

Cartilha – o que é estresse? a história, sintomas e as formas de identificação – para trabalhadores dos setores operacionais das indústrias metalúrgicas de Caxias do Sul-RS.

FÁBIO CRISTIANO BORN (Egresso PPGSDH)

JULIO CÉSAR WALZ (Professor PPGSDH)

O produto técnico é uma cartilha a qual tem o intuito de esclarecer sobre o que é o estresse, a história, sintomas e as formas de identificação. O produto técnico será impresso e disponibilizado aos trabalhadores dos setores operacionais das indústrias metalúrgicas de Caxias do Sul-RS.

ESTRESSE



Atualmente, o estresse é um dos maiores contribuintes da saúde para o processo de avaliação e prevenção de diagnósticos clínicos; sendo, portanto, uma ferramenta auxiliar no reconhecimento antecipado das possibilidades de adoecimento físico ou mental das pessoas.

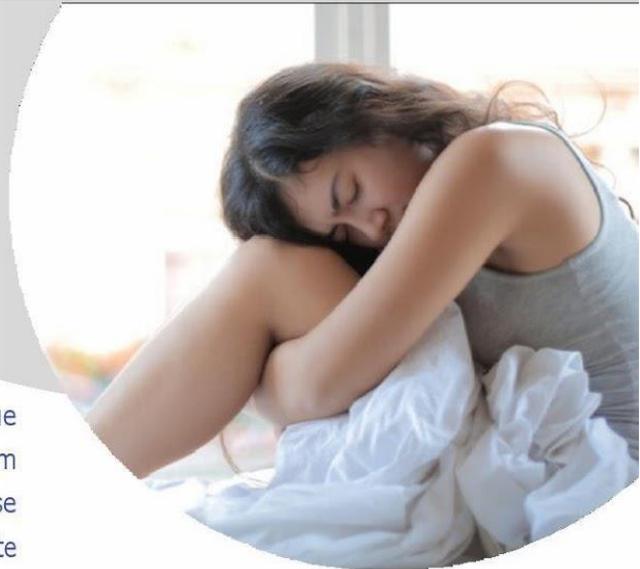
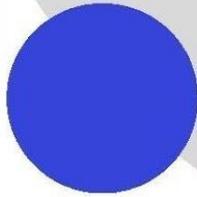
O QUE É O ESTRESSE

Estresse é, em termos gerais, um estado de alta excitação emocional que é provocado por estímulos tanto externos quanto internos ao indivíduo. Desse modo, é configurado pela vivência de reflexos emocionais em face de adversidades pessoais vividas, surgindo pela percepção próprio-pessoal de seu afetado de que ele se encontra sob certa ameaça (real ou imaginária); esta última capaz de afetar sua integridade física/mental.



...há pesquisas que confirmaram [...] problemas relacionados à memória...

O estresse pode ser observado em diversas áreas humanas, desde as quebras de relacionamento interpessoal e afetivo até problemas fisiológicos básicos e graves, como a fome, a insônia, a hipo e a hipertermia, o uso de drogas psicoativas, doenças crônicas, cefaleias, imunodeficiências, asma, entre muitos outros achados. Em um campo neural, além dessas percepções, há pesquisas que confirmam também problemas relacionados à memória provocados pelo estresse crônico ao passo que esse dificulta a regeneração de tecidos celulares e, em casos mais graves, acaba por extinguir o processo de criação de novos neurônios no cérebro.



Hans H. Selye foi o primeiro estudioso que definiu o estresse, ainda no ano de 1936. Em sua primeira teoria, o autor estabeleceu esse fenômeno como um reflexo de todo desgaste vivenciado e sofrido pelo organismo frente a seus desafios adaptativos. Assim, para o autor, o estresse era entendido como um “desgaste natural de todo e qualquer organismo”.

Todavia, pouquíssimo tempo foi necessário para que novos conceitos do tema aparecessem na ciência psicológica, visto que os parâmetros da teoria de Hans Selye estavam direcionados a uma avaliação que partia das respostas e não do funcionamento total do organismo e das ações que geravam este problema.

Por consequência, em meados da década de 1970, uma nova linha de pensamento sobre o conceito de estresse nasceu visando entendê-lo a partir de suas motivações e dos fatores de sua eventual causabilidade. Hoje, é reconhecida por prover um campo analítico baseado no estímulo externo que é causado no indivíduo, ou seja, trata-se de um modelo que visa aos fatos e ações que provocam o estresse.

A abrangência mais importante, entretanto, surgiu somente a partir da década de 1980 com o alteração do foco do problema para

a mediação de conflitos do indivíduo com o processo de estresse. Nesse período, a nova proposta buscou prever a variabilidade do surgimento do estresse, mediando todo o processo de envolvimento da pessoa com os estímulos negativos (ou contexto opressor) que geram o problema. Assim, não buscou apenas entender respostas ou estímulos, mas prever também metodologias preventivas e de tratamento. É o modelo atual mais usado.

Portanto, dada demasiada complexidade, vê-se que diversas áreas da ciência, hoje, investigam o estresse, desde as ciências biológicas – como a neurociência – até as ciências sociais e humanas, como a sociologia e a psicologia; cada uma, assim, abordando os aspectos do estresse frente às suas formas diferenciadas de mensuração.

Desse modo, é notável, cientificamente, que o estresse passou por inúmeros fenômenos de caracterização que hoje, juntos, alinham as suas perspectivas elementares de respostas, de estímulos e de consequências sobre a saúde.

Bibliografia

KIECOLT-GLASER, J. K.; GLASER, R. Psychoneuroimmunology and health consequences: data and shared mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, n.57, p. 269-274, 1995.

McEWEN, B.S.; LASLEY, E.N. Protective and damaging effects of stress mediators: the good and bad sides of the response to stress. *Metabolism*, n. 51, p. 2-4, 2002.

NIELSEN, N. R. *et al.* Perceived stress and cause-specific mortality among men and women: results from a prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology*, n. 168, p. 480-491, 2008.

PORCELLI, A.J. *et al.* The effect of acute stress on human prefrontal working memory systems. *Physiology & Behavior*, n.95, p.282-289, 2008.

SANTOS, A.F. *Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa: um modelo teórico para o estresse.* (Tese de Doutorado não publicada). Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador (BA), 2010.

SCHWARTZ, S.; MEYER, I. H. Mental health disparities research: the impact of within and between group analyses on tests of social stress hypotheses. *Social Science & Medicine*, n. 70, p. 1111-1118, 2010.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse noxious agents. *Neuropsychiatry Classics*, n. 10, p. 230-231, 1936.