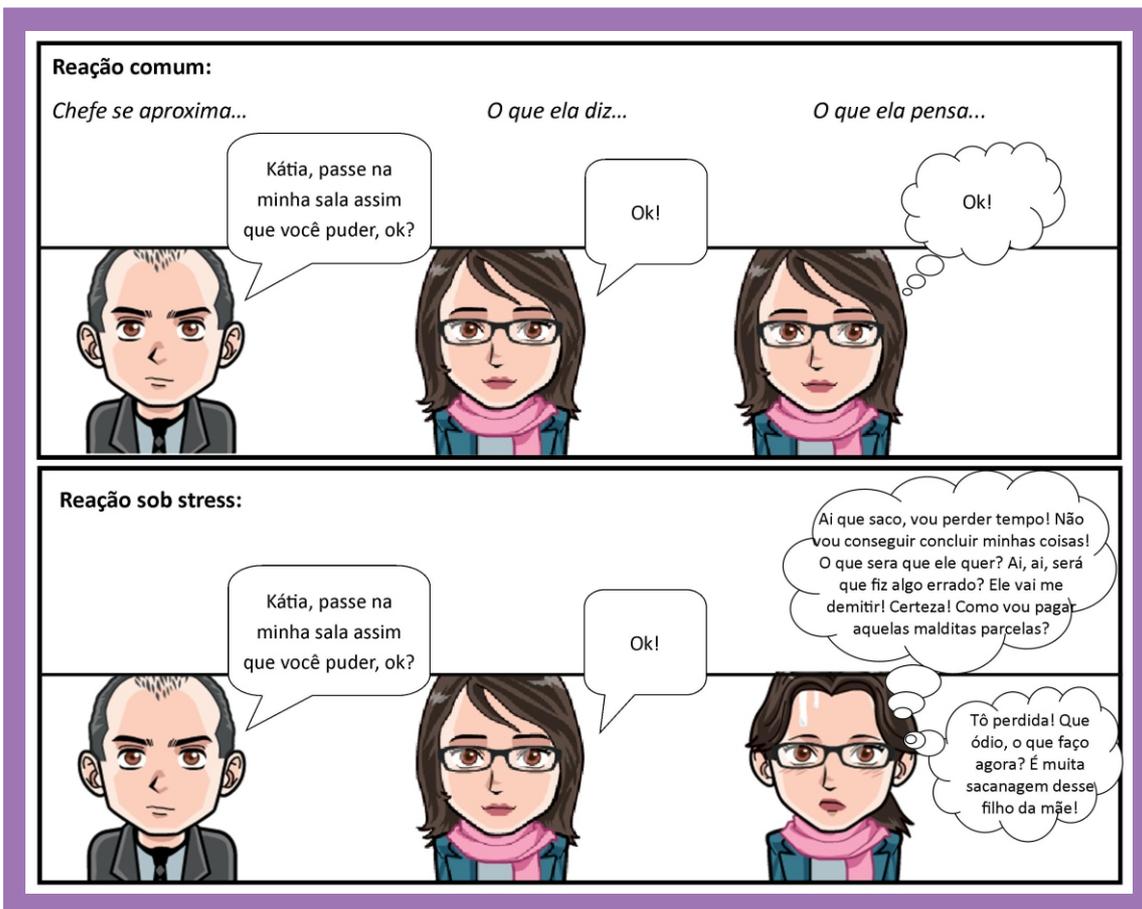


Ilustração e texto de Carina Costelini

O stress é produto de contingências coercitivas diante das quais diversas respostas podem ocorrer. Entre elas, por exemplo, está a ansiedade, como mostrado na tira



Stress nas Organizações

Luciano Carneiro

Psicólogo (CRP 08/16204) | Instituto InnoVe

Há algumas décadas, o stress tem sido objeto de estudos, pesquisas e considerações nas áreas da saúde devido às implicações sobre o indivíduo em condição de stress prolongado e intenso. O crescente interesse em entender o stress e as melhores formas de tratá-lo também se deve, possivelmente, pelo aumento do número de pessoas que relatam estar sob o efeito dessa condição e apresentam tanto reações orgânicas quanto comportamentais, entendidos como desagradáveis ou indesejáveis.

Um dos contextos impactados pelos efeitos do stress e que merece atenção dos profissionais da saúde é o ambiente organizacional, uma vez que ele pode funcionar, ao mesmo tempo, como uma fonte de stress e também como o palco onde os efeitos dele aparecem. Alguns pesquisadores entendem que o ambiente de trabalho é o que mais contribui para o desenvolvimento de problemas de saúde física e mental.

Embora o stress não advenha de uma única situação, sua principal ocorrência se dá nos momentos de grande mudança organizacional, como por exemplo, mudança de gestores, alteração do foco de trabalho, modificações no sistema de gestão geral da empresa, crises financeiras, etc. Outras situações mais cotidianas podem também ter efeito estressor sobre administradores e colaboradores, como a exigência de resultados em curtos prazos ou a necessidade frequente de resoluções de problemas que não dependem apenas do executor, mas também da ação de outros sistemas (internos ou externos).

Implicações organizacionais e familiares

Além das reações corporais típicas do stress, ficam evidenciados problemas comportamentais, uma vez que o organismo está submetido a situações novas que exigem respostas que podem não fazer parte do repertório comportamental até ali desenvolvido, sinalizando os excessos e/ou déficits comportamentais.

Alguns dos excessos comportamentais que podem indicar que uma pessoa está exposta a situações estressoras estão relacionados ao aumento do uso de cigarros para aliviar a tensão, ingestão de álcool para relaxar ou dormir (já que a insônia se torna mais frequente), abuso de drogas e comportamento agressivo. Já alguns dos déficits comportamentais verificados podem estar relacionados à baixa produtividade, à desatenção e à falta de foco nas atividades. Esses padrões comportamentais, quando passam a ocorrer, acabam por entrar em um círculo vicioso acentuando os efeitos do stress e gerando maior prejuízo para o próprio indivíduo e para a organização – aumentando, por exemplo, os problemas de saúde e conseqüentemente o absenteísmo (faltas e atrasos dos funcionários).

As condições estressantes geradas pelo ambiente organizacional frequentemente têm implicações na vida familiar do colaborador. Os comportamentos de risco já citados, os excessos comportamentais ou mesmo os déficits, interferem diretamente na qualidade das relações interpessoais, tanto no trabalho quanto em casa. A participação do colaborador sob stress nas atividades e decisões domésticas fica prejudicada e criam as condições para o aparecimento de discussões e conflitos – o que mais uma vez alimenta os efeitos do stress.

Estratégias de manejo

Embora apenas os aspectos negativos do stress sejam destacados ao falar sobre o tema, ele possui aspectos positivos importantes de serem considerados. O modelo quadrifásico do stress revela que a primeira fase, conhecida como fase de alerta, é essencial para o engajar-se em atividades de forma produtiva e criativa. Nessa fase, o cuidado deve ser de não permanecer por muito tempo nela, buscando recobrar a homeostase rompida.



Stress nas Organizações

Quando o stress alcança as demais fases (resistência, quase-exaustão e exaustão) é necessário manejá-lo de forma a reduzir seus aspectos negativos. Algumas estratégias podem ser usadas de forma preventiva, para evitar que o stress alcance níveis elevados, ou de forma “paliativa”, quando seus efeitos já estão presentes.

Estratégias pessoais. Investir em cuidados como alimentação balanceada e nutritiva, prática regular de exercícios físicos adequados em intensidade e frequência, reserva de um tempo para relaxamento e para lazer podem contribuir para o bem estar pessoal. Atentar-se para a organização, relacionando atividades e estabelecendo prazos também pode trazer benefícios. Além disso, investir em autoconhecimento se torna importante porque permite à pessoa identificar quais condições são mais prováveis de afetar sua homeostase e quais são os seus limites, além de mostrar quais estratégias podem ser mais efetivas no manejo do stress e como lidar com conflitos que venham a surgir. Essas estratégias contribuem também para a ampliação do repertório comportamental para lidar com situações inesperadas – o que é bastante relevante para evitar ou amenizar os efeitos do stress.

Estratégias organizacionais. Algumas mudanças organizacionais são repentinas e exigem maior capacidade de adaptação dos envolvidos. Outras, porém, são planejadas. Quando estas acontecem, é importante atentar-se para o preparo dos colaboradores por meio de treinamentos, considerando o procedimento descrito pela Análise do Comportamento conhecido como modelagem que valoriza pequenos passos em direção a um objetivo ou comportamento final.

Somado a isso, quando se exige de um colaborador um desempenho até então inesperado, a prática do feedback pode contribuir para nortear sua ação, deixando-o consciente do que é esperado e também dos resultados já alcançados, gerando condições para que sentimentos de reconhecimento e pertencimento ocorram, e também contribuindo para o autoconhecimento do colaborador que, como mencionado, melhora seu desempenho nas atividades e ameniza os sintomas do stress.

Atentar-se para a comunicação também pode contribuir. Deixar claro para a equipe qual é o fim esperado e ouvir as dificuldades que cada um tem enfrentado no processo de mudança permite que os objetivos e procedimentos sejam alinhados e que aqueles que necessitarem recebam a ajuda adequada. Esse aspecto está relacionado ao desenvolvimento de habilidades sociais de toda a equipe e envolve, além dos aspectos de feedback e comunicação, a assertividade e a empatia.

Considerações finais. Sendo uma ocorrência natural do organismo que o prepara para agir, o ponto importante é o manejo que se faz do stress. Compete ao indivíduo, à organização e aos profissionais da saúde observar e implementar ações que propiciem qualidade de vida, seja no nível individual, seja no organizacional.

Não se esgotou, aqui, informações sobre o stress ou todas as estratégias para lidar com ele. Estas devem ser desenvolvidas considerando-se a cultura e particularidades de cada empresa/organização, visando sempre o bem estar de ambas as partes.





ARTIGOS

Cardoso, C. L., & Loureiro, S. R. (2008). Stress e comportamento de colaboração em face do tratamento odontopediátrico. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 133-141.

Caregnato, R. C. A. & Lautert, L. (2005). O stress da equipe multiprofissional na Sala de Cirurgia. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 58(5), 545-550.

Everly, G. S. (1989). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. New York: Plenum Press.

Fontana, D. (1994). *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa*. São Paulo: Saraiva.

Gómez, N. M., Dodino, C. N., Aponte, C. F., Caycedo, C. E., Riveros, M. P., Martínez, M. M. D. P., & Duran, C. S. (2005). Relación entre perfil psicológico, calidad de vida y estrés asistencial en personal de enfermería. *Universitas psychologica*, 4 (1), 63-75.

Gomide, P. I. C.; Salvo, C. G.; Pinheiro, D. P. N. & Sabbag, G. M. (2005). Correlação entre práticas educativas, depressão, stress e habilidades sociais. *Psico-USF*, 10(2), 169-178.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Guilford.

Lipp, M. E. N. (2000). *O stress está dentro de você*. São Paulo: Editora Contexto.

Lipp, M. E. N. (2004). *O stress no Brasil: pesquisas avançadas*. Campinas: Papyrus.

Lipp, M. E. N., & Malagris, L. E. N. (2001). O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé (Org). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed. pp.475-490

Lipp, M. E. N., & Novaes, L. E. (1996). *Mitos & verdades: o stress*. São Paulo: Contexto.

Lipp, M. E. N., & Rocha, J. C. (1996). *Stress, hipertensão e qualidade de vida*. Campinas: Papyrus.

Lipp, M. E. N., Romano, A. S. P. F., Covolan, M. A., & Nery, M. J. G. S. (1987). *Como enfrentar o stress*. São Paulo: Ícone.

Malagris, L. E. N. (2004). Burnout: o profissional em chamas. In F. P. Nunes Sobrinho & I. Nassaralla (Orgs.), *Pedagogia institucional - fatores humanos nas organizações*. Rio Janeiro: Zit Editores. pp.196-213

McEwen, B. S. (2012). Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *PNAS*, 109, 17180-17185.

Selye, H.(1965). *Stress: a tensão da vida*. São Paulo: IBRASA.



NOTÍCIAS SOBRE STRESS

Stress no trabalho aumenta em até 70% risco de problemas cardiovasculares em mulheres (Veja, 19/07/2012)

<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/stress-no-trabalho-aumenta-em-ate-70-risco-de-problemas-cardiovasculares-em-mulheres>

Chefes sofrem menos stress que subordinados, aponta pesquisa com militares (Veja, 01/08/2012)

<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/pesquisa-com-militares-mostra-que-chefes-sofrem-menos-stress-que-subordinados>

Controlar o estresse é fundamental para quem tem doença autoimune. (UOL, 21/08/2012)

<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/08/21/controlar-o-estresse-e-fundamental-para-quem-tem-doenca-autoimune.htm>

Sorrir pode mesmo espantar o estresse. (UOL 10/09/2012) <http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/09/10/sorrir-pode-mesmo-espantar-o-estresse.htm>

<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/09/10/sorrir-pode-mesmo-espantar-o-estresse.htm>

Dez regras da nutrição para evitar o stress. (Primeira Hora, 24/09/2012)

<http://www.primeirahora.com.br/site/noticia/60377/dez-regras-da-nutricao-para-evitar-o-stress.24/09/2012>

Opção para aliviar o stress. (TV UP / UP Notícias,)

<http://www.youtube.com/watch?v=kyA7pRI8LpM>.

Especialista ensina técnica de respiração para combater o stress. (UOL,08/10/2012)

<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/10/08/especialista-ensina-tecnica-de-respiracao-para-combater-o-estresse.htm>

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

ISSL - Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp

Editora Casa do Psicólogo

IECI — Inventário de Stress Quotidiano Infantil

<http://www.cegoc.pt/teste/inventario-de-stress-quotidiano-infantil>

Teste seu nível de Stress - ISMA-BR

<http://www.ismabrasil.com.br/testes/teste-seu-nivel-de-stress>

ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10)

<http://www.gpaq.com.br> (downloads >> instrumentos)

SITES

International Stress Management Association - Brasil

<http://www.ismabrasil.com.br>

Centro Psicológico de Controle do Stress

<http://www.estresse.com.br>

American Institute of Stress

<http://www.stress.org>

Canadian Institute of Stress

<http://www.stresscanada.org>



INTERVENÇÃO

Uma das técnicas utilizadas no tratamento do stress é o Relaxamento Progressivo de Jacobson (1938). A seguir, apresentamos parte de um material adaptado pela psicóloga Bruna Pitelli no qual ela explica os benefícios do Relaxamento, a importância de se investir nele e como conduzi-lo. Trata-se de um material que pode ser usado para esclarecer ao cliente sobre a técnica que será utilizada e também como uma instrução para que ele faça sozinho em casa. Dessa forma, a linguagem utilizada é pessoal e compreensível aos leigos em psicologia.

RELAXAMENTO

OS BENEFÍCIOS DO RELAXAMENTO

- Reduz a ansiedade e conserva a energia;
- Aumenta o autocontrole ao lidar com situações estressantes;
- Ajuda a reconhecer a diferença entre músculos tensos e relaxados;
- Ajuda a controlar física e emocionalmente suas necessidades diárias;
- Ajuda a mantê-lo alerta, energético, produtivo e aumenta a concentração;
- Diminuição de dores, sinais e sintomas do cansaço físico e mental;
- Redução da frequência cardíaca e pressão sanguínea, batimentos cardíacos mais efetivos;
- Menor frequência respiratória, porque a demanda respiratória é menor durante o repouso;
- Aumento das secreções digestivas, melhorando a digestão;
- Maior disposição física e mental.

DISCIPLINE-SE

Você precisa acostumar seu corpo! É preciso regularidade para que ele se acostume com o relaxamento e este faça efeito. Não adianta fazer apenas de vez em quando. No começo parecerá difícil, mas com o tempo você pega prática e até pode aprender a fazer um relaxamento sozinho.

“O QUE VAI ACONTECER COMIGO?”

Você pode sentir sono, e se isso acontecer, não lute contra. É sinal que você está relaxando.

Você também pode sentir-se agoniado ou angustiado; isso é normal nas primeiras vezes, pois seu organismo está acostumado com outro ritmo.

Você também pode ter a sensação de estranheza, de perda de controle do corpo, mas também não lute contra isso. Este é o objetivo do relaxamento! É sinal de que você está conseguindo relaxar! Essa perda de controle pode parecer ruim no começo, mas é apenas falta de costume.

Os ruídos podem te atrapalhar, mas isso não tem problema. Os ruídos são normais no nosso dia a dia e é preciso aprender a relaxar com a presença deles também!



▶ INTERVENÇÃO

COMO FAZER O RELAXAMENTO

Este relaxamento é chamado Técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson:

Procure um local bem tranquilo, silencioso, onde você não será interrompido.

Coloque uma música calma, de preferência apenas instrumental.

Deite-se (ou sente-se, se preferir) de forma confortável, com os membros soltos. Feche os olhos e procure se concentrar apenas em você, no seu corpo. Se houver qualquer desconforto, mude de posição.

Faça o seguinte exercício de respiração: inspire profundamente, enchendo seus pulmões de ar. Segure assim e solte o ar pela boca bem devagar. Repita algumas vezes e depois volte à sua respiração normal. Fique assim durante um tempo, apenas prestando atenção na sua respiração.

O que você vai fazer a partir de agora é tensionar e relaxar cada músculo do seu corpo, prestando muita atenção nas diferenças de cada sensação. Você irá tensionar o músculo e segurar assim por cerca de seis segundos e, então, irá relaxar. Depois passará para o próximo músculo, até que todo o corpo tenha passado pelas sensações de tensão e relaxamento.

Comece pela cabeça: faça o exercício com os músculos da testa, com os olhos, nariz, maxilar. Passe para o pescoço, ombros, braços, mãos. Vá para o tórax, barriga, costas, nádegas. Por fim, passe para as pernas e pés. Em relação aos membros, faça sempre primeiro com um lado e depois com o outro.

Sinta que todo o seu corpo está relaxado, pesado. Preste atenção em todas as sensações agradáveis que podem ser sentidas. Seus músculos estarão soltos, relaxados, descontraídos. Permaneça assim, nessa posição, durante um tempo, apenas aproveitando essas sensações.

Aproveite para imaginar paisagens agradáveis, procurando viver cada sensação produzida. Deixe todas as sensações tomarem conta do seu corpo... Ao fim, movimente seu corpo bem devagar... a cabeça, os braços, as pernas, todo seu corpo. Respire profundamente... Se desejar, pode se espreguiçar... quando sentir-se a vontade, abra os olhos e levante-se lentamente.





Stress sob uma perspectiva multidisciplinar

Lipp, M. E. N. (2003). O modelo quadrifásico do stress. In M. E. N. Lipp (Org.). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo. pp.17-21



Stress nas organizações

Ganster, D. C.; Kiersch, C. E; Marsh, R. E. & Bowen, A. (2011). Performance-Based rewards and work stress. *Journal of Organizational Behavior Management*. 31, 4, 221-235.

Quick, J. D.; Horn, R. S. & Quick, J. C. (1987). Health consequences of stress. *Journal of Organizational Behavior Management*. 8, 2, 19-36.

Regra, J. A. G. (2004). Modelagem. In C. N. Abreu & H. J. Guilhardi (Eds.), *Terapia Comportamental e Cognitivo-Comportamental: Práticas Clínicas*. São Paulo: Roca. pp. 121-143.

Skinner, B. F. (2007/1953). *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins Fontes.



Intervenção | Relaxamento

Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press: Chicago.

