



## Índice

[Descrição Geral](#)  
[Fisiologia](#)  
[Estresse e Hormônios](#)  
[Estresse e Imunidade](#)  
[Sintomas do Estresse](#)  
[Ansiedade, Esgotamento e Estresse](#)  
[Personalidade Prévia](#)  
[Estresse no Trabalho](#)  
[Síndrome de Burnout](#)

## Considerações importantes

[Links](#)

## Páginas Afins

[Estresse e Esgotamento](#)  
[Estresse pós-traumático](#)  
[Ansiedade](#)  
[Notícias do Estresse](#)  
[Estresse na CID.10](#)  
[Neurofisiologia das Emoções](#)

Acha em PsiquWeb

Acha Aqui

## Estresse; algumas considerações

O processo do estresse envolve o organismo todo, o qual assume uma certa postura diante dos estímulos proporcionados pela vida. Esta postura diante dos estímulos (ou diante da vida) dependerá da natureza desses estímulos. Podemos reagir diferentemente diante do fato de recebermos um presente ou uma má notícia mas, é bom saber, todas as vezes em que nos deparamos com algum estímulo será nossa própria pessoa quem julgará a natureza desses estímulos. Como dizia Shakespeare, "as coisas raramente são boas ou más, nosso pensamento é que as faz assim.

Assim sendo, a ordem para desencadearmos o estresse é sempre determinada por razões subjetivas e pessoais. O estresse começa quando nós percebemos ou entendemos uma situação, pessoa, acontecimento ou objeto como sendo um Fator Estressante, de acordo com nossa interpretação subjetiva.

Para que ocorra qualquer tipo ou forma de estresse são necessárias duas condições; as disposições pessoais do portador do estresse e as circunstâncias favorecedoras ou agentes ocasionais. Sobre a **disposição pessoal**, podemos dizer que sem ela os agentes (estressores) ocasionais não seriam capazes, por si só, de produzir a reação de estresse. Mas, além das disposições pessoais e dos agentes ocasionais há que ser considerado também a qualidade psíquica atual da pessoa que se estressa, falaremos também das circunstâncias emocionais atuais. Vamos ver cada uma dessas causas, começando pelos dois tipos de causas internas; as Disposições Pessoais e as Condições Psíquicas Atuais.

### Disposição Pessoal

A forma como percebemos os fatos depende grandemente de nosso psiquismo, de nosso ego, do sistema de valores que cada um tem em si e, até mesmo, da nossa hereditariedade. Acontecimentos felizes, tais como casar, ganhar na loteria ou encontrar um ente querido após uma longa ausência, também produzem estresse, embora, com maior frequência, este ocorra diante de eventos mais negativos, dolorosos e desa-gradáveis.

Uma mesma situação pode ser percebida de modo totalmente diferente entre dois

## O que é Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse ocupacional crônico e caracterizada pela desmotivação, ou desinteresse, mal estar interno ou insatisfação ocupacional que parece afetar, em maior ou menor grau, profissionais que lidam com outras pessoas, que resolvem problemas dos outros, como por exemplo médicos, carcereiros, assistentes sociais, comerciários, professores, atendentes públicos, enfermeiros, funcionários de departamento pessoal, telemarketing e bombeiros.. Trata-se de um conjunto de condutas negativas, como por exemplo a deterioração do rendimento, a perda de responsabilidade, atitudes passivo-agressivas com os outros e perda da motivação, onde se relacionariam tanto fatores internos, na forma de valores individuais e traços de personalidade, como fatores externos, na forma das estruturas organizacionais, ocupacionais e grupais.

**Veja mais**

indivíduos e significar Fator Estressante para um e não para outro. Um deles pode perceber uma determinada situação como um desafio excitante, enquanto o outro pode percebê-la como ameaça à vida.

### SINTOMAS

Os sintomas do Estresse dependerão do tipo de personalidade em questão. Isso porque é muito variável o impacto das situações estressoras sobre as diferentes pessoas. Um assalto, por exemplo, pode desempenhar um grau de estresse diferente entre diferentes vítimas. Outra questão que merece atenção é o aspecto cumulativo dos estímulos estressores; nem sempre a reação de estresse que se vê no momento é decorrente exclusiva do estressor atual. Às vezes pode se tratar de um efeito cumulativo de vários outros estressores anteriores. Via de regra o organismo humano vai reagindo fisiologicamente na tentativa de adaptar-se às circunstâncias. Quando o Estresse evolui para a fase de Esgotamento surgem diversos e variados sintomas e sinais que alertam a pessoa e o médico.

Alguns sintomas:

- \* Perda de concentração mental, esquecimento
- \* Fadiga fácil, fraqueza, mal-estar, esgotamento físico, apatia, desmotivação
- \* Instabilidade, descontrole, agressividade, tendência a discussões
- \* Depressão, angústia
- \* Palpitações cardíacas
- \* Suores frios, tonturas, vertigens
- Dores generalizadas
- \* Queixas físicas sem constatação médica
- \* Respiração alterada,

Um farol vermelho pode ser interpretado por uma pessoa como um objeto útil para disciplinar o tráfego, enquanto para outra pessoa pode significar uma fonte de irritação. Além do mais, a mesma pessoa pode perceber e reagir de forma diferente diante das mesmas situações em momentos diferentes, dependendo do estado emocional geral.

Nosso pensamento às vezes caminha de rédeas soltas e, em termos emocionais, nem sempre distinguimos um acontecimento real de outro imaginário. Muitas vezes estamos manifestando emoções desencadeadas por coisas que só existem em nossa imaginação. A maneira como pensamos sobre nosso passado e imaginamos nosso futuro é também uma forma pela qual podemos desencadear a reação de estresse. A formidável força imaginativa da mente controla sempre a resposta do corpo. Reviver lembranças desagradáveis imaginar situações ameaçadoras ou visualizar o presente ou o futuro com apreensão, angústia ou medo, conduz à reação de estresse.

Felizmente, o inverso também é verdadeiro, uma vez que temos a possibilidade de fazer um bom uso da nossa imaginação. Enquanto os pensamentos negativos e produtores de ansiedade induzem ao estresse, a imaginação de situações agradáveis e pensamentos positivos têm um efeito benéfico sobre o corpo produzindo uma sensação de bem-estar.

O termo **Disposição Pessoal** se refere ao tipo de disposição com que a pessoa irá contactar a realidade. Não é possível falar disso sem comentar alguma coisa sobre a Personalidade, já que essa Disposição Pessoal está intimamente atrelada à características da personalidade.

Entre outras definições sobre personalidade, podemos dizer, sinteticamente, que personalidade é a organização dinâmica dos traços no interior do eu, formados a partir dos genes particulares que herdamos, das existências singulares que suportamos e das percepções individuais que temos do mundo, capazes de tornar cada indivíduo único em sua maneira de ser e de desempenhar o seu papel social.

De importante aí temos a idéia de Traços, a idéia de que esses traços, tanto podem ser herdados como adquiridos pela experiência, a idéia de que acabamos por nos transformar em indivíduos únicos e exclusivos e, finalmente, que a personalidade caracteriza uma maneira da pessoa ser (não de estar).

Há pessoas que reagem aos estímulos (internos e externos) com mais ansiedade que os outros. Podemos observar essa característica até em berçários; entre os recém nascidos há aqueles mais ansiosos, que choram mais diante do estímulo da fome, que reagem mais agitadamente que outros ao frio, aos estranhos, etc. Esse traço que exalta a ansiedade pode ser herdado (vem nos gens) ou pode ser adquiridos com a experiência, como por exemplo, de acordo com o ditado que diz: "cachorro mordido de cobra tem medo de língua". E, como sabemos, a ansiedade é a mola mestra para o desencadeamento do estresse.

Na vida prática, vemos algumas pessoas naturalmente ansiosas, ou seja, com traço marcante de ansiedade em sua personalidade, agindo mais ansiosamente diante de estímulos que, normalmente, outras pessoas diante dos mesmos estímulos. Essas pessoas reconhecem como estressores alguns estímulos que não são tão estressores para outros.

Vejamos por exemplo, a tarefa de ter que falar em público. Há pessoas cujo psiquismo identifica esse compromisso como sendo altamente estressante, enquanto outras não. Essas pessoas ansiosas reagem desse jeito devido alguns estímulos internos para ansiedade, estímulos estes mais importantes que o próprio compromisso de ter que falar em público. Podem estar ansiosas devido à insegurança, o temor, à auto-estima um tanto baixa, falta de auto-confiança, etc.

ofegante e curta  
 \* Extremidades (mãos e pés) frias e suadas  
 \* Musculatura tensa e dolorida.  
 \* Indigestão,  
 Gastrite, mudança de apetite  
 \* Insônia  
 \* Indigestão  
 \* Dermatoses,  
 alergias, queda de cabelo  
 \* Tiques nervosos  
 \* Isolamento e introspecção  
 \* Alterações do sono  
 \* Abuso de substâncias

## Condições Emocionais Atuais

Outra motivação interna para o estresse são as Condições Emocionais Atuais. Essas, ao contrário dos traços de personalidade, não caracterizam uma maneira da pessoa ser, mas sim, dela estar (agora, ou nessa fase da vida).

As Condições Emocionais Atuais refletem a tonalidade afetiva atual do momento (ou desta fase da vida), enquanto as Disposições Pessoais refletem o perfil afetivo da personalidade. É evidente que uma pessoa, ainda que não tenha traços tão marcantes de ansiedade, terá mais facilidade de estressar-se caso esteja passando por uma fase, por exemplo, de doença grave, depois de ter perdido um ente querido, durante uma grande crise conjugal, econômica ou profissional e assim por diante.

Pelas mesma razão, nos períodos depressivos de nossa vida a probabilidade do estresse é enormemente maior que em outras épocas e, se pensarmos que a Organização Mundial de Saúde calcula que 4 em cada 10 pessoas podem estar passando por momentos depressivos, imagine a incidência do estresse.

Devido às Condições Emocionais Atuais percebemos que alguns estímulos podem ser estressores em algumas ocasiões e não estressores em outras. Essa dinâmica pode servir para muitas situações em psiquiatria e no contacto da pessoa com a realidade.

Como exemplo sugestivo dessa questão, podemos imaginar uma pessoa que tenha uma séria queimadura nas costas, ocultada pela camisa. Ao nos despedirmos damos-lhe uma fraterno tapinha nas costas, causando extrema dor ao nosso amigo machucado. Embora a intensão tenha sido boa, doeu, e doeu porque a pessoa estava em condições atuais de machucado previamente. Isso quer dizer que os estímulos são recebidos de acordo com as condições pessoais atuais de cada um.

## Conseqüência pessoal

Em tese, qualquer tipo de doença psicossomática pode se manifestar no paciente ansioso e estressado. Além disso, do ponto de vista emocional o estresse está intimamente relacionado à Depressão, à Síndrome do Pânico, aos Transtornos da Ansiedade e às Fobias. Isso tudo sem contar uma vasta lista de sintomas (não doenças) que acompanham o paciente estressado.

Na lista abaixo vemos uma série de sintomas possíveis no paciente estressado, quando este tem tendência a manifestar, como conseqüência do estresse, um transtorno depressivo.

<b>Lista 1</b>	<b>SINTOMAS POSSÍVEIS NA DEPRESSÃO</b>
<b>Dores sem causa física:</b>	<b>cabeça, abdominais, pernas, costas, peito e outras incaracterísticas</b>
<b>Alterações do sono:</b>	<b>insônia ou sonolência excessiva</b>
<b>Perda de energia:</b>	<b>desânimo, desinteresse, apatia, fadiga fácil</b>
<b>Irritabilidade:</b>	<b>perda de paciência, explosividade, inquietação</b>
<b>Ansiedade:</b>	<b>apreensão contínua, inquietação, às vezes medo inespecífico</b>
<b>Baixo desempenho:</b>	<b>alterações sexuais, memória, concentração, tomada de decisões</b>
<b>Queixas vagas:</b>	<b>tonturas, zumbidos, palpitações, falta de ar, bolo na garganta</b>

Em relação aos sintomas genéricos, agravados ou desencadeados pelo estresse, podem ser acometidos diversos órgãos ou sistemas, conforme se vê na lista abaixo.

<b>Lista 2</b>	<b>SINTOMAS AGRAVADOS OU DETERMINADOS PELAS EMOÇÕES</b>
<b>Cardiologia:</b>	<b>Palpitações, arritmias, taquicardias, dor no peito</b>
<b>Gastroenterologia:</b>	<b>Cólicas abdominais, epigastralgia, constipação e diarreia</b>
<b>Neurologia:</b>	<b>Parestesias, anestésias, formigamentos, cefaléia, alterações sensoriais</b>
<b>Otorrino:</b>	<b>Vertigens, tonturas, zumbidos</b>
<b>Clínica Geral:</b>	<b>Falta de ar, bolo na garganta, sensação de desmaio, fraqueza dos membros, falta de apetite ou apetite demais</b>
<b>Ginecologia:</b>	<b>Cólicas pélvicas, dor na relação, alterações menstruais</b>
<b>Ortopedia:</b>	<b>Lombalgias, artralguas, cervicalgias, dor na nuca</b>
<b>Psiquiatria:</b>	<b>Irritabilidade, alterações do sono (demais ou de menos), angústia, tristeza, medo, insegurança, tendência a ficar em casa, pensamentos ruins</b>

Há, ainda, a ocorrência das chamadas doenças psicossomáticas. Estas, também desencadeadas ou agravadas pelas emoções, notadamente pelos estados estressantes à longo prazo, podem atingir qualquer órgão ou sistema. Vejamos a lista abaixo.

<b>Lista 3</b>	<b>DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS</b>
<b>Cardiologia:</b>	<b>Hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, arritmias...</b>
<b>Gastroenterologia:</b>	<b>Doença de Crown, polipose, diverticulose, insuficiência hepática...</b>
<b>Neurologia:</b>	<b>Enxaqueca, seqüelas de AVC, hidrocefalias, epilepsia...</b>
<b>Otorrino:</b>	<b>Labirintopatias, síndromes vertiginosas, zumbidos...</b>
<b>Endócrinologia:</b>	<b>Diabetes, insuficiência suprarenal, Cushing não iatrogênica, tireóide...</b>
<b>Clínica Geral:</b>	<b>Reumatismos, Lupus, doença de Reynauld, imunopatias...</b>
<b>Ginecologia:</b>	<b>Endometriose, esterilidade, insuficiência ovariana...</b>
<b>Ortopedia:</b>	<b>Lombalgias, ostofitose, osteoartrose..</b>

**Conseqüências  
Conseqüência aos demais**

As conseqüências do estresse, porém, não se limitam ao próprio indivíduo estressado. Numa comunidade relativamente fechada, como é o trabalho ou o lar, pode ocorrer o fenômeno da "contaminação" emocional. Isso acontece com um pouco de maior freqüência no lar que no trabalho. Através da contaminação emocional os circundantes passam a sentir-se ansiosos devido a ansiedade do paciente. Isso acontece também em relação à irritabilidade, depressão e mau humor.

O estressado muitas vezes se comporta como o ditado, segundo o qual, "*o condenado se consola na dor do semelhante*". Isso significa que muitas vezes ele quer cúmplices para seu mau estar. Assim sendo ele passa a ser mais exigente com as pessoas mais próximas. O excesso de tensão também pode comprometer a comunicação, quando as mensagens não são transmitidas integralmente por falta de paciência ou tolerância. Parece que o estressado cobra ser compreendido por seus próximos além da capacidade deles entendê-lo.

Há ainda, e sobretudo, a perda da qualidade no ambiente de trabalho por parte de quem está estressado. O bom senso e a tolerância são profundamente comprometidos e provocar demissões (seja pedindo ou facilitando para recebê-la) indevidas.

A convivência com o estressado fica, assim, seriamente comprometida; tanto no lar quanto no emprego. Essa é a conseqüência de quem esgotou sua capacidade de adaptação e, conseqüentemente sua tolerância, paciência, interesse, bom senso, determinação, persistência e a maioria dos atributos conquistados através de árduo aprendizado.

#### **PÁGINA ANTERIOR**

**Ballone GJ** - *Síndrome de Burnout* - in. **PsiqWeb Psiquiatria Geral**, Internet, última revisão, 2002 - disponível em <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>

Copyright© G.J.Ballone - 2002