

Como lidar com o estresse

Sobre os autores

Tobias Stächele

É codiretor do Ambulatório de Psicoterapia para Doenças Relacionadas ao Estresse da Universidade de Freiburg e pesquisador e professor assistente de Psicologia Biológica e Diferencial da mesma instituição.

Markus Heinrichs

É professor titular de Psicologia e diretor do Departamento de Psicologia Biológica e Diferencial do Instituto de Psicologia da Universidade de Freiburg, e diretor do Ambulatório de Psicoterapia para Doenças Relacionadas ao Estresse.

Gregor Domes

É diretor do Departamento de Psicologia Biológica e Clínica da Universidade de Trier e coordenador da linha de pesquisa “Psicobiologia do Estresse”.

Tobias Stächele
Markus Heinrichs
Gregor Domes

Como lidar com o estresse

Guia prático para pacientes, familiares
e profissionais da saúde

Tradução de Karina Jannini



Copyright versão original: © 2020 by Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Título original: *Ratgeber Stress und Stressbewältigung*, Tobias Stächele,
Markus Heinrichs e Gregor Domes
Copyright da tradução: © 2022 Editora Hogrefe CETEPP, São Paulo

Editora: Cristiana Negrão
Tradução: Karina Jannini
Capa e diagramação: Claudio Braghini Junior
Preparação: Carlos Villarruel
Revisão: Eugênia Pessotti e Joana Figueiredo

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

S772c

Stächele, Tobias, 1977-

Como lidar com o estresse / Tobias Stächele, Markus Heinrichs, Gregor Domes ;
tradução Karina Jannini. - 1. ed. - São Paulo : Hogrefe, 2022.

120 p. ; 21 cm.

Tradução de: *Ratgeber stress und stressbewältigung*

Inclui índice

ISBN 978-65-89092-66-7

1. Estresse (Psicologia). 2. Administração do estresse. 3. Técnicas de autoajuda. I. Heinrichs,
Markus. II. Domes, Gregor. III. Jannini, Karina. IV. Título.

22-80657

CDD: 155.9042

CDU: 159.944.4

Este livro segue as regras da Nova Ortografia da Língua Portuguesa.

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Hogrefe CETEPP
Rua Barão do Triunfo, 73 - 7º andar
Brooklin, São Paulo – SP, Brasil
CEP: 04602-000
Tel.: +55 11 3900-1670
www.hogrefe.com.br

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita.

ISBN: 978-65-89092-66-7

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	7
Prefácio à edição brasileira	9
1 O que é estresse?	11
1.1 Quais são os tipos de estresse existentes?.....	11
1.2 Quem é afetado pelo estresse?	22
1.3 Qual é o efeito do meu estresse sobre as outras pessoas?	26
1.4 O que é estresse? Resumo	27
2 Como surge o estresse?	29
2.1 Estressores e reações ao estresse	30
2.2 Estresse e gestão do estresse.....	34
2.3 Estresse e saúde	44
2.4 Autoverificação – Meu nível de estresse é elevado?	52
3 Estresse – O que fazer?.....	53
3.1 Análise individual de estressores, recursos e reações ao estresse.....	54
3.2 Recuperação e alívio das consequências do estresse.....	68
3.3 Alteração dos gatilhos de estresse.....	81
3.4 Como lidar com exigências elevadas	89
3.5 Técnicas de relaxamento	99
3.6 Estresse – Que tipo de apoio é adequado?	100
Referências.....	102
Anexo.....	103

Prefácio

Já não é possível imaginar o termo “estresse” fora de nossa linguagem cotidiana. Sentimo-nos estressados, sofremos com a sobrecarga de estresse e temos urgentemente de fazer algo contra ele. Embora o estresse, assim como o *burnout*, não seja uma doença diagnosticável, as pressões psicossociais representam fatores de risco fundamentais para o surgimento e a manutenção de inúmeras doenças psíquicas, psicossomáticas e físicas. Mais de 80% da população nos países de língua alemã sofre subjetivamente de estresse, ao menos de maneira ocasional. Um terço relata sobrecarga frequente ou até constante por causa do estresse, sem dispor de recursos suficientes para resolver o problema. A Organização Mundial da Saúde (OMS) avalia o estresse como “um dos maiores riscos à saúde no século XXI”.

Este guia prático destina-se a todos que sofrem de estresse e desejam administrá-lo com eficácia. Nosso objetivo neste livro é esclarecer o fenômeno “estresse” com base em um contexto atual cientificamente comprovado e de maneira acessível a todos: afinal, o que é estresse? Como ele surge? Qual é o seu efeito? Como o estresse mal administrado pode prejudicar seriamente minha saúde? Esta obra lhe permitirá fazer uma análise individual de seus fatores de estresse, de suas reações a ele e de seus recursos para se proteger dele. Com base em estudos de caso, você conhecerá outras pessoas afetadas. Por fim, destacaremos uma série de exercícios e técnicas eficazes e cientificamente comprovados que abordam diferentes pontos: desde a melhora da capacidade de recuperação, passando por uma alteração ativa dos gatilhos de estresse e das exigências elevadas até técnicas de relaxamento eficazes e fáceis de aprender. Você poderá escolher individualmente os exercícios desenvolvidos por nós, de acordo com sua necessidade, e integrá-los ao seu cotidiano. Descubra quais são os

mais úteis em seu caso! Para tanto, utilize os questionários e as fichas disponibilizados no Anexo.

Nós, autores deste guia prático, trabalhamos há muitos anos como cientistas e terapeutas com pacientes que sofrem de diferentes doenças relacionadas ao estresse. Atuamos tanto no tratamento psicoterapêutico quanto no desenvolvimento de novos programas de gestão do estresse, bem como na formação e especialização de psicólogos e médicos psicoterapeutas. Além disso, a pesquisa sobre as causas e os efeitos psicológicos e neurobiológicos do estresse constitui o foco de nosso trabalho científico. Nesse contexto, vale dizer que este guia prático não pode substituir a psicoterapia quando ela for necessária em razão de condições graves de estresse ou até de processos depressivos. No entanto, nossa experiência mostrou que é perfeitamente possível praticar e aplicar, por conta própria e com sucesso, técnicas eficazes para gerir o estresse, seguindo ou não uma psicoterapia. Melhorar as próprias competências para lidar com o estresse nos protege no sentido de uma prevenção também contra futuras tensões.

Agradecemos aos nossos colegas de cátedra nas universidades de Freiburg e Trier e à nossa equipe do Ambulatório de Psicoterapia para Doenças Relacionadas ao Estresse da Universidade de Freiburg o intenso intercâmbio, o precioso encorajamento e a prontidão para continuar a desenvolver, tanto na pesquisa quanto na aplicação clínica, as intervenções descritas neste livro.

E agora lhe desejamos muito sucesso em seu caminho rumo a um bom equilíbrio entre tensão e relaxamento e a uma gestão eficaz do estresse em sua vida profissional e privada!

T. Stächele, M. Heinrichs e G. Domes

*Freiburg im Breisgau e Trier,
primavera de 2020*

Prefácio à edição brasileira

Nesta tradução do livro *Como lidar com o estresse: guia prático para pacientes, familiares e profissionais da saúde*, encontramos um texto objetivo e claro sobre a principal queixa psíquica dos pacientes que buscam auxílio profissional.

Seguindo a tradição de textos escritos pelos profissionais mais gabaritados em saúde mental, a Editora Hogrefe nos presenteia com esta obra que interessa a estudantes, profissionais e, principalmente, às pessoas que sofrem com o estresse.

Deve-se ressaltar que o Brasil está entre os países com maiores índices de estresse ligados ao trabalho. Outro aspecto importante ainda pouco conhecido é o impacto da pandemia da *coronavirus disease 2019* (Covid-19) nos índices de ansiedade, estresse e desenvolvimento de fobias na população brasileira. Se considerarmos os momentos de crise econômica, insegurança financeira e instabilidade social, podemos supor que os níveis de estresse populacional cresçam ainda mais.

O momento histórico de conectividade permanente e estímulos intermináveis de redes sociais repercute nos níveis de estresse da população, especialmente entre os mais jovens. As consequências disso no longo prazo estão começando a ser investigadas, mas as técnicas apresentadas neste livro certamente serão de grande valia para pessoas que precisam gerenciar o estresse causado por nosso estilo de vida atual.

Embora os exemplos citados no livro venham da realidade alemã, o público brasileiro se identificará com as situações descritas e certamente se beneficiará com as técnicas propostas para o melhor manejo do estresse.

Os autores contam com vasta experiência clínica e profundo conhecimento científico para trazer o que há de melhor do conhecimento

atual sobre o tema. O livro é dividido em três capítulos que seguem um roteiro didático: “O que é o estresse?”, “Como surge o estresse?” e “Estresse – o que fazer?”.

Além das técnicas descritas para o controle de estresse, o livro traz também diversos testes e escalas para autoavaliação e manejo dos sintomas. Pelas razões expostas, considero este livro uma ótima referência para quem busca formas comprovadas de lidar com o estresse.

Dr. Eduardo W. Aratagy

Médico supervisor e psiquiatra do
Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de
Medicina da Universidade de São Paulo

1 O que é estresse?

Agitação, pressa, intensificação do trabalho, expectativas elevadas por parte dos outros, cobrança de desempenho, necessidade de estar sempre disponível ou falta de oportunidade de recuperação – as situações em que o estresse aparece são múltiplas e estão à espreita em todas as esferas da vida: profissão, família e lazer.

O que é estresse? É uma reação em circunstâncias nas quais somos desafiados a concentrar nossa atividade, a fim de gerir determinada situação com eficácia. Na compreensão cotidiana, o estresse está relacionado ao aumento da tensão interna, da pressão e do nervosismo, e, quando é intenso, à irritabilidade crescente ou a um enfoque acentuado no evento desafiador. Esse conceito é quase universal e costuma ser empregado de forma não específica. Às vezes, exprime apenas a falta de tempo, descanso, relaxamento e lazer.

Nesse sentido, o estresse tem dois aspectos. Por um lado, é um mecanismo importante de sobrevivência, que libera a energia necessária para controlar com eficácia uma situação de ameaça. Por outro lado, quando é muito frequente, duradouro ou intenso, o estresse pode conduzir a problemas de saúde.

Este guia prático pretende apresentar informações sobre o fenômeno “estresse” e fornecer um panorama das diferentes possibilidades de lidar com ele e da gestão saudável de exigências elevadas.

1.1 Quais são os tipos de estresse existentes?

Estresse cotidiano

O estresse cotidiano descreve o modo como situações e reações surgem regularmente na vida privada e na profissional. Diversas sonda-

gens mostram que o estresse ocupacional aumentou visivelmente nos últimos anos, sobretudo em pessoas que costumam se sentir estressadas de maneira geral. Para o estresse cotidiano, contribuem sobretudo as cobranças externas, como a pressa e a cobrança por desempenho, as preocupações financeiras, a educação, a assistência a membros da família ou a necessidade de estar sempre disponível. Contudo, entre os fatores de estresse cotidiano mais importantes, há que se mencionar também as cobranças internas, ou seja, as elevadas exigências em relação a si mesmo, o perfeccionismo ou a pressão para desempenhar o maior número possível de atividades em seu tempo livre.

O estresse cotidiano é um fenômeno comum, no qual situações ou circunstâncias sobrecarregam o indivíduo de maneira reiterada ou contínua. A tensão é causada por uma situação individual ou pela soma de muitos acontecimentos que, se considerados individualmente, talvez possam parecer menos relevantes. Para administrar e resolver o problema, é necessário contar com uma alta dose de atenção e esforço adicionais. Nesse sentido, o estresse só poderá ser designado como tal quando acarretar pensamentos e sentimentos negativos.

Outra característica do estresse cotidiano costuma ser a falta de oportunidade para se recuperar suficientemente de situações e acontecimentos desgastantes. Como exemplos de situações típicas, nas quais a recuperação é dificultada, podem-se mencionar: períodos muito longos de trabalho, a necessidade de estar sempre disponível, a assistência a um parente próximo, desentendimentos no relacionamento, discussões com familiares, conflitos com vizinhos ou sobrecarga de tarefas domésticas.

Tensões relacionadas ao trabalho ou o estresse ocupacional assumem uma posição particular. São declarados como a fonte mais comum de estresse pessoal e descritos como excepcionalmente desgastantes. Embora a princípio se refiram apenas ao âmbito profissional, podem

ter efeitos consideráveis em outras esferas da vida e, indiretamente, afetar pessoas do próprio convívio, como o parceiro ou os filhos.

Estudo de caso: Estresse cotidiano elevado e falta de recuperação

Há algum tempo, o senhor K., de 48 anos, sente-se irritado e agitado internamente. Até o momento, nunca havia tido nenhum problema psíquico e se surpreendeu com o que lhe estava acontecendo. Sempre foi uma pessoa otimista, ativa e sociável. Sua prática regular de esportes e sua esposa atenciosa sempre o ajudaram a superar períodos de estresse. Contudo, atualmente, ele se sente desprovido de serenidade e tranquilidade. Os problemas surgiram logo depois que a empresa onde trabalha foi assumida por um grupo internacional, há dois anos. Ele atua há 15 anos no local como chefe de equipe de *marketing*. Com a nova administração, tudo mudou: o clima ficou pesado, tudo passou a ser investigado e controlado. Ele não sabe se conseguirá manter-se no cargo por muito tempo, tampouco como lidar com a situação. Nesse momento, suas atividades de lazer já não lhe proporcionam nenhum prazer, pois ele não para de pensar no trabalho. No escritório, ele se esforça, irrita-se com mais rapidez e tenta conversar com os colegas próximos sobre as atuais mudanças, na esperança de conseguir descobrir como as coisas vão ficar. Porém, de modo geral, seu ritmo de trabalho está mais lento; ele faz mais horas extras e tem cada vez menos tempo para se recuperar. Como tudo gira em torno do trabalho, seu relacionamento também tem sofrido as consequências. Ao se retrair e se calar cada vez mais, a comunicação com sua esposa piorou, e os conflitos se tornaram mais frequentes.

O exemplo do senhor K. deixa claro que o estresse cotidiano está relacionado não apenas a fatores de tensão (alteração de trabalho na

empresa; horas extras), mas também ao modo como ele lida com eles (preocupação com o emprego; falta de ideias para resolver os problemas; pensar no trabalho mesmo nas horas de lazer) e à possibilidade de recuperação (a prática de esportes é reduzida; os problemas no relacionamento aumentam).

Se essas tensões relacionadas ao trabalho ou condicionadas pela profissão se tornam crônicas, sem que se consiga superá-las por um período mais longo, elas podem configurar um fator de risco significativo para diferentes problemas físicos ou doenças psíquicas, por exemplo, levando à síndrome de *burnout* ou à depressão.

Os gatilhos do estresse existem tanto na profissão quanto em outras esferas da vida. Ainda mais intenso do que os gatilhos e as esferas da vida, o modo como cada indivíduo lida com eles é muito importante para os efeitos do estresse. Neste guia prático, todas as exigências do dia a dia – profissionais ou privadas – que representarem uma fonte de estresse serão resumidas como “estresse cotidiano”.

Estresse causado por acontecimentos “críticos”

É necessário separar do estresse cotidiano as situações que, embora também possam levar ao esgotamento físico e emocional, são muito mais raras e representam eventos especiais. Essas situações são designadas como “acontecimentos críticos”, pois desafiam particularmente nossa capacidade de adaptação. Entre esses acontecimentos, estão tanto os positivos quanto os negativos, como uma promoção, a mudança de emprego, o diagnóstico de uma doença na família, a mudança para uma nova cidade, um casamento, a morte de um parente próximo, o nascimento de um filho, a mudança de escola, a perda do emprego ou a aposentadoria.

Normalmente, a reorientação e a adaptação à nova situação de vida ocorrem sem problemas. Algumas vezes, porém, as dificuldades liga-

das às adaptações são mais prolongadas. Nesses casos, pode desenvolver-se o chamado distúrbio de adaptação, que eventualmente deve ser tratado com psicoterapia.

Parêntese: Distúrbio de adaptação

O distúrbio de adaptação é uma reação psíquica a um evento único de estresse ou às tensões duradouras que dele resultam e acarretam uma série de sintomas emocionais e comportamentais. Entre os gatilhos mais frequentes, estão, por exemplo, o fim de um relacionamento, problemas no casamento, estresse relacionado ao trabalho ou *mobbing* (assédio psicológico e moral). Entre os sinais comuns de distúrbio de adaptação, encontram-se a tristeza, a sensação de vazio, os pensamentos recorrentes, as preocupações, o humor depressivo, a ansiedade ou o luto. Os sintomas se assemelham a uma depressão ou a um distúrbio de ansiedade, mas, especificamente, não são tão marcados a ponto de justificar esse diagnóstico. De modo geral, distúrbios de adaptação são vistos como reações a tensões que, como consequência, podem fazer com que a pessoa afetada tenha dificuldade para dar conta das atividades do dia a dia e corresponder às exigências profissionais. Isso pode levar à incapacidade para o trabalho e a problemas graves no relacionamento.

Estresse traumático

Uma forma extrema de estresse está ligada a situações em que há uma ameaça ao corpo ou à vida. É o que ocorre, por exemplo, em casos de ferimentos graves, experiências de violência física, violência sexual, tortura, catástrofes naturais, acidentes graves e situações semelhantes de ameaça. Essas situações são chamadas de “potencialmente traumáticas”, pois, tal como um ferimento físico, podem acarretar sintomas psíquicos duradouros.

Quem já vivenciou ou observou situações desse tipo também pode sentir-se estressado em diversas situações cotidianas. No entanto, em muitos casos, a causa não é o estresse cotidiano, e sim a experiência traumática que provocou a sobrecarga inicial.

Na maioria das pessoas, uma experiência traumática desencadeia uma reação aguda ao estresse que, após alguns dias, no máximo semanas, diminui por si só. Em outras, a sobrecarga emocional pode ter como consequência mais duradoura uma doença psíquica, como um transtorno de estresse pós-traumático ou uma depressão. Se sintomas psíquicos, como memórias estressantes, pesadelos, dificuldade de concentração, tendência a evitar atividades cotidianas, agressividade, apatia e perda da alegria de viver, perdurarem por mais de quatro semanas após esse tipo de experiência, com frequência, a psicoterapia se faz necessária. A terapia cognitivo-comportamental é comprovadamente eficaz em casos de transtornos de estresse pós-traumático.

Parêntese: Reação aguda ao estresse e transtorno de estresse pós-traumático

Uma reação aguda ao estresse costuma ocorrer pouco depois de uma experiência traumática e dura alguns dias ou poucas semanas. Durante ou logo após o acontecimento, muitas pessoas sentem-se, sobretudo, atordoadas. Essa sensação de não ser si mesmo ou de perceber a si mesmo e o ambiente como irreal é chamada de “sintoma dissociativo”. A ele com frequência acrescentam-se fortes oscilações emocionais, nas quais tristeza profunda, ansiedade, raiva ou agressividade podem alternar-se com apatia aparente. Não é raro que também ocorram reações físicas agudas ao estresse, como taquicardia, suor e náusea. Nos dias ou até nas semanas subsequentes do processo, surgem outros sintomas que normalmente têm sua frequência e sua intensidade reduzidas ao longo de poucas semanas. Entre eles, podem ser mencionadas as memórias estressantes, desencadeadas por determinados odores ou ruídos, com a tendência a evitar situações ou lugares relacionados à experiência. Adicionalmente, costumam ocorrer pesadelos e a sensação de uma capacidade limitada para sentir emoções. Por fim, muitas pessoas relatam um elevado nível de agitação, que pode manifestar-se em distúrbios do sono, facilidade maior para assustar-se e irritabilidade.

Se esses sintomas persistirem por mais de quatro semanas e acarretarem danos psíquicos ou sociais significativos, eles configurarão um transtorno de estresse pós-traumático.

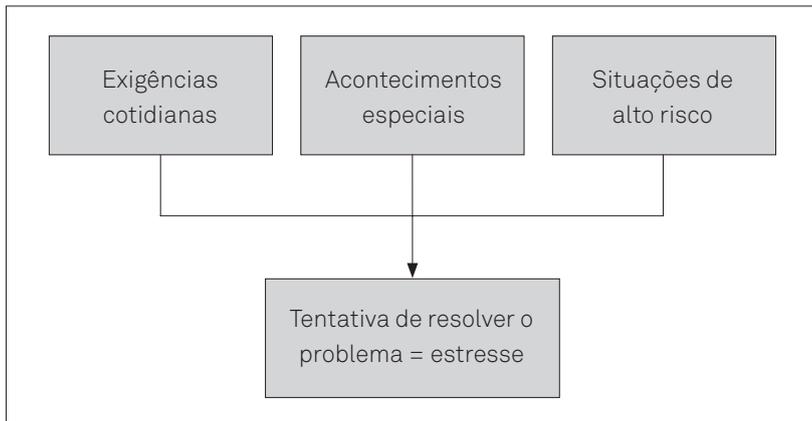
Estudo de caso: O estresse no âmbito de um transtorno de estresse pós-traumático

Há alguns anos, Z., de 38 anos, serviu como soldado temporário em várias missões estrangeiras e se envolveu em situações que colocavam sua vida em risco. Tem orgulho de sua experiência e vê o passado de maneira positiva. Logo após seu retorno, passou duas semanas internado em um hospital do Exército, pois se sentia deprimido e estava com dificuldade para integrar-se às atividades do cotidiano. Em seguida, melhorou, casou-se, arranhou um trabalho e se tornou pai. Há dois anos vive um estresse crescente na profissão. Paralelamente, passou a sofrer de transtornos mentais sem causa aparente. Tem dificuldade para se concentrar, distúrbio do sono, pesadelos e, com frequência, *flashes* de memória referentes a cenas do período em que serviu como soldado. Tudo isso piorou depois que assistiu na internet a curtas-metragens sobre as missões do Exército alemão no exterior. Como ele vê sobretudo o estresse cotidiano da profissão como causa de seus sintomas, tenta distrair-se com atividades de relaxamento e praticando mais esporte. Contudo, essa tentativa o tem deixado cada vez mais inquieto, e, de vez em quando, ele também sente crises de ansiedade. Agora quer buscar ajuda profissional e, de preferência, boas dicas contra o estresse ocupacional. A terapeuta avalia as queixas, os atuais fatores de estresse e os acontecimentos importantes antes de apresentar o diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático. Relacionados às tensões atuais, os eventos anteriores de ameaça à vida transformaram-se em uma reação ao estresse com forte carga emocional e física. Por essa razão, o tratamento toma como ponto de partida não o estresse atual, mas sim os acontecimentos anteriores, que são trabalhados de modo que Z. possa voltar a sentir-se seguro do ponto de vista emocional e sua memória consiga separar claramente a situação de vida atual das experiências do passado. A melhor maneira de realizar esse tratamento é por meio da psicoterapia.

Resumo

Os três tipos de estresse apresentados (ver Figura 1) podem ser compreendidos como uma reação ativa de todo o organismo, com o intuito de resolver de maneira eficaz uma situação de ameaça ou desafio:

Figura 1. Diferentes tipos de estresse.



- No *estresse do dia a dia*, as pessoas se esforçam para administrar as exigências elevadas e recorrentes no trabalho, na família ou no lazer e, assim, lidar com o cotidiano.
- Em *acontecimentos especiais*, as pessoas se esforçam para conseguir se adaptar às mudanças. Nesse caso, o foco não está em uma exigência individual, mas em conseguir fazer a transição para uma nova situação de vida e lidar com ela de maneira positiva.
- No *estresse traumático*, o organismo tenta administrar uma situação de alto risco disponibilizando a máxima energia. Em algumas pessoas, mesmo após algum tempo, a experiência superada volta a conduzir a reações agudas ao estresse.

O foco deste guia prático está no estresse cotidiano. A proposta é entender como se chega a um nível elevado de estresse no dia a dia, quais consequências estão relacionadas a fases reiteradas e persistentes de estresse, e quais são as possibilidades de lidar de maneira eficaz com essas situações e atenuar as consequências negativas do estresse cotidiano. Vale lembrar que, apesar de todos os esforços, as medidas de autoajuda aqui esboçadas não são suficientes para todos.

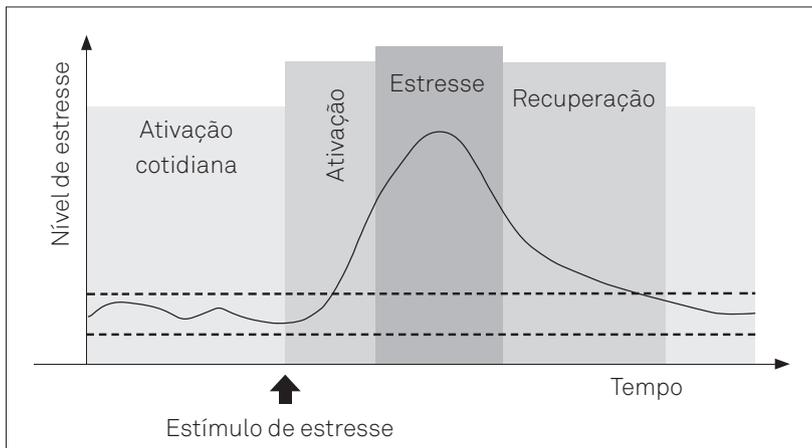
Estresse como onda

Mesmo sendo estruturada de acordo com os diferentes tipos de estresse, a pergunta “O que é estresse?” não é esclarecida. Nos próximos parágrafos, tentaremos descrever com mais detalhes o estresse cotidiano e o que acontece de modo geral quando as exigências do dia a dia demandam, sobretudo, nossas capacidades de gestão.

O estresse é uma reação física, emocional e mental que consome energia. A energia é necessária para combater a fonte de estresse (“o estímulo do estresse”) e superar a situação desgastante. A chamada “reação aguda ao estresse” compreende três fases: a ativação da energia adicional, a fase aguda de estresse e a fase de recuperação, na qual a ativação volta a cair. Essas três fases podem ser representadas como uma onda (ver Figura 2).

A representação da reação ao estresse como uma onda mostra a evolução do nível de estresse depois que ele é estimulado. Esse estímulo se revela tanto na tensão física e na ativação emocional quanto na concentração mental no estresse. No dia a dia, o nível de estresse oscila em um nível médio, podendo ser bem administrado. Sem grandes estímulos nem exigências, as tarefas podem ser realizadas, e o cotidiano, superado.

Figura 2. Fases da reação aguda ao estresse.



Como reação a um estímulo que desencadeia o estresse, o organismo é ativado, e o nível de estresse se eleva. O grau de ativação se mostra no topo da onda: quando esse estímulo é menos intenso ou relevante ou quando se tem confiança de que a situação será resolvida com êxito, a onda não é tão alta como em caso de estresse intenso ou pouca perspectiva de sucesso. Se o estímulo de estresse for controlado, o nível de estresse voltará a cair, e a fase de recuperação terá início. Somente quando o nível de estresse atingir novamente o campo do nível inicial é que a ativação e os episódios de estresse se encerrarão. Quanto mais elevada e prolongada for a ativação, mais demorada poderá ser a recuperação.

Em síntese, reações agudas ao estresse são consideradas uma resposta natural e saudável do organismo. Elas estimulam a adaptação às demandas do ambiente, em constante alteração, e, de certo modo, conduzem a um efeito de treino, desde que a pessoa esteja em condição de controlar o estresse e sempre atingir um estado de recuperação. Por conseguinte, essas reações são um mecanismo de adaptação

e sobrevivência que nos permite aprender com as demandas e eventualmente nos ajuda a reagir de maneira mais competente e eficiente em situações futuras.

Conforme já demonstrado, diferentes fatores contribuem para reduzir o estresse ou melhorar a recuperação.

Os principais “amortecedores” do estresse são:

- otimismo e confiança de que se conseguirá resolver a situação com êxito;
- apoio por parte do ambiente social;
- atividade física e boa condição física;
- relaxamento.

O estresse representa um problema quando se torna crônico. Como mencionado a respeito da figura da onda, a ativação permanece elevada por muito tempo, ou então a próxima ativação se inicia antes mesmo que a onda se atenua. Por estresse crônico entendem-se as circunstâncias nas quais as tensões que o desencadeiam são frequentes ou duradouras. Como consequência, sempre surgem novas reações ao estresse. Nessas situações, muitas vezes é impossível recuperar-se, e o organismo entra em um estado de esgotamento crescente. O efeito natural de treino das reações agudas ao estresse, que costuma associar-se a uma recuperação suficiente, acaba não ocorrendo.

Quando falamos sobre o que as pessoas normalmente entendem por estresse, muitas vezes pensamos em situações e circunstâncias nas quais nos sentimos estressados e sobrecarregados por um longo período. As possíveis causas dessas situações e circunstâncias estão entre as informações apresentadas neste guia prático, no qual esclarecemos como o estresse pode aumentar o risco de doenças psíquicas e físicas.

Importante: Que tipos de estresse existem?

- O estresse pode se manifestar como *estresse cotidiano*, *consequência de acontecimentos críticos* ou *estresse traumático*.
- Esses três tipos podem exceder de diferentes maneiras a capacidade do indivíduo de administrar o estresse e, assim, conduzir a transtornos associados a ele ou até mesmo a doenças psíquicas que requeiram tratamento (entre outros, o transtorno de adaptação, a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático).
- O *estresse agudo* designa um episódio único de estresse, que consiste nas fases de “ativação”, “estresse” e “recuperação”. Uma fase aguda de estresse é desencadeada por um desequilíbrio de exigências e possibilidades de superação. Porém, a princípio, um episódio de estresse agudo é uma reação saudável do organismo.
- A superação de uma carga extrema de tensão, provocada por episódios de estresse e seguida de uma recuperação, tem o efeito de treino e eleva a capacidade de adaptação a situações futuras de estresse.
- Apoio social, pensamentos positivos, atividade física e relaxamento são amortecedores importantes contra o estresse e ajudam a reduzi-lo.
- Ao contrário de um episódio de estresse agudo, o *estresse crônico* é considerado um risco para a saúde. O estresse se torna crônico quando é muito intenso, dura muito tempo ou aparece com frequência e o organismo não consegue restabelecer-se nem se reequilibrar após sua ativação.

1.2 Quem é afetado pelo estresse?

Quando indagada, a maioria das pessoas declara que em algum momento já sofreu estresse no sentido descrito anteriormente. Contudo, nos relatos, elas se distinguem claramente no que se refere à frequência e ao grau de estresse. Sondagens amplas demonstram em que medida o estresse está distribuído na população de modo geral e quais são as causas apresentadas pelos entrevistados. Diferentes estudos

realizados por seguradoras de saúde sempre mostram que, nos países de língua alemã, mais da metade dos entrevistados sofre de estresse às vezes ou com frequência (ver Figura 3).

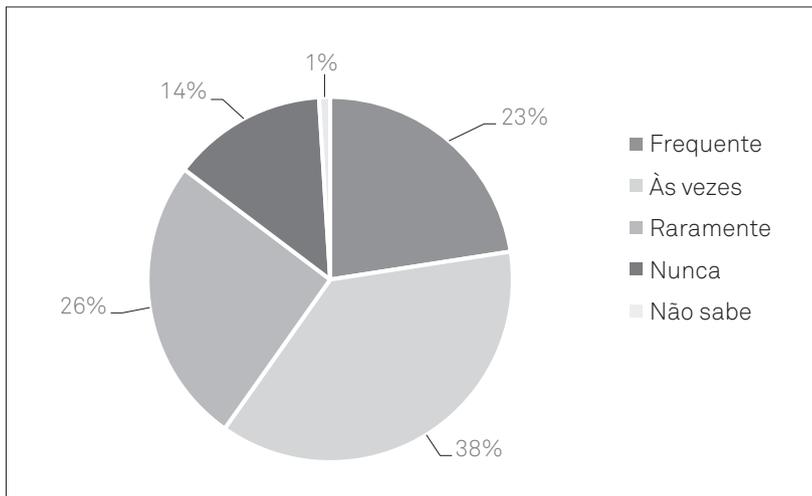
Aparentemente, o estresse tem diferentes causas e fontes para os entrevistados. Não é de surpreender que o ambiente de trabalho (emprego, escola e formação profissional) seja mencionado como a fonte de estresse mais frequente. Em seguida vêm as elevadas autocobranças, os prazos apertados, o trânsito e a necessidade de estar sempre disponível. O adoecimento de um parente próximo e conflitos na esfera privada foram declarados por um quarto dos entrevistados como causa de estresse cotidiano, pelo menos de modo eventual. Por fim, foram consideradas as tensões típicas, provocadas por atividades domésticas, como cuidar da casa, dos filhos e dos parentes (ver Figura 4).

Esse aspecto revela as diferenças entre homens e mulheres. Enquanto os homens apontam sobretudo o trabalho (emprego, formação profissional e escola) como fonte de estresse e reclamam mais do que as mulheres da necessidade de estarem sempre disponíveis, em média, o número de mulheres estressadas com tarefas sociais e domésticas é maior (ver Figura 5).

Além dos gêneros, as diferenças no estresse também se mostram entre os grupos profissionais. Alguns deles costumam ser mais afetados pelo estresse crônico do que outros. Em seu relatório de 2018 sobre faltas ao emprego, a Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK)¹ informa, por exemplo, que a maioria dos casos de incapacidade para o trabalho a cada cem segurados deveu-se a distúrbios psíquicos entre funcionários de *call center*, cuidadores, professores e motoristas de transporte público. Nessas profissões, a frequência de doenças psíquicas é associada ao estresse vivido. Por conseguinte, o risco de enfermidades condicionadas pelo estresse aumenta se comparado a outras profissões.

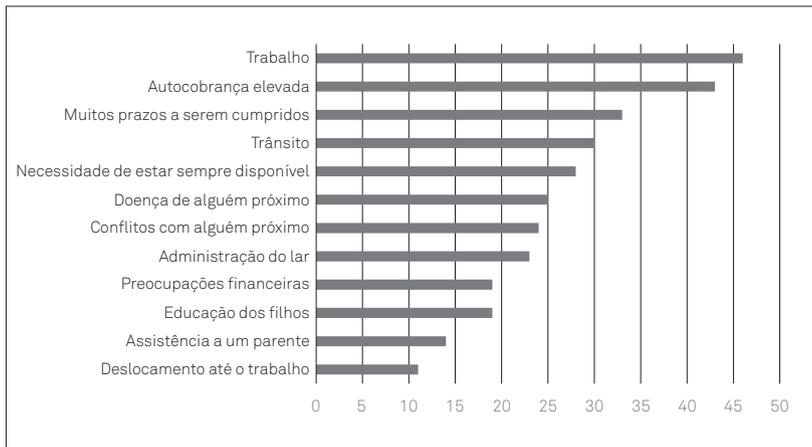
¹ A AOK é uma seguradora pública de saúde, presente em várias regiões da Alemanha (N. T.).

Figura 3. Proporção do estresse na população em geral.



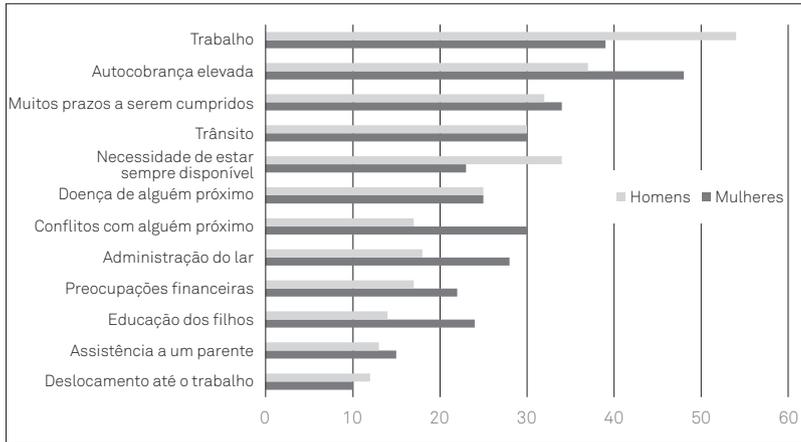
Fonte: Techniker Krankenkasse (2016).

Figura 4. Principais fontes do estresse cotidiano: causas declaradas pelos participantes da pesquisa, cuja frequência de estresse varia de baixa a elevada (mais de uma resposta é possível).



Fonte: Techniker Krankenkasse (2016).

Figura 5. Homens e mulheres relatam estressores diferentes: causas declaradas pelos participantes da pesquisa, cuja frequência de estresse varia de baixa a elevada (mais de uma resposta é possível).



Fonte: Techniker Krankenkasse (2016).

Outras pesquisas revelaram que alguns grupos estão expostos a um elevado grau diário de estresse com uma frequência desproporcionalmente maior. Entre os que correm um risco elevado, encontram-se mães ou pais solteiros, pessoas que cuidam de um familiar e parentes de indivíduos que sofrem de algum transtorno mental ou doença psíquica física crônica.

Importante: Quem é afetado pelo estresse?

- A maioria das pessoas declara sofrer pelo menos ocasionalmente de estresse.
- Primeiro, indicam o ambiente profissional ou escolar como causa de estresse. Estressores privados, como trabalho doméstico, educação dos filhos e assistência à família, ocupam um lugar secundário.
- Em alguns grupos profissionais, as tensões e o estresse condicionados pelo trabalho são mais marcantes. Além disso, há circunstâncias privadas que aumentam visivelmente o estresse.

1.3 Qual é o efeito do meu estresse sobre as outras pessoas?

Em episódios de estresse agudo, os antigos padrões comportamentais evolutivos, como “ataque” ou “fuga”, são ativados e, em caso de estresse intenso, só podem ser reprimidos de maneira limitada. Para outras pessoas, muitas vezes os impulsos comportamentais associados ao estresse são reconhecidos por meio das expressões faciais, dos gestos, da postura ou de comportamentos atípicos. Em outros termos, é muito difícil esconder o próprio estresse dos outros. Em muitos casos, são as outras pessoas a nos alertar de que estamos estressados.

Para muitos, é até mais difícil reconhecer o estresse em si mesmo do que nos outros. Isso ocorre porque, quando a pessoa se concentra na fonte de estresse a ser combatida, o próprio estresse a leva a desviar-se de sua percepção em relação a si mesma. Situações sociais com pessoas estressadas costumam ser cansativas. A velocidade da comunicação se altera, e as emoções se tornam preponderantes. Em algumas situações, o estresse chega a ter um efeito “contagioso”. Se ele se tornar crônico e a pessoa afetada permanecer por um longo tempo sob pressão sem conseguir se recuperar o suficiente, os efeitos sobre os outros serão ainda mais intensos.

O estresse tem efeitos diretos e indiretos sobre quem lida com pessoas estressadas. Sob o estresse e a tensão, o limiar de estímulo cai, e logo o indivíduo passa a reagir com um comportamento impulsivo ou exasperado. Além disso, pessoas estressadas pensam constantemente na fonte de estresse e tornam-se menos acessíveis a seu ambiente social (físico ou emocional). Com frequência, as pessoas próximas veem as estressadas como ausentes, sempre ocupadas ou distraídas. Paralelamente, as alterações no modo de se comunicar

também afetam o relacionamento: ou se fala sobre um único assunto ou o interlocutor estressado se retrai cada vez mais, dificultando a comunicação. No que se refere ao impacto no ambiente social, requer especial atenção a utilização de estratégias negativas de controle, que em longo prazo podem acarretar problemas adicionais, como o consumo de álcool ou outras substâncias que tenham efeito sobre o sistema nervoso central, bem como o uso excessivo de equipamentos eletrônicos para desviar o foco das tensões (computador, televisão e *videogames*).

1.4 O que é estresse? Resumo

Estresse é uma reação a demandas internas e externas, e pode manifestar-se em situações totalmente distintas. O estresse agudo está associado à ativação de energia e tem por objetivo controlar uma situação de ameaça ou desafio. Depois de superada essa situação, o estresse é seguido por uma fase de recuperação. Nesse sentido, ele é um mecanismo saudável, que ajuda o indivíduo a garantir sua sobrevivência, a desenvolver-se de maneira positiva e a organizar ativamente seu ambiente.

No entanto, quando muito intenso, prolongado ou frequente, o estresse pode levar a distúrbios e doenças. Nesses casos, é muito difícil ou mesmo impossível administrar a situação de estresse e as próprias reações a ele. Mais de 60% dos alemães declaram sofrer de estresse com frequência ou, pelo menos, de vez em quando. As fontes mais importantes de estresse são as tensões provocadas pelo trabalho e pelas autocobranças.

Os efeitos do estresse afetam não apenas a pessoa estressada, pois as alterações de comportamento provocadas por ele também têm impactos sobre a família, os amigos e as relações profissionais.

As fases de estresse poderão ser atenuadas ou superadas com mais eficácia se houver recursos suficientes. O apoio por parte do ambiente social, a recuperação orientada e o relaxamento são considerados os amortecedores mais importantes contra o estresse.