

ESTRESSE ACADÊMICO

Valéria Garcia de Souza Machado¹

Estela Regina Omisolo²

Roberta Hespanhol Ferracini³

Angela Coelho Moniz⁴

Andrea Menegazzi dos Santos⁵

RESUMO

Atualmente o estresse tem se tornado um assunto em evidência por se mostrar presente nas diferentes áreas da vida do homem, inclusive no contexto acadêmico. Ao se apresentar como um mecanismo bioquímico de sobrevivência, o estresse, através de sintomas físicos e/ou psicológicos, prepara o organismo para lutar ou fugir de situações ameaçadoras. Assim, torna-se fundamental identificar as diversas variáveis envolvidas na ocorrência do estresse para prevenção e controle do mesmo.

Palavras-chave: estresse, estresse acadêmico.

ABSTRACT

Nowadays stress has become an evident subject matter for it is present in different areas of man's life, including in the academic context. It is a biochemical mechanism of survival that, through physical and/or psychological symptoms, prepares the organism to either fight or escape from threatening situations. Thus, it is fundamental to identify the several components involved in the occurrence of stress so as to prevent and control it.

Key words: stress, academic stress.

O termo "stress" foi utilizado pela primeira vez por Hans Selye, em 1926, designando o que ele definiu como um "desgaste geral do organismo". Este desgaste aparece em ocasiões em que o indivíduo depara-se com situações que exijam mudanças e envolve uma série de reações fisiológicas. Desta forma, a exposição a uma situação de estresse prolongado aumenta a probabilidade de doenças, uma vez que timo e gânglios linfáticos tornam-se prejudicados, bem como produz envelhecimento precoce devido a uma alta atividade das supra-renais e decorrentes produções de corticoesteróides (LIPP, 1994).

Zakabi (2004) define o estresse como uma cascata bioquímica que prepara o corpo para lutar ou fugir. Portanto estresse pode ser entendido como a reação do organismo a uma situação de tensão ou ameaça, na qual o indivíduo dispõe de comportamento de fuga, luta ou adaptação a tal situação. Zakabi (2004) ainda ressalta que aborrecimentos com pais ou filhos doentes, colegas

¹ Aluna da Faculdade de Psicologia Padre Anchieta. E-mail: garcia.vgdsm@gmail.com

² Aluna da Faculdade de Psicologia Padre Anchieta. E-mail: estela.omisolo@ig.com.br

³ Aluna da Faculdade de Psicologia Padre Anchieta. E-mail: robertahferracini@bol.com.br

⁴ Mestre e Doutora pela Universidade de São Paulo, professora da Faculdade de Psicologia Padre Anchieta. E-mail: acmoniz@terra.com.br

⁵ Aluna da Faculdade de Psicologia Padre Anchieta. E-mail: andreamenegazzi@terra.com.br

irritantes, engarrafamentos e longos trajetos de ônibus são às vezes mais estressantes que eventos grandes e dramáticos, como a perda do emprego, o divórcio ou a morte do cônjuge. Assim, as técnicas anti-stress funcionariam em situações que não envolvem questões de vida e morte.

Lipp (2005) define estresse como uma reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade do organismo lidar com algo que ameaça sua homeostase ou equilíbrio interno. Estresse é um imunodepressor, constituindo-se como fator de risco conhecido para várias doenças físicas e mentais/psicológicas. A autora afirma que o estressor mais permanente é aquele que se encontra dentro do próprio indivíduo.

A privação ou ausência do estímulo ou a ausência de estresse pode levar o indivíduo à morte, pois se não soar o sinal de desafio (estresse), também não ocorre o aumento de adrenalina, que estimula o organismo, tanto física como intelectualmente. É o cérebro quem dá a resposta ao estresse, liberando hormônios estimuladores da ativação fisiológica e regulando o sistema imunológico, tendo como componentes fundamentais nesta resposta: hipotálamo, "locus ceruleus", hipófise, juntamente com o sistema nervoso simpático e supra-renais.

Cahill (2005), em uma pesquisa com camundongos, mostrou que o hipocampo de machos reage de forma diferente tanto ao estresse agudo quanto ao crônico, se comparado com a mesma estrutura das fêmeas. Shors, em Cahill, demonstrou que choques com a duração de um segundo na cauda de roedores machos melhoraram a execução de uma tarefa aprendida; já em fêmeas, o choque prejudicou essa mesma capacidade exibida pelos machos. O choque na situação descrita anteriormente seria um equivalente ao estresse agudo. Conrad, também em Cahill, submeteu camundongos a um confinamento crônico e depois administrou uma neurotoxina nesses roedores. Esse confinamento tornou as células hipocampais dos machos mais suscetíveis à toxina, mas não teve nenhum efeito sobre a vulnerabilidade das fêmeas. Conclui-se que, nos casos de dano cerebral, as fêmeas estão mais bem equipadas do que os machos para tolerar o estresse crônico.

Os sintomas do estresse podem ser físicos ou psicológicos, possíveis de serem verificados em diversas partes do corpo: mãos suadas; respiração rápida; aceleração do batimento cardíaco; acidez estomacal; dor de cabeça; dificuldades em relacionamentos; sensação de estar doente, entre outros (LIPP,1994).

A partir da observação de síndrome podemos observar duas situações de resposta ao estresse:

Distresse: o estressor excessivo - leva a debilidade física e psicológica com intensidades variáveis não permitindo assim a emissão de respostas adequadas ao estressor. Desta forma, o indivíduo fica vulnerável, pois seu sistema nervoso não é capaz de suportar a sobrecarga levando à deficiência comportamental.

Eustresse: situação de equilíbrio alcançada pelo indivíduo após superar estímulos negativos e estressantes.

De acordo com Selye (apud ARANTES, 1994), podemos designar como estresse quando o organismo encontra-se nas situações descritas a seguir:

1. No sentido ativo de estresse – refere-se a quando há uma deformação sobre o objeto que é submetido a uma tensão, podendo ser um agente físico (como, por exemplo, barulho, calor) ou um agente psicológico (como, por exemplo, luto).

2. Quando é resultado da estimulação de um agente: físico e/ou psicológico e/ou social e acaba resultando em conseqüências biológicas, psíquicas, mentais.

As reações provocadas pelos estressores podem aparecer de maneira pontual ou passar por um período de latência antes do aparecimento dos sintomas da doença (ex: doenças auto-imunes).

No processo estressante há uma seqüência das fases:

- Fase de impacto com o choque;
- Fase da inibição;
- Negação;
- Ruminações repetitivas;
- Recuperação progressiva;
- Fase de aceitação;
- Começo da integração do acontecimento traumático.

Lipp e Malagris (1995) descrevem quatro fases referentes ao desenvolvimento do stress:

Fase de alerta: é a fase inicial, o organismo se prepara para 'luta ou fuga'. Podem aparecer sintomas como taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular e boca seca. Caso o estressor seja de curta duração, essa fase se encerra horas após a eliminação da descarga de adrenalina e assim que ocorre o reabastecimento da homeostase.

Fase de resistência: é a segunda fase do processo, se o estágio de alerta perdurar ou for muito intenso, o organismo entrará gastando toda a energia adaptativa para se equilibrar, os sintomas iniciais desaparecem e caracterizando esta fase surgem dificuldades com a memória, sensação de desgaste generalizado sem causa específica e alterações fisiológicas principalmente nas glândulas supra-renais acarretando maior suscetibilidade às doenças.

Fase de quase exaustão: é a terceira fase do fenômeno de estresse, quando o organismo já não tem quase força, o final da fase de resistência começa a se aproximar e algumas doenças podem aparecer sinalizando esta fase, por exemplo: herpes, picos de hipertensão, retração de gengivas, psoríase, gripes, tonturas, sensação de estar levitando e redução da libido.

Fase de exaustão: caso o estressor perdure ainda mais ou surjam novos estressores, instala-se o último estágio do processo, pois a energia do organismo esvaiu-se; a exaustão psicológica é caracterizada pela depressão, hipersensibilidade emotiva, ansiedade aguda, inabilidade de tomar decisões, vontade de fugir de tudo, dúvidas quanto a si próprio e irritabilidade, e a exaustão física é indicada pelo aparecimento de doenças mais graves como: hipertensão arterial continuada, úlceras gástricas, retração de gengivas, psoríase, vitiligo e até diabetes, algumas dessas patologias podem até levar à morte.

No Congresso Brasileiro de Stress, realizado no ano de 2003, foram abordados diversos estudos acerca do nível de estresse em estudantes universitários. Domingos e cols. verificaram a presença de vários sintomas de estresse em estudantes de Medicina e Enfermagem de uma faculdade estadual de São Paulo. Furtado e cols. (2003), em estudo com alunos do curso de Medicina de Universidade do Estado do Rio de Janeiro, identificam diferentes fontes possíveis de estresse ao longo da vida acadêmica, dentre elas, professores injustos, excessiva quantidade de matérias, expectativas com o futuro e o medo de fracassar, bem como deficiências adicionais em habilidades sociais. Paula e cols. (2003), estudando alunos formandos e do primeiro semestre de

Psicologia, observou presença de estresse, na fase de resistência, em ambos os grupos. Os autores atribuem estes achados à fase de transição em que se encontram os sujeitos. Assim, os formandos, saindo da faculdade com uma série de expectativas e responsabilidades em relação ao mercado de trabalho, e os calouros, entrando na faculdade com diferentes exigências e responsabilidades com a mesma.

Dixon (2004), em seu estudo, aponta os trabalhos de diversos autores que demonstraram a presença do estresse na vida acadêmica em função de diferentes variáveis relativas ao curso, além de diferenças entre sexos e idades. Segundo Reisberg (apud DIXON, 2002), mulheres são duas vezes mais propensas a ter estresse do que homens. Misra e Mackean (DIXON, 2000), estudando uma amostra de 249 indivíduos da graduação (tempo integral) da Midwestern University, demonstraram que há associação entre estresse acadêmico e ansiedade, bem como fraca correlação entre satisfação com lazer e estresse acadêmico. As mulheres evidenciaram maior estresse autoimposto e mais reações psicológicas aos estressores. No mesmo estudo, o gerenciamento de tempo foi descoberto como um redutor de estresse e suas reações, sendo que primeiro e segundo anistas da amostra apresentaram maior reação ao estresse do que quarto e quinto anistas. Para Dill e Henley (apud DIXON, 1998), há diferenças significativas entre alunos tradicionais (entre 18 e 25 anos) e não-tradicionais (entre 25 e 54 anos) em relação à percepção de eventos estressantes. Apesar de ambos vivenciarem os mesmos acontecimentos acadêmicos, os alunos não-tradicionais relataram sofrer um maior impacto em relação às classes e aos professores, além de apresentarem maiores responsabilidades e obrigações em casa. Já os alunos tradicionais relataram maiores preocupações com o desempenho escolar e maior importância com eventos sociais universitários.

Cooper e Davidson (apud SABBAG, 2001) descrevem as variáveis produtoras de estresse, divididas em quatro esferas: 1) no trabalho, há uma enormidade de variáveis estressoras, um exemplo é que o ritmo é incompatível com os ritmos do ser humano; 2) na família, o modelo familiar tradicional está em mudanças e com inúmeras possibilidades de estruturação familiar, crises no relacionamento conjugal, com os filhos e as fases da vida (aposentadoria e adolescência); 3) no campo social, há uma maior dificuldade em se identificar o estresse, já que o mesmo pode estar presente após uma festa, excursão, churrasco ou até mesmo após os esportes e hobbies; 4) na esfera individual, tem-se o contato com o mundo interno, suas leis e princípios próprios, particularizados e sem comparações.

Spitzcovsky (2003) realizou sua pesquisa com quatro turmas de Psicologia do primeiro ao quarto ano, do período noturno, num total de 80 alunos em período no qual os alunos não estavam sendo submetidos à avaliação. Na primeira parte do procedimento foi aplicado o ISSL. A segunda parte consistiu na aplicação do mesmo inventário, nos mesmos alunos em período no qual estavam submetidos a prova. A autora concluiu que a avaliação em si não foi um fator desencadeador de estresse, pois os alunos já apresentavam sinais significativos de estresse nos períodos que antecederam as provas. Dentre as várias possibilidades, uma hipótese foi a de que por serem estudantes do período noturno, o fato de trabalharem durante o dia contribuiu para a presença de estresse.

Os estudos acerca do estresse acadêmico demonstram a necessidade de maiores investigações para ampliar e estabelecer conhecimentos sobre este tema, proporcionando, desta forma, dados para possíveis intervenções a fim de tratar e prevenir o estresse acadêmico.

O papel do estresse no organismo é proporcionar a busca do equilíbrio como um mecanismo de adaptação. É, assim, um mecanismo bioquímico de sobrevivência, mas que pode levar a morte, e que foi aperfeiçoado no decorrer do processo evolutivo da espécie humana, permitindo ao mesmo adaptar-se a eventos hostis e ameaçadores. A privação ou ausência do estímulo estresse leva a uma vida sem motivação, sem satisfação. O estresse quando em fase moderada é chamado alerta e nos torna mais criativos, os reflexos e pensamentos ficam mais rápidos, há maior concentração e produtividade.

Portanto, é fundamental reconhecer o stress: as possíveis causas (externas ou internas); os pensamentos, as expectativas e valores do indivíduo, verificando a coerência ou não destes com a realidade, para a manutenção do equilíbrio do organismo, especialmente na esfera acadêmica, já que esse é um momento decisivo na vida da maioria da população que está engajada em mais uma fase de aprendizagem do homem. As pesquisas mais recentes nos dão uma pista de como fazer uma intervenção em situações de estresse, principalmente em relação ao gênero do indivíduo.

REFERÊNCIAS

- ANAIS DO CONGRESSO BRASILEIRO DE ESTRESSE - Pesquisa e Intervenção. Agosto, 2003.
- ARANTES, A. A. C.; VIEIRA, M. J. F. *Estresse Clínica Psicanalítica*. Casa do Psicólogo, 1994.
- CAHILL, L. Ele, Ela. In: *Scientific American Brasil*, ano 4, n 37, p. 56, jun. 2005.
- DIXON, R. A. Academic stress and social support factors in Latino and Euro-American college freshmen. Disponível em: < <http://journals825.home.mindspring.com/csj.html>>. Acessado em: 03 out. 2004.
- LIPP, M. N. *Como enfrentar o stress*. 4 ed. São Paulo/Campinas: Ícone/Unicamp, 1994.
- _____. *Mecanismos Neuropsicológicos do Stress: teoria e aplicação clínica*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- _____. Papel das cognições como fontes do estresse emocional. I Simpósio de Medicina Comportamental – 18 e 19 jun. 2005.
- SABBAG, Sérgio N. Estresse: de inimigo a companheiro. Disponível em: <http://www.imapes.br/revista_artigos.htm>. Acessado em: 10 ago. 2004.
- SPITZCOVSKY, Silvana Rossi. Stress na Universidade: é a avaliação uma situação desencadeadora? Tese de mestrado. Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo, 2003.
- STERNBERG, E. M.; GOLD, P. W. A interação corpo-mente nas doenças. In: *Scientific American Brasil - Segredos da Mente*, n. 4, p. 85.
- ZAKABI, R. Stress. *Veja*, ano 37, n. 6, p. 66 - 75, 11 fev. 2004.