

ESTRESSE, ANSIEDADE E ESGOTAMENTO

Dr. Geraldo Ballone

ESTRESSE, ANSIEDADE E ESGOTAMENTO

Em nossos ancestrais, assim como em outros animais superiores, o mecanismo da Ansiedade (e Estresse) foi destinado à sobrevivência diante dos perigos concretos e próprios da luta pela vida. Era o caso, por exemplo, das ameaças de animais ferozes, das guerras tribais, das catástrofes do tempo, da busca pelo alimento, da luta pelo espaço geográfico, etc. No ser humano moderno, apesar dessas ameaças concretas não mais existirem tal como existiram outrora, seja por sua natureza, seja por sua frequência, esse *equipamento* biológico continuou existindo, persistiu em nossa biologia a capacidade de reagirmos ansiosamente diante das ameaças.

Com a civilidade do ser humano, outros *perigos* apareceram e ocuparam o lugar daqueles que estressavam nossos ancestrais arqueológicos. Hoje em dia, temos a competitividade e a segurança sociais, a competência profissional, a sobrevivência econômica, as perspectivas futuras e mais uma infinidade de ameaças abstratas e reais. Enfim, tudo isso passou a representar a mesma ameaça que as antigas questões de pura sobrevivência, as quais ameaçavam nossos ancestrais. Se na antiguidade tais ameaças eram concretas e a pessoa tinha noção exata do objeto a combater (fugir ou atacar), localizável no tempo e no espaço, hoje em dia esse objeto de perigo vive dentro de nós. As ameaças são abstratas, mas nem por isso menos agressivas; elas vivem, dormem e acordam conosco.

Se, em épocas primitivas o coração palpitava, a respiração ofegava e a pele transpirava diante de um animal feroz a nos atacar, se ficávamos estressados diante da invasão de uma tribo inimiga, hoje em dia nosso coração bate mais forte diante do desemprego, dos preços altos, das dificuldades para educação dos filhos, das perspectivas de um futuro sombrio, dos muitos compromissos econômicos cotidianos e assim por diante. Como se vê, hoje nossa Ansiedade é continuada e crônica. Se a adrenalina antes aumentava só de vez em quando, hoje ela está aumentada quase diariamente.

www.sobanebrasil.org
Cidade@sobanebrasil.org
Gre@sobanebrasil.org



Ansiedade, Estresse e Esgotamento são termos de uso corrente na *vida moderna* e, devido a enorme freqüência com que aparecem em nosso discurso cotidiano, ninguém gosta de pensar neles como formas de algum transtorno emocional, é claro. Para um esclarecimento inicial, vamos ver as diferenças entre eles, se existem.

ANSIEDADE E ESTRESSE

É normal sentir Ansiedade ?

A Ansiedade seria uma atitude normal e global do organismo, portanto fisiológica, responsável pela sua adaptação a alguma situação nova e atual. O simples ato de despertarmos e nos levantarmos pela manhã, exige de nosso organismo um pequeno grau de ansiedade necessário para nos adaptarmos à nova situação; antes dormindo, depois acordado e, agora, levantado. Essa (pequena) ansiedade é então normal e necessária.

Em outras situações do cotidiano necessitamos de um grau de ansiedade maior. Vejamos, por exemplo, as mudanças acontecidas em nossa performance física quando um cachorro feroz tenta nos atacar, quando fugimos de um incêndio, quando passamos apuros no trânsito, quando tentam nos agredir e assim por diante. Diante de situações novas, às vezes perigosas, nossa performance física pode ter um desempenho extraordinário, pode fazer coisas que normalmente não seríamos capazes de fazer em situações mais calmas. Se não existisse esse mecanismo que nos coloca em posição de alerta ou alarme, que é a ansiedade, talvez nossa espécie nem teria sobrevivido às adversidades encontradas pelos nossos ancestrais.

Entretanto, embora a Ansiedade favoreça a performance e a adaptação do indivíduo às circunstâncias, ela o faz somente até certo ponto, até o ponto onde nosso organismo atinja um máximo de eficiência. A partir desse ponto máximo de adaptação a Ansiedade, ao invés de contribuir, promoverá exatamente o contrário, ou seja, poderá resultar na falência da capacidade adaptativa. A partir desse ponto crítico, a Ansiedade será tanta que não mais favorecerá a adaptação, promovendo então o Esgotamento da capacidade adaptativa. Vejamos ao lado, a ilustração de um gráfico hipotético, onde teríamos um aumento da adaptação proporcional ao aumento da Ansiedade até um ponto máximo, com plena capacidade adaptativa. A partir desse ponto o desempenho ou adaptação cai vertiginosamente. Aí se caracteriza o que chamamos de Esgotamento. Esgotamento da capacidade adaptativa.

Cientificamente a Ansiedade é a mesma coisa que Estresse. Ao experimentar a Ansiedade o organismo estaria experimentando o Estresse, embora no conceito leigo, quando se diz que Fulano está com Estresse, as pessoas querem dizer que Fulano está atravessando uma fase de extrema Ansiedade e, possivelmente, de Esgotamento. Assim sendo, apenas para facilitar o

entendimento cultural da questão, vamos dizer aqui que Estresse seria a mesma coisa que Ansiedade exagerada ou patológica.

Devemos considerar o Estresse uma ocorrência fisiológica e normal no reino animal. O Estresse é a atitude biológica necessária para a adaptação do organismo a uma nova situação. Em medicina entende-se o Estresse como uma ocorrência fisiológica global, tanto do ponto de vista físico quanto do ponto de vista emocional. As primeiras pesquisas médicas sobre o Estresse estudaram toda uma constelação de alterações orgânicas produzidas no organismo diante de uma situação de agressão.

Fisicamente o Estresse aparece quando o organismo é submetido a uma nova situação, como uma cirurgia ou uma infecção, por exemplo, ou, do ponto de vista psico-emocional, quando há uma situação *percebida* como de ameaça. De qualquer forma, trata-se de um organismo submetido a uma situação nova (física ou psíquica), pela qual ele terá de lutar e adaptar-se, conseqüentemente, terá de superar. Portanto, o Estresse é um mecanismo indispensável para a manutenção da adaptação à vida, indispensável pois, à sobrevivência.

Do ponto de vista fisiológico, o Estresse é, por assim dizer, uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações de perigo. Vejamos, por exemplo, as mudanças acontecidas em nossa performance física quando um cachorro feroz tenta nos atacar, quando fugimos de um incêndio, quando passamos apuros no trânsito, quando tentam nos agredir e assim por diante. De frente para o perigo nossa performance física faz coisas extraordinárias, coisas que normalmente não seríamos capazes de fazer em situações mais calmas. Se não existisse esse mecanismo a nos colocar em posição de alerta ou alarme, talvez nossa espécie nem teria sobrevivido às adversidades encontradas pelos nossos ancestrais.

Como a Ansiedade (ou Estresse) tem uma conotação global ao organismo, ela proporcionará alterações físicas e emocionais. Vejamos ambas.

Como sentimos emocionalmente a ansiedade ?

Psicologicamente, e normalmente, a Ansiedade aparece em nossa vida como um sentimento de apreensão, uma sensação de que algo está para acontecer, uma expectativa e um estado de alerta. Quando mais intensa, a Ansiedade é responsável por uma constante pressa em terminar as coisas que ainda nem começamos, um estado de "susto crônico e contínuo".

É assim que o Domingo das pessoas ansiosas tem uma apreensão de segunda-feira e antes de dormirem já pensam em tudo que terão de fazer quando o dia amanhecer. É a corrida para *não deixar nada para trás*. É um estado de alarme contínuo e uma prontidão para *o que der e vier*. As férias são tranqüilas e festivas apenas nos primeiros dias mas, logo em seguida, começam a se agitar: ou porque sentem que não estão fazendo alguma coisa

www.sobanebrasil.org

Cidade@sobanebrasil.org

Gre@sobanebrasil.org



que deveriam fazer, embora não saibam bem o que, ou porque pensam em tudo aquilo que terão de fazer quando as férias terminarem.

Quando a Ansiedade é crônica e exagerada, ou quando há Esgotamento conseqüente, surge um quadro clínico mais exuberante. Nas diferentes pessoas esse quadro de Ansiedade patológica pode assumir características também diferentes. Algumas pessoas traduzem seu Esgotamento num quadro de Fobia, outras apresentam Pânico, outras ainda, manifestam Somatizações, alguns se sentem deprimidos e assim por diante. Veremos isso adiante.

Como sentimos fisicamente a Ansiedade?

Fisicamente há, no Estresse ou Ansiedade, alterações bastante significativas. A necessidade de se adaptar tem início no Sistema Nervoso Central (SNC) e daí passa a comprometer todo o organismo. A região neurológica mais importante para o início do processo orgânico de ansiedade é o Hipotálamo, uma região capaz de integrar uma série de informações recebidas pelo SNC. Depois de integradas essas informações o Hipotálamo age sobre a "glândula chefe" do sistema endócrino, a Hipófise, situada em seu assoalho.

A Hipófise, então, como "glândula chefe", passa a estimular toda a constelação endócrina do organismo. As Supra-Renais (cuja produção inclui adrenalina e cortisona) são glândulas da maior importância no processo de Ansiedade e Estresse. Portanto, através de um esquema neuro-endócrino-visceral todo organismo participará da atitude do Estresse e da Ansiedade, como veremos adiante.

Segundo Kaplan, a Ansiedade patológica tem uma ocorrência duas vezes maior no sexo feminino e se estima que até 5% da população geral tenha algum tipo de Transtorno de Ansiedade. Sendo a Ansiedade uma grande mobilizadora do Sistema Nervoso Autônomo, neste tipo de transtorno encontramos, sobretudo, uma rica sintomatologia física. Esta é uma razão mais que suficiente para que tais pacientes freqüentemente percorram um exaustivo itinerário médico. Sobre a sintomatologia geral da Ansiedade aumentada, comumente se observa pelo menos SEIS dos 18 sintomas seguintes:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 01 - tremores ou sensação de fraqueza | 10 - náuseas e diarreia |
| 02 - tensão ou dor muscular | 11 - rubor ou calafrios |
| 03 - inquietação | 12 – polaciúria (urina muitas vezes) |
| 04 - fadiga fácil | 13 – sensação de bolo na garganta |



05 - falta de ar ou sensação de fôlego curto	14 - impaciência
06 - palpitações	15 - resposta exagerada à surpresa
07 - sudorese, mãos frias e úmidas	16 - pouca concentração ou memória prejudicada
08 - boca seca	17 - dificuldade em conciliar e manter o sono
09 - vertigens e tonturas	18 - irritabilidade

Esses sintomas são de natureza inespecífica, podendo surgir indistintamente em todas as pessoas submetidas à forte estresse. Trata-se de manifestações basicamente psico-neuro-biológicas conseqüentes ao desequilíbrio do Sistema Nervoso Autônomo. Tal quadro costuma estar relacionados ao Estresse crônico, tem um curso flutuante (vão e vêm) e tendência a cronificação quando não tratado.

Por outro lado, além das manifestações gerais e inespecífica da Ansiedade, podemos ter uma repercussão individual, pessoal e de acordo com as predisposições de personalidade. Aí surgem então os quadros e sintomas psíquicos da Ansiedade Patológica.

FISIOLOGIA DO ESTRESSE

Tendo em vista que o objetivo principal do Estresse é favorecer a adaptação do organismo, muitos autores chamam esse processo todo de Síndrome Geral de Adaptação. Essa síndrome foi inicialmente descrita por Hanz Selye e consiste em três fases sucessivas: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão. Sendo que a última, Fase de Exaustão, é atingida apenas nas situações mais graves e, normalmente, persistentes. Vejamos uma a uma.

Como começa o Estresse?

O Estresse começa com a Reação de Alarme, esta se subdivide em dois estados, a fase de choque e a fase de contra-choque. As alterações fisiológicas na fase de choque, momento onde o indivíduo experimenta a ameaça ou estímulo adverso (estressor), são muito exuberantes (Quadro 1).

Durante a Reação de Alarme, o chamado Sistema Nervos Autônomo (SNA) participa ativamente do conjunto de alterações fisiológicas. Trata-se, este SNA,

www.sobanebrasil.org
Cidade@sobanebrasil.org
Gre@sobanebrasil.org



de um complexo conjunto neurológico que controla, autonomamente, todo o meio interno do organismo através da ativação e inibição dos diversos sistemas, vísceras e glândulas.

Durante a Fase de Choque da Reação de Alarme, que é como o susto inicial do estresse, predomina a atuação de uma parte deste SNA chamado de Sistema Simpático, o qual proporciona descargas de adrenalina da medula da glândula supra-renal e de noradrenalina das fibras pós-ganglionares para a corrente sanguínea. Alguns estudos mais recentes sugerem que a emoção da raiva, quando dirigida para fora, estava associada mais à secreção de noradrenalina. Entretanto, na depressão e a na ansiedade, onde os sentimentos estão dirigidos mais para si próprio, a secreção de adrenalina predomina.

QUADRO 1 - ALTERAÇÕES INICIADAS NA FASE DE CHOQUE DA REAÇÃO DE ALARME	
ALTERAÇÕES	OBJETIVOS
a) aumento da frequência cardíaca e pressão arterial	o sangue circulando mais rápido melhora a atividade muscular esquelética e cerebral, facilitando a ação e o movimento
b) contração do baço	levar mais glóbulos vermelhos à corrente sanguínea e melhora a oxigenação do organismo e de áreas estratégicas
c) o fígado libera glicose	para ser utilizado como alimento e energia para os músculos e cérebro
d) redistribuição sanguínea	diminui o sangue dirigido à pele e vísceras, aumentando para músculos e cérebro
e) aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios	favorece a captação de mais oxigênio



f) dilatação das pupilas	para aumentar a eficiência visual
g) aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea	preparar os tecidos para possíveis danos por agentes externos agressores

Ainda durante essa fase em que está havendo estimulação estressante aguda, uma parte do Sistema Nervoso Central denominado Hipotálamo promove a liberação de um hormônio, o qual, por sua vez, estimula a hipófise (glândula situada no assoalho do Hipotálamo) a liberar um outro hormônio, o ACTH. Este último ganha a corrente sanguínea e estimula as glândulas Supra-renais para a secreção de corticóides.

Como percebemos, toda a seqüência de acontecimentos tem origem no cérebro, e o Hipotálamo é que acaba disparando a sucessão de eventos orgânicos do Estresse. Ao mesmo tempo em que esse Hipotálamo está providenciando a estimulação da Hipófise para secreção do ACTH, também proporciona a secreção outros neuro-hormônios (hormônios produzidos no cérebro), tais como os chamados peptídeos cerebrais, como é o caso das endorfinas (que modificam o limiar para dor), STH (que acelera o metabolismo), prolactina e outros.

Passada a necessidade de Estresse, ou seja, desaparecendo os agentes estressores, todas essas alterações tendem a se interromper e regredir. Se, no entanto, por alguma razão o organismo continua sendo submetido à estimulação estressante, portanto, continua sendo obrigado a manter seu esforço de adaptação, uma nova fase acontecerá. Trata-se da Fase de Resistência.

Podemos nos acostumar ao Estresse ?

Durante algum tempo sim. É a chamada Fase de Resistência, a qual se caracteriza, basicamente, pela hiperatividade da glândula supra-renal sob influência do SNC através do Diencefalo, Hipotálamo e Hipófise. É uma fase que surge quando persiste a ação do estímulo estressor e, nesse período, há um aumento no volume da supra-renal, concomitante a uma atrofia do baço e das estruturas linfáticas e um continuado aumento dos glóbulos brancos do sangue (leucocitose).

Se os estímulos estressores continuam, tornando-se crônicos e repetitivos, a resposta começa a diminuir de intensidade e pode haver uma antecipação das respostas. É como se o organismo se acostumasse com os estressores.



Vamos imaginar, hipoteticamente, uma pessoa que se deparasse com uma cobra no meio de sua sala, quase todas as vezes que entrasse em casa. Com o tempo sua reação ao ver a (mesma) cobra tende a diminuir, embora ainda continue tomando muito cuidado.

Vai chegar um momento em que, mesmo não vendo a cobra, ficará estressado diante da simples possibilidade de encontrá-la. Talvez tenha grande ansiedade ao imaginar onde poderia estar hoje a tal cobra. Diz um ditado que a diferença entre medo e ansiedade é exatamente essa; medo é *encontrar* uma cobra dentro do quarto, e ansiedade é *saber* que deve ter uma cobra dentro do quarto. Continuando ainda o agente estressor o organismo vai à terceira fase da Síndrome Geral de Adaptação, a Fase de Exaustão.

Quando nos esgotamos ?

Nos esgotamos quando, por excesso de uso, começam a falhar os mecanismos de adaptação e déficit das reservas de energia. Essa fase é chamada de Esgotamento e é grave, podendo até levar à morte alguns organismos, notadamente alguns pássaros, animais silvestres mantidos em cativeiro... A maioria dos sintomas somáticos e psicossomáticos fica mais exuberante nessa fase.

Como se supõe, a resistência do organismo não é ilimitada. As modificações biológicas que aparecem nessa fase se assemelham aquelas da Reação de Alarme em sua etapa de choque mas, ao contrário desta, no esgotamento o organismo já não é capaz de equilibrar-se por si só e sobrevém a falência adaptativa.

O ESGOTAMENTO

O que favorece o Esgotamento ?

O que se entende por Esgotamento, estado que resulta da persistência crônica da ansiedade exagerada, pode ter origem em duas situações; uma por questões circunstanciais e outra por situações pessoais.

A primeira situação é quando um indivíduo emocionalmente normal tem que se adaptar a um estímulo (externo ou interno) significativamente importante e que persiste continuamente. Nesse caso haveria Esgotamento por falência adaptativa devido aos esforços (emocionais) continuados para superar a situação estressora persistente.

Normalmente os estímulos capazes de levar ao Esgotamento por persistência do agente estressor costumam ser de natureza adversa e ameaçadora, quer dizer, estímulos que seriam *ameaçadores* tanto para a pessoa que a ele reage, como também para quaisquer outras pessoas eventualmente submetidos à mesma situação. Neste caso o problema do Esgotamento é externo à pessoa,

www.sobanebrasil.org
Cidade@sobanebrasil.org
Gre@sobanebrasil.org



dependendo da adversidade e persistência do estímulo, ou seja, trata-se de um problema mais circunstancial que pessoal.

A segunda situação seria o Esgotamento que aparece quando a pessoa não dispõe de estabilidade emocional suficientemente para adaptar-se a estímulos não tão traumáticos ou adversos. Isso quer dizer que a pessoa sucumbiria, emocionalmente, diante de situações não tão ameaçadoras a outras pessoas colocadas na mesma situação.

Não obstante, esses estímulos seria estressores ou particularmente agressivos a essa determinada pessoa, seria uma ameaça subjetivamente representada mais para essa pessoa em particular do que para as demais pessoas. Neste caso o problema do Esgotamento seria mais pessoal que circunstancial.

Digamos então, que o Esgotamento, ou a Ansiedade crônica e patológica, poderia surgir diante de duas situações: decorrendo daquilo que a realidade do mundo traz para pessoa (circunstancial) e, por outro lado, decorrendo daquilo que a pessoa traz ao mundo (pessoal). A primeira representada pelo destino da pessoa e a segunda pelo seu perfil emocional pessoal.

O que se pode sentir no Esgotamento ?

Diante do Esgotamento, o organismo todo pode entrar em sofrimento. É como se esgotasse não apenas sua capacidade de adaptação às diversas circunstâncias de vida mas, sobretudo, como se perdesse a capacidade de se adaptar a si mesmo. Nesses casos de Esgotamento, há acentuado prejuízo do limiar de tolerância aos estímulos externos e acentuada inadequação ambiental.

Existe uma vasta lista de sintomas vagos e inespecíficos desencadeados pelo Esgotamento, sintomas estes, muitas vezes *misteriosos* e dificilmente esclarecidos por exames médicos.

Lista 1	SINTOMAS VAGOS DOS ESTADOS DE ESGOTAMENTO
Dores sem causa física:	cabeça, abdominais, pernas, costas, peito e outras
Alterações do sono:	insônia ou sonolência excessiva
Perda de energia:	desânimo, desinteresse, apatia, fadiga fácil



Irritabilidade:	perda de paciência, explosividade, inquietação
Ansiedade:	apreensão contínua, inquietação, às vezes medo inespecífico
Baixo desempenho:	alterações sexuais, memória, concentração, tomada de decisões
Queixas vagas:	tonturas, zumbidos, palpitações, falta de ar, bolo na garganta

TIPOS DE ESTRESSORES

O que é um Estressor ?

A ansiedade e o estresse não são monopólios do ser humano. Se colocarmos um gato junto de um cão feroz, depois de algum tempo de estresse o gato ficará esgotado; primeiro ele terá muita ansiedade, entrará em estresse e, pela continuidade do estímulo ameaçador (presença do cão), acabará se esgotando. Nesse exemplo, o cão é o estressor do gato e este é o estressor do cão.

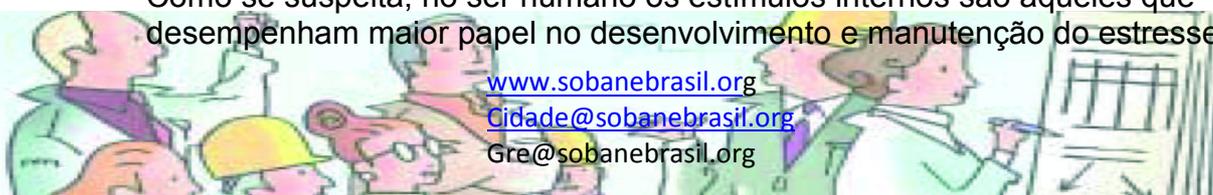
Tendo em vista o fato do gato representar uma ameaça menos ameaçadora para o cão do que o cão para ele, o cão também acabará com esgotamento, porém, provavelmente bem depois do gato. Nesse exemplo, o cão representa para o gato um estímulo agressivo externo, por estar fora do gato e, inato, por fazer parte da natureza biológica de todos os gatos.

Assim sendo, os estressores (estímulos) que desencadeiam a ansiedade nos animais podem ter duas naturezas e uma só origem: quanto à natureza eles podem ser inatos, do tipo gato tem medo de cachorro ou, por outro lado, podem ser condicionados por treinamento e experiência. Quanto à origem, serão sempre externos, partindo do pressuposto que os animais não têm condições para alimentar conflitos intrapsíquicos.

No ser humano, ao contrário dos animais, esses estressores costumam ter duas origens. Eles podem ser externos e, principalmente, internos. Os estímulos estressores externos representam as ameaças do cotidiano de cada um, seja uma ameaça física, tanto sobre a segurança pessoal quanto em relação à saúde, seja uma ameaça moral, econômica, etc., enfim, são ameaças exteriores à pessoa. Por sua vez, as ameaças internas provêm dos conflitos pessoais de cada um, os quais, em última instância, refletem sempre nossa sensibilidade afetiva diante da vida, das perspectivas futuras, da situação atual e mesmo das desavenças passadas.

Como se suspeita, no ser humano os estímulos internos são aqueles que desempenham maior papel no desenvolvimento e manutenção do estresse.

www.sobanebrasil.org
Cidade@sobanebrasil.org
Gre@sobanebrasil.org



Essas ameaças normalmente são interiores, abstratas, continuamente presentes e freqüentemente invencíveis.

Podemos dizer, por exemplo, que a possibilidade de ficar doente seja uma séria ameaça, um estímulo estressor importante. É claro que é. Entretanto, se essa idéia vier sempre e obsessivamente à nossa consciência, podemos experimentar uma grande ansiedade ou, ao contrário, não experimentaremos tanta ansiedade se essa idéia não for freqüente. Esse tipo estímulo estressor é interno e não externo. Seria um estímulo externo caso houvesse, de fato, sinais clínicos de que nossa saúde está abalada. Enquanto houver apenas o medo de passar mal, de poder ficar doente, isso será uma ameaça interna.

Ora, enquanto nos animais os estressores (estímulos agressivos) externos aparecem periodicamente, de acordo com o destino de cada um, no ser humano a presença dos estressores internos pode ser continuada. Havendo uma afetividade problemática, insegurança e/ou pessimismo, a pessoa sentirá as ameaças internas continuamente e, nessas circunstâncias, poderemos ter o esgotamento por persistência do agente estressor.

É por causa desses estressores internos contínuos que a ansiedade humana tem sido constante, exagerada e às vezes patológica. As ameaças externas, pelo contrário, não costumam ser constantes. Vejamos o caso das ameaças concretas sobre nossa segurança pessoal, por exemplo: a ameaça de sermos assaltados, agredidos, mortos, etc. A possibilidade até existe, mas não é contínua. Há situações onde podemos nos sentir seguros, racionalmente falando.

Não obstante, os estressores internos costumam ser mais emocionais que racionais. Isso quer dizer que podemos estar ansiosos devido ao medo de sermos assaltados e agredidos, embora essa possibilidade seja mínima na prática. Além disso, podemos nos deparar com o medo do desemprego, da derrota competitiva, da falta de segurança social e econômica, ou qualquer outra coisa que não se encontra palpável no tempo ou no espaço (como é o assaltante). Nós convivemos, vamos dormir e acordamos, com essas ameaças internas.

Resumindo, vamos ter que os estímulos necessários para determinar a ansiedade são provenientes de duas origens: serão externos, quando se devem à sucessão de acontecimentos de nossa vida aos quais temos que nos adaptar e, serão internos, quando se originam dentro de nós mesmos, de nossos medos, nossos pensamentos negativos, nossas inseguranças.

O que é um Estressor forte e um Estressor fraco ?

Vários autores tentaram estabelecer alguma espécie de graduação de importância para os vários estímulos estressores possíveis no cotidiano. Embora algumas listas possam dar a idéia de grau ou da força variável dos

www.sobanebrasil.org

Cidade@sobanebrasil.org

Gre@sobanebrasil.org



estressores, como por exemplo, separação conjugal seria mais estressante que mudança de emprego e menos estressante do que a morte do filho. Entretanto, essas tabelas perdem o valor quando consideramos que as pessoas são muito diferentes quanto à sensibilidade e a forma de reagir aos desafios impostos pela vida.

Algumas pessoas podem superar perfeitamente perdas importantes, enquanto outros podem desenvolver transtornos emocionais como resposta a acontecimentos de menor importância. As variáveis pessoais desempenham um papel decisivo na maneira de reagir aos eventos de vida.

De um modo geral, pelo menos é bom termos em mente que existem categorias de estressores que nos impõem grandes esforços adaptativos, como por exemplo, a morte de um ente querido, uma grande perda, severos revezes econômicos, constatação de doença séria, etc., e, ao lado desses, existem os pequenos acontecimentos estressantes do cotidiano que acontecem com maior frequência na vida das pessoas. Finalmente, existe ainda a influência dos conflitos íntimos pessoais.

Mas, além dos acontecimentos considerados estressantes para desencadear e manter o estresse há, também, necessidade de uma certa vulnerabilidade pessoal à ansiedade. Vulnerabilidade pessoal é uma espécie de tendência constitucional ou natureza pessoal a reagir mais ansiosamente aos estímulos estressantes.

Um exemplo médico para entender melhor o estresse seria, a reação alérgica. Se, dentro de um mesmo ambiente impregnado de bolor, existirem 10 pessoas e 3 delas reagirem com espirros, coriza e lacrimejamento como sinais de alérgica ao mofo, não se pode, medicamente falando, atribuir ao fungo ou bolor a causa direta da alergia. Se assim fosse todos os demais também teriam essa reação. Para ocorrer a reação alérgica é indispensável existir, além do o mofo, também a sensibilidade pessoal do alérgico.

Finalizando, a natureza mais forte ou mais fraca de um agente estressor dependerá não apenas do agente em si mas, sobretudo, da sensibilidade da pessoa que está experimentando esse estímulo.

QUANDO E QUEM SE ESGOTA

Devemos ter em mente, que a ansiedade e ou o estresse não são doenças em si, mas podem proporcionar o desenvolvimento de outros males. A ansiedade e o estresse podem ser entendidos como tentativas do indivíduo (veja que não uso o termo mental nem físico) em se adaptar a alguma situação nova, tratam-se de uma mobilização global do organismo que aparece quando este é submetido a uma tensão suficientemente forte.

Como vimos acima, são necessárias causas exteriores e interiores para haver o estresse e, conseqüentemente, o esgotamento. Supondo que o ser humano

moderno vive entre sua casa, seu trabalho e a sociedade cultural à qual pertence, as causas exteriores do estresse (agentes estressores) são, possivelmente, oriundas desses 3 ambientes.

Supondo também que para o desenvolvimento do estresse patológico, é necessária uma certa sensibilidade pessoal, sem a qual os agentes (estressores) ocasionais não seriam capazes de produzir a reação de estresse, teremos que considerar as disposições pessoais dos indivíduos que se estressam.

Finalmente, devemos entender essas disposições pessoais necessárias para a ansiedade patológica e para o estresse, como sendo uma combinação entre os traços pessoais de personalidade, juntamente com a qualidade psíquica atual da pessoa que se estressa.

CAUSALIDADE DA REAÇÃO DE ESTRESSE	
CAUSAS EXTERIORES	CAUSAS INTERIORES
No trabalho	Condições Emocionais Atuais
No lar	Disposições Pessoais
Na sociedade	

Disposição Pessoal

O termo Disposição Pessoal se refere aos traços de personalidade que fazem da pessoa um ser único, logo, com um jeito todo próprio de se relacionar com a realidade. Existem pessoas naturalmente mais ansiosas que as outras, portanto, mais vulneráveis às situações capazes de produzir a ansiedade. Essa Disposição Pessoal acaba por caracterizar uma maneira da pessoa ser (não de estar).

Podemos observar características diferentes entre as diferentes pessoas desde tenra idade, 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 maneira ansiosa de reagir pode ser herdado geneticamente ou adquirido ao longo da vida, normalmente devido a uma sucessão exagerada de eventos que exigem grande esforço adaptativo.



Na vida prática, as pessoas com traço marcante de ansiedade costumam reagir estressadamente diante de estímulos que, normalmente, para outras pessoas não seriam tão estressantes assim.

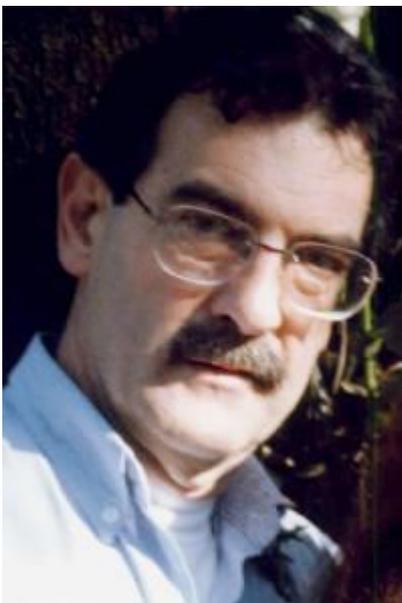
Condições Emocionais Atuais

Neste caso estamos falando do estado psíquico atual da pessoa, de como está se sentindo emocionalmente neste momento. Algumas pessoas podem ser vítimas de uma sucessão de eventos estressantes e acabar se esgotando, mesmo que não tenha em sua personalidade traços de ansiedade exagerada. Nesses casos houve, realmente, um excesso de agentes estressores que acabou por comprometer a capacidade adaptativa de uma pessoa emocionalmente normal.

Quando surge o esgotamento

Podemos idealizar um esquema bastante sugestivo que mostra as duas situações onde é possível surgir o Esgotamento. A Figura 2, mostra duas situações propícias ao Esgotamento. Na primeira, vê-se contrabalançando com a possibilidade de esgotamento uma pessoa com grande potencial ansioso submetido a uma carga pequena de agentes estressores (AE). Na segunda, vê-se o contrário, ou seja, uma pessoa com potencial ansioso pequeno, mas submetido à grande quantidade de agentes estressores (AE).

O Autor



Geraldo J. Ballone

Especialista em psiquiatria pela ABP e professor do Departamento de Neuropsiquiatria da Faculdade de Medicina da PUCAMP desde 1980. Coordenador do site PsiquWeb - [Psiquiatria clínica didática para pesquisas e consultas](#)



www.sobanebrasil.org
Cidade@sobanebrasil.org
Gre@sobanebrasil.org



www.sobanebrasil.org
Cidade@sobanebrasil.org
Gre@sobanebrasil.org