

FRANCIELLY SHTOLTZ  
ISABEL WESTRUP  
JAQUELINE SCHALINSKI

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE: OS DISCENTES DE UM CURSO TÉCNICO EM  
ENFERMAGEM FRENTE AO INÍCIO DE UM NOVO PERÍODO DE ESTÁGIO  
CURRICULAR**

JOINVILLE 2009



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA  
CATARINA  
COORDENAÇÃO DE SAÚDE E SERVIÇOS  
CAMPUS JOINVILLE

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE: OS DISCENTES DE UM CURSO TÉCNICO EM  
ENFERMAGEM FRENTE AO INÍCIO DE UM NOVO PERÍODO DE ESTÁGIO  
CURRICULAR**

FRANCIELLY SCHTOLTZ  
ISABEL WESTRUP  
JAQUELINE SCHALINSKI

Orientador: ALEXANDRE PARETO DA CUNHA

**JOINVILLE 2009**

## Dedicatória

Aos nossos familiares, que merecem todos os méritos, por estarem nos incentivando a perseverar pelo nosso sucesso profissional.

## **Agradecimento**

A Deus, que fortaleceu nossos alicerces, ajudando-nos a superar todas as dificuldades que ousaram em nos desafiar. “OBRIGADA DEUS POR NOS GUIAR E CUIDAR DE NÓS”.

A nossos pais, que sacrificaram seus sonhos para semearem os nossos, procurando nos projetar para o mundo e principalmente para o mercado de trabalho com conteúdo e competência suficiente para superar todos os obstáculos e realizar nossos sonhos.

Aos colegas de classe, que compartilhamos juntos o mesmo ambiente escolar por dois anos, acompanhando as angústias e os medos das provas e também a alegria por um trabalho bem realizado.

Aos pacientes, que confiantes, se entregaram aos nossos cuidados, certos de nossas habilidades.

Ao orientador que acreditou no ideal deste projeto e nos ajudou a materializar nossas expectativas.

Ao IFSC que nos acolheu em sua instituição, nos orientando e fornecendo sua experiência para nos enriquecer profissionalmente.

## SUMÁRIO

<b>DEDICATÓRIA.....</b>	<b>03</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>04</b>
• <b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
1.1. JUSTIFICATIVA.....	07
1.2 OBJETIVOS.....	08
<b>1.2.1. Objetivo Geral.....</b>	<b>08</b>
<b>1.2.2. Objetivo Especifico.....</b>	<b>08</b>
<b>2. REFERÊNCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
<b>3. PROPOSTA DO PERCURSO METODOLÓGICO.....</b>	<b>28</b>
3.1. O LOCAL DA PESQUISA.....	28
3.2. OS PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	28
3.3. ESTRATÉGIA PARA A COLETA E REGISTRO DOS DADOS.....	29
3.4. ANÁLISE DOS DADOS.....	29
3.5. ASPECTOS ÉTICOS.....	30
3.6. DIVULGAÇÃO E SOCIALIZAÇÃO DOS RESULTADOS.....	30
<b>4. DISCUÇÃO DOS DADOS.....</b>	<b>31</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>33</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>36</b>
<b>7. APÊNDICES.....</b>	<b>38</b>
7.1. QUESTIONÁRIO DE PESQUISA.....	40
7.2. PALESTRA EDUCATIVA EXPLICATIVA APLICADA COM OS DISCENTES.....	40

# 1. INTRODUÇÃO

O mundo moderno contribui para que o estresse esteja presente na vida do ser humano. Este fenômeno que atinge todas as pessoas, independente de sua posição social, idade ou sexo, nada mais é do que uma reação neuro-hormonal, por meio da qual o cérebro libera hormônios de defesa para o corpo agredido. Esta reação ocorre mediante situações adversas que surpreendem a pessoa de forma positiva ou negativa. É quando o cérebro, independente da vontade, interpreta alguma situação como ameaçadora (estressante), todo o organismo passa a desenvolver uma série de alterações.

Seria impossível e, ao mesmo tempo, extremamente indesejável eliminar completamente todos os tipos de estresse. Fisiologicamente, a ausência total de estresse equivale à morte.

O que se deve tentar fazer é reduzir, nas pessoas, os efeitos danosos do estresse que a sociedade proporciona e sensibilizá-las para os meios capazes ajudar a administrar melhor os estressores do cotidiano. Conhecer o estresse e suas causas, sinais e sintomas são de fundamental importância para aprender a lidar com ele.

Segundo Selye (apud EVANGELISTA et al, 2004, p. 914),

A palavra estresse designa o conjunto dos efeitos não específicos de fatores que podem agir sobre o corpo, é o estado manifestado por uma síndrome específica por todas as alterações não especificadas produzidas num sistema biológico, em resumo, é uma reação inespecífica do corpo a qualquer demanda. Estressor é todo e qualquer agente que produz estresse; conceito que posteriormente foi mais bem especificado por outros autores, no sentido de defini-lo como qualquer agente físico, químico, biológico ou psicológico, tanto de natureza intrínseca quanto extrínseca do sujeito.

Com os alunos de um Curso Técnico de Enfermagem isso não é diferente, pois quando o período de estágio se aproxima a ansiedade aumenta, vem a agitação e a complexa trama hormonal, contribuindo para que muitos fiquem com falta de concentração, sem confiança nas suas próprias habilidades o que torna tudo mais difícil na mente dos discentes. Por isso, é necessário saber administrar o estresse eficazmente.

## 1.1. JUSTIFICATIVA

Muitas vezes viver torna-se algo estressante devido a encargos impostos pelo destino ou pela própria pessoa. Aprender a lidar com situações que acarretem ansiedade,

nervosismo e agitação, para manter uma boa saúde física e mental, é imprescindível para qualquer um. Quando a pessoa é naturalmente sensível a agressões advindas do meio externo, o simples ato de parar e organizar pensamentos e ações é deficiente, o que leva à uma vida de tristezas e decepções, um tipo de vertente do estresse.

O estresse pode afetar pessoas de todas as idades, etnias e religiões, interferindo diretamente na qualidade de vida da grande maioria da população, bem como um aluno pode ter seu rendimento comprometido, devido ao ciclo de agitação, ansiedade, inquietação, estresse, esgotamento e depressão, o que pode afetar suas atividades físicas, mentais e psico-sociais.

Para isso não virar uma “bola de neve” é necessário conhecer a ação do estresse no corpo humano e tomar atitudes que contrariam a instalação deste mal. Quando a vida do indivíduo é interferida diretamente por esta situação, percebe-se a necessidade de instruir o ser afetado, ensinando-o desde o surgimento dos primeiros sintomas a “tratar” ou a lidar com os agentes estressantes que o cercam. Por isso o uso de métodos de relaxamento, concentração, meditação, esporte, lazer, cultura, e outros métodos que beneficiam todos, não somente as pessoas afetadas pelo estresse.

Tudo isso levou a pensar se o período pré-estágio pode deixar vulnerável ao estresse os discentes de um curso técnico em enfermagem e o que causa essa vulnerabilidade.

Como discentes dessa mesma área de atuação, percebeu-se como é passar pelo período pré-estágio no qual se inicia a ansiedade e os medos em relação a diversos fatores que serão enfrentados em campo de estágio. Dentre eles surgem expectativas sobre as técnicas realizadas, professores, a equipe, local do campo de estágio e a preparação dos discentes. E sabe-se também da importância de conhecer um método de relaxamento para quando houver alguma situação de estresse, tendo assim, uma qualidade de vida melhor.

Quando os discentes entenderem que todas as preocupações, angústias e expectativas que sentem é um processo natural e automático do ser humano, podendo ser mais aguçado ou não de acordo com a pessoa, com os fatores externos e com o preparo que ela possa julgar ter, eles poderão estar mais abertos a buscar alternativas para poder controlar seus sentimentos, sobressaindo-se melhor em seu estágio.

Existe uma grande amplitude de técnicas de relaxamento que contribuem para o bem estar das pessoas, que é para onde elas irão canalizar tudo aquilo que possivelmente as incomoda, tornando-as mais tranquilas, alegres e pacientes para resolução de seus problemas. O discente que conhece as técnicas que lhe fazem bem,

como futuro profissional de enfermagem saberá contornar melhor o desafio que aparecerão no seu dia-a-dia.

Com o interesse em pesquisar sobre o estresse no período pré-estágio, esta pesquisa se propôs a responder ao seguinte questionamento: **como o período pré-estágio pode deixar vulnerável ao estresse os discentes de um curso técnico em enfermagem?**

## 1.2. OBJETIVOS

**1.2.1. Objetivo Geral:** identificar as diferentes formas de vulnerabilidade ao estresse dos alunos de um Curso Técnico em enfermagem da cidade de Joinville-SC no período pré-estágio.

**1.2.2. Objetivo Específico:** realizar atividade educativa sobre técnicas de relaxamento envolvendo todas as fases do curso.

## 2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

Para referenciar este projeto, é importante abordar um assunto que está em alta hoje em dia, a psicossomática. Existe uma interligação entre a psicossomática e o estresse, ou melhor, o estresse leva a psicossomática.

Erba (2005, p. 33) em sua reportagem na Revista Viver Mente e Cérebro, ajuda-nos a introduzir e a entender a etiologia do estresse através da psicossomática:

Psicossomática um termo infeliz. O destino incerto da disciplina depende muito dessa designação excessivamente vaga, em muitos sentidos, contraditórios. Vaga porque se presta a interpretações equivocadas, até mesmo entre especialistas, que se esforçam para encontrar uma definição unitária e consensual. Contraditória porque separa aquilo que deveria unir, conservando os dois conceitos de “psique” e de “soma” desvinculados. Certamente é uma disciplina que conserva o seu objetivo originário, entre pensamento e matéria, entre mente e corpo. Tal divisão, estabelecida por Descartes no século XVII, influenciou profundamente o pensamento ocidental. Paradoxalmente, é o próprio estado da doença que restitui o sentido da unidade entre mente e corpo, já que não há doença em que não entrem em jogo – como causa, co-causa ou consequência - fatores emocionais e psíquicos. Em suma, a psicossomática hoje quer dizer pelo menos duas coisas. Antes de tudo, é uma filosofia, uma abordagem do doente, que deveria ser regra de todo o médico. Segundo os conhecimentos atuais, os caminhos que permitem a passagem entre emoção e mudanças físicas partem principalmente da região límbica que esta conectada ao hipotálamo e à hipófise. Os sistemas envolvidos, verdadeiros e autênticos canais entre mente e corpo, são quatro: muscular-esquelético, neurovegetativo, psiconeuroendócrino e imunológico.



Segundo Fava (apud ERBA, 2005, p. 33) “a medicina psicossomática não é um retorno ao passado, muito menos uma variante da medicina alternativa: pelo contrário, é uma evolução da medicina tradicional, a única possível”. Ainda Fava (apud ERBA, 2005, p. 33) “hoje se sabe que cada doença apresenta uma origem multifatorial e resulta da interação de inúmeros fatores”.

Freitas (apud ERBA, 2005, p. 34) a respeito da psicossomática no Brasil afirma que:

Há pelo menos meio século, médicos e profissionais da saúde em geral trabalham com a psicossomática no país. Na psicossomática, é famosa a expressão que diz: que o profissional de saúde “não olha só o exame, mas o paciente, nem olha a doença, mas o doente” a frase de efeito, aparentemente dura, é uma defesa da psicossomática.

Conforme Junior (apud FREITAS, 2005, p. 34) “deve estar presente em todas as especialidades, porque é uma forma de ver o paciente e a saúde, com enfoques holísticos que não separam a mente do corpo”. Complementa Spinelli (apud FREITAS, 2005, p. 34) sobre os profissionais de saúde:

Não é possível falar de uma especialidade em psicossomática. É uma abordagem que todo o profissional de saúde deve ter. A própria OMS, tem um entendimento bastante psicossomático para a saúde. A antiga definição de “ausência de saúde” foi substituída pelo conceito que, em linhas gerais, pode ser traduzido como o equilíbrio físico, mental, espiritual e social.

Biondi (apud ERBA, 2005, p. 35) explica que:

Em suma, a psicossomática moderna se funda em demonstrações e explicações partilhadas, relatadas na imprensa científica internacional. Não basta dizer o “stress provoca resfriado” ou “quem é muito agressivo corre risco de infarto”. É necessário provar isso, com resultados reproduzíveis, e expor as bases biológicas e químicas.

Em consonância com isso, Albini (2005, p. 39) na Revista Viver Mente e Cérebro diz que:

Ainda que consideremos a psicossomática como um modo de nos aproximarmos da relação entre mente e corpo desenvolvido depois do advento da psicanálise, na realidade médicos e filósofos perguntam-se desde da antiguidade como as emoções podem manifestar-se, influenciando as condições afetivas ou transformado-se em verdadeiros autênticos distúrbios somáticos. Não faz sentido falar de psicossomática no passado remoto, quando o homem estava convencido de que as doenças não se davam nem por mudanças internas do organismo nem por agitação emocional, mas por misteriosas forças mágicas e sobrenaturais

externas, como uma possessão demoníaca. Nos séculos XVII, XVIII e boa parte do XIX, a existência de uma relação psicogênica entre mente e doença foi universalmente aceita como um dado verdadeiro por médicos e estudiosos. Ainda que, como vimos, o conceito existisse havia muito tempo “psicossomático” foi utilizado pela primeira vez em 1818 pelo psiquiatra alemão Johann Christian August Heinroth. Em 1894 o psiquiatra alemão Robert Sommer cunhou o termo “psicogênico” para definir os distúrbios causados por uma elevada sugestionabilidade que era própria da histeria. Para Freud, quando uma idéia entrava em forte conflito com o ego e, por conseguinte, ficava reprimida, transforma-se em sintomas somáticos por meio de um processo denominado “conversão”. Groddeck tinha uma concepção holística da doença e se negava a aceitar a separação entre distúrbio psíquicos e somáticos, preferindo tratar o indivíduo na sua totalidade. A deflagração da Primeira Guerra Mundial produziu milhares de pacientes neuróticos, traumatizados com as explosões e com os horrores dos campos de batalha, aumentando conseqüentemente o interesse de médicos e estudiosos pela pesquisa das causas psicogênicas de certos tipos de deficiência física. A concepção holística indica que as noções de mente e corpo estão indissolúvelmente ligadas e reciprocamente dependentes. Por sua vez, a concepção psicogênica enfatiza como as funções mentais podem ser incluídas entre os fatores que causam as doenças ou contribuem para seu desenvolvimento.

A psicossomática é muito antiga, pois filósofos e médicos já sabiam da importância de uma visão holística na qual não se separavam o corpo da mente. Por isso o nome “psico” de mente e emoções e “somático” generalizando todas as reações que podem ocorrer no corpo.

Apesar de hoje em dia estar muito forte o termo “psicossomática” ainda existe uma medicina fragmentada, com vários especialistas para cada área do nosso corpo. Embora haja todas essas especialidades, nenhuma ainda trabalha em conjunto com a psicologia. Muitas doenças não são diagnosticadas, pois seu fundamento não é físico, e sim mental. Um exemplo disso é um paciente que não se consegue diagnosticar, pois quando se fazem os exames, eles não trazem nenhum apontativo de doença, ou seja, os resultados são normais e apesar de todas as tentativas para o tratamento a dor ainda continua.

Lorenzato (SILVESTRE et al, 2009) complementa este pensamento:

Quando eu estudei medicina, as emoções eram um assunto de terceira importância. A gente achava que emoções era coisa de poeta, de mulher, de vagabundo e de artista. A gente não estudava emoções. Inclusive eu escutava muitos professores disserem que, quando eu fosse tomar uma grande decisão, para eu pensar com a razão, com a cabeça. Eu deveria ser racional. Hoje, os estudos de neurociência estão mudando drasticamente esse nosso engano. Nós não devemos tomar uma grande decisão sem consultar também o coração.

Mas como o estresse entra em tudo isso? Como parte integrante da psicossomática, Erba (2005, p. 36) introduz:

A medicina psicossomática gostaria de preencher a lacuna, fornecendo respostas até mesmo nessas situações. O impulso importante à pesquisa vem dos estudos

sobre *stress* e sobre a relação entre *stress* e doenças, com base nos quais se desenvolveu ampla documentação científica.

Com o surgimento da psicossomática ficou mais fácil de entender porque o estresse pode fazer tão mal ao corpo humano. O estresse, até certo ponto, pode ser saudável, pois é uma reação normal do corpo. Mas a partir do momento que certo estímulo, tal como, um emprego que a pessoa está insatisfeita ou desentendimentos constantes na família, ou ainda outros fatores que podem ser estimulantes do estresse a reação que era normal torna-se prejudicial à saúde dessa pessoa. O estresse faz com que seja liberada uma descarga muito grande de hormônios na circulação e além de outros processos que se tornam ativos no corpo, fazem com que este fique desequilibrado podendo ocasionar doenças.

Procurando significados para a palavra estresse (*stress* em inglês), pode-se entender que estar estressado significa “estar sob pressão” ou “estar sob ação de estímulo persistente”. Na realidade estar estressado não significa apenas estar em contato com algum estímulo, mas, sobretudo, significa um conjunto de alterações acontecidas em resposta a um determinado estímulo capaz de colocá-lo sob tensão. Sem esse conjunto de alterações não se pode caracterizar o estresse.

A palavra estresse tem origem no latim e conforme a *Oxford English Dictionary* foi empregado popularmente a partir do século XVII com o significado de “fadiga”, “cansaço”, alguma coisa “apertada” ou “penosa”. Este conceito foi inicialmente muito utilizado na área de física para explicar a relação entre força e reação dos corpos.

É enfatizado por Brunner et al (2000, p.93), que:

O estresse é um estado produzido por uma mudança no ambiente que é percebido como desafiador ameaçador ou perigoso para o balanço ou equilíbrio dinâmico da pessoa. Há um desequilíbrio real ou percebido na capacidade da pessoa de atender às demandas da nova situação.

Seeger (apud NAUJORKS, 1992), alerta para os maus usos que se fazem do termo. A autora afirma que se encontrar, freqüentemente, estresse identificado como estímulo (por exemplo: o trânsito) ou como reação (por exemplo: o chefe está irritado) e em raras oportunidades é definido como um processo, o que corresponde a sua verdadeira natureza. Argumenta que, por este motivo, convém utilizar o termo “estressor” para designar o agente estimulante ou a situação que está desencadeando a excitação no organismo. A expressão “estresse” deve ser utilizada para identificar o processo psicofisiológico em que o organismo se encontra. A expressão “reação de *stress*” para definir o comportamento que o organismo manifesta, é decorrente do processo

desenvolvido.

Molina (apud DIAS et al, 2003, p.2) define o estresse como:

Qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo e uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo. Tanto o agente estressor como seus efeitos sobre o indivíduo podem ser descritos como situações desagradáveis que provocam dor, sofrimento e desprazer.

Segundo Robbins (apud DIAS et al, 2003, p.2) “o estresse é uma condição dinâmica na qual um indivíduo confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado é percebido como sendo tanto incerto quanto importante”. Diversos são os fatores que podem levar ao estresse. Esses fatores são os estímulos que geram diversas reações no corpo. Buscou-se apoio em autores como Ferreira (2004, p.190), para definir e conhecer as causas do estresse:

O estresse acontece quando por diversas vezes as pessoas fazem com que os mecanismos de defesa do organismo, próprio para enfrentarmos qualquer fato interno ou externo sejam acionados. Dezenas de vezes ao dia estão gastando um tanto de energia para adaptarmos. Se for muito intensa a energia gastas nestas adaptações, estará formado o estresse.

Lipp (apud NAUJORKS, 2002), afirma que:

É necessário distinguir entre estressores externos e internos: os estressores externos caracterizam eventos ou condições externas ao organismo, que o afetam, independente da vontade da pessoa.

Neste estudo podemos identificar como estressores externos a chegada de um novo estágio por onde se é avaliado por um professor supervisor que decidirá se o discente está apto para uma nova fase ou para conclusão de curso.

Continuando com Lipp (apud NAUJORKS, 2002):

Os estressores internos são determinados pela própria pessoa, já que revelam, muitas vezes, o seu modo de ser, de se relacionar, as características de sua personalidade.

Podemos identificar neste estudo a ansiedade, negativismo se tudo vai dar certo e incertezas a respeito do desconhecido.

É enfatizado por Brunner et al (2000, p.93), que:

A natureza do estressor é variável: um evento que produzirá estresse em uma pessoa será neutro para outra, e um evento que pode produzir estresse em um

momento ou lugar para uma pessoa pode não ter o mesmo efeito em outro momento ou lugar. A pessoa avalia e enfrenta as situações de desafio. A meta desejada é a adaptação, ou ajustamento à mudança, de modo que a pessoa recupere o equilíbrio e tenha energia e capacidade para atender a novas demandas. Isto é o processo compensatório com componentes fisiológicos e psicológicos.

O dia-a-dia impõe uma série de estímulos, e cada pessoa tem seu modo de se adaptar a esses estímulos. É por causa dos estímulos internos que a ansiedade humana tem sido constante e patológica. As ameaças externas não costumam ser constantes. Havendo, uma afetividade problemática, uma insegurança e pessimismo, sentem-se ameaças internas continuamente. Muitos dormem com essas ameaças e acordam com elas. A maneira com que se sente e percebemos o mundo (procepção) é uma característica muito pessoal de um indivíduo, o que leva a lembrar nossa afetividade com estímulos percebidos. A afetividade será a responsável para a pessoa perceber os estímulos como sendo agressivos ou não. Paralelo a isso, Azevedo (2009) diz que:

A dor existe para nos alertar de que há algo errado no corpo. Quando o problema físico é resolvido, ele deve ir embora. É como luzes fossem ligadas para dar o aviso e depois desligadas, quando o perigo passou. O problema é que as emoções negativas como tristeza constante ou a raiva eterna acabam mantendo o sistema da dor ligado em um sofrimento sem fim.

Figueiró (apud AZEVEDO, 2009), complementa: “O indivíduo passa a perceber com maior intensidade sensações dolorosas ou passa a perceber como dolorosas sensações que não seriam primariamente dolorosas”.

É enfatizado por Brunner et al (2000, p.93), que:

A adaptação é um processo constante, contínuo, que requer mudança na estrutura, função ou comportamento de modo que a pessoa esteja mais bem compatibilizada com o ambiente. O processo envolve uma interação entre a pessoa e o ambiente.

O texto de apresentação de uma palestra, intitulada “A Aquisição da Experiência na Espécie Homo Sapiens”, define que:

Desde seu aparecimento no planeta, por um processo criacionista ou evolucionista, o homem tem sido impulsionado pela sobrevivência e pela transcendência como indivíduo e como espécie, dando origem a maneiras de explicar, de conhecer, de aprender e de entender, e de lidar com a realidade o cerca.

Nos seres humanos ancestrais esse mecanismo foi destinado à sobrevivência diante dos perigos concretos e próprios da luta pela vida, como foi o caso das ameaças

de animais ferozes, das guerras tribais, das intempéries climáticas, da busca pelo alimento, da luta pelo espaço geográfico, etc. No ser humano moderno, apesar dessas ameaças concretas não existirem em sua plenitude tal como existiram outrora, esses equipamentos biológicos continuaram existindo.

De acordo com Wilkinson (apud DIAS et al 2003, p.3):

A condição para o estresse varia de pessoa para pessoa. O que é estimulante para alguns pode ser assustador para outros. O estresse depende mais da disposição do que da posição; é o preço que se paga pela diferença entre talento e as expectativas de si próprio.

Segundo Filho (apud EVANGELISTA, 2004, p.914)

A enfermagem é reconhecida mundialmente como uma profissão estressante. É alvo de diferentes pesquisas por diversos focos de atenção e por outros profissionais. Alguns autores detectaram a existência de várias características evidenciáveis de estresse em discentes de enfermagem, algumas e maior outras em menor intensidade, dentre elas a angústia, taquicardia, distúrbios gastrintestinais e outros.

Com a popularização da palavra estresse, todos falam no tema muito à vontade, uma vez que já passaram por situações de desgaste emocional. Doenças na família, dívidas, situações de risco e violência urbana, necessidades não satisfeitas, difíceis relações de trabalho, frustrações, etc. Todos estes são indicadores para desencadear um processo que é muito mais complexo, como mencionados anteriormente, já que envolve a pessoa como um todo e deve ser entendido em uma dimensão interdisciplinar. Para Robbins (apud DIAS et al, 2003, p.4) “as causas e os efeitos do estresse dependem do momento em que se está vivendo; por isso, em certas ocasiões, determinados fatores são relevantes, mas não assim em outras.” O estresse desencadeia uma série de sintomas que ajudam a diagnosticá-lo.

De acordo com Dias et al (2003, p. 3):

A linha entre pressão saudável e a pressão nociva, é bastante tênue. Para controlar o estresse, é preciso reconhecê-lo e se deve estar consciente da própria reação a ele. Quando submetido a um excesso de pressão, perde-se a capacidade de enfrentá-la, fica-se irritadiço, frustrado, ansioso e tenso. Pequenos inconvenientes geram uma crise. No entanto, a tensão excessiva, a insônia e a pressão sanguínea alta são obstáculos para resolução dos problemas causadores do estresse. O estresse com longa duração pode provocar derrames e ataques do coração.

Segundo Coleman (apud DIAS et al, 2003, p. 3) o estresse pode aparecer com os seguintes sinais e sintomas:

- Uma mudança aparente na personalidade ou no comportamento;
- *Workaholic* (Doente pelo trabalho);
- Sinais de doença física e mental.
- As características mais associadas ao estresse são:
  - Tremores ou sensação de fraqueza;
  - Tensão ou dor muscular;
  - Inquietação;
  - Fadiga fácil;
  - Falta de ar ou sensação de fôlego curto;
  - Palpitações;
  - Sudorese, mãos frias e úmidas;
  - Boca seca;
  - Vertigens e tonturas;
  - Náuseas e diarreia;
  - Rubor e calafrios;
  - Polaciúria (aumento do número de micção);
  - Bolo na garganta;
  - Impaciência;
  - Resposta exagerada à surpresa;
  - Dificuldade de concentração ou memória prejudicada;
  - Dificuldade em conciliar e manter o sono; e
  - Irritabilidade.
- Observar o modo como as pessoas caminham, se movem e se sentam; e
- Toxicomania

Netinho (apud SILVESTRE et al, 2009) manifesta-se nessa direção “cada pessoa tem seu órgão de choque. É aquele órgão em que desembocam todos os problemas”.

O estresse em cada pessoa pode afetar um lugar diferente, algumas pessoas têm angina, o que pode levar a um infarto do miocárdio, outras podem desenvolver gastrite, cefaléia, ou até problemas de pele e alergias.

A respeito desse assunto, buscou-se compreender o que o estresse faz com o organismo humano, internamente e porque as pessoas são tão propícias a doenças quando estão estressadas constantemente, assim Bechter et al (2005) em sua reportagem para a Revista Viver Mente e Cérebro nos diz o que acontece:

Nos anos 70 o endocrinologista vienense Hans Selye formulou a hipótese de que

o estresse reprime a resposta imunológica. Duas décadas depois, chegou-se a postular que as sobrecargas psíquicas persistentes de fato predispunham a um número razoável de doenças. Naquela época estava em alta a idéia de que as características naturais de cada pessoa eram decisivas nessa questão. Apesar de todos os esforços, não foi possível provar a existência de algo semelhante a uma “personalidade amedrontada com tendência ao câncer” nem um “caráter colérico propenso ao infarto”.

Continuando com Bechter et al (2005):

Ainda assim, não se discute mais o fato de que sobrecargas psíquicas realmente influem no surgimento e desenvolvimento de muitos problemas de saúde porque alteram o quadro imunológico. Há mais de dez anos, Sheldon Cohen, da universidade Carnegie Mellon, publicou um estudo no renomado *New England Journal of Medicine*, revelando o efeito negativo do *stress* sobre infecções das vias respiratórias. O psicólogo agrupou diversos voluntários com vírus causadores dos resfriados e constatou uma correlação clara entre a intensidade dos sintomas e o nível de *stress* dos atingidos. Além disso, diversas pesquisas comprovam a influencia do *stress* na ocorrência de esclerose múltipla, asma, artrite reumatóide e alergias.

Mas o que o estresse faz com o nosso imunológico especificamente? Diz Bechter et al (2005):

Mas como pode a psique – por meio do cérebro – influenciar as funções imunológicas? Entre os principais agentes está o sistema simpático, parte do sistema nervoso autônomo que tem efeito “estimulador” sobre o organismo. As fibras nervosas do simpático comunicam-se com órgãos importantes do sistema imunológico: medula óssea, timo, baço e nódulos linfáticos. Além disso, o sistema simpático dispõe de uma ligação direta com a medula supra-renal que, ativada por ele, lança no sangue grande quantidade de adrenalina e noradrenalina. Muitas células de defesa possuem receptores especiais aos quais esses dois hormônios do *stress* irão se ligar. Por meio de uma cadeia de sinais essas substâncias impedem ou estimulam a leitura de determinados genes, controlando assim, por exemplo, quais citocinas serão produzidas e em que quantidade. Em seguida, outra estrutura cerebral, o hipotálamo, estimula por meio da hipófise as glândulas supra-renais a liberar o cortisol, hormônio que inibe a inflamação e que esta ligada ao *stress*. Também essa substância encontra receptores especiais em células imunitárias, como os macrófagos e linfócitos-T. A estratégia de defesa em duas fases explica por que o *stress* pode tanto fomentar quanto reprimir o sistema imunológico. Segundo Miller em seu estudo, situações de *stress* de curta duração realmente intensificam a resposta imunitária inata. Um efeito muito diferente é ocasionado pelo *stress* de longa duração, que surge quando a pessoa atingida precisa redefinir sua identidade ou seu papel social: um acidente com seqüelas graves, uma doença crônica ou mesmo a perda do emprego. Pesquisas revelam efeitos negativos muito claros, seja sobre a imunidade inata, seja sobre a imunidade adquirida. A concentração de uma determinada citocina – interleucina 6 (IL-6) – que circula no sangue é quatro vezes mais alta. Em situações normais, essa citocina atua, entre outras coisas, sobre a resposta imunitária quando há inflamações. Suspeita-se que um “excesso” possa ocasionar doenças cardíacas e circulatórias, osteoporose, artrite e certos tipos de câncer. Situações mais leves de *stress*, como aproximação de uma prova, não passam despercebidas pelo sistema imunológico. Muitos estudos tratam dos efeitos dessas contrariedades da vida, comparativamente mais inofensivas. Nelas, a resposta imunitária para transferir-se das células Th1 para as células-Th2, mas não é claro como isso se dá. As mudanças do sistema imunológico pelo *stress* são compreendidas como adaptações evolucionárias que na verdade estão a serviço da saúde. Mas quando a sobrecarga dura muito tempo, o cérebro e as células imunitárias acostumam-se



aos quadros hormonais característicos do *stress* e perdem com isso a capacidade de reagir a eles. Ao se tornar insensível, o sistema de *stress* acaba tornando seu portador mais suscetível a doenças. E, em casos extremos, as defesas entram totalmente em colapso e começam a se comportar de forma estranha. Um fator decisivo de risco é a idade: quanto mais primaveras de vida, maior a dificuldade de o sistema imunológico dar conta do *stress*.

Resumindo, agora se pode entender porque o estresse causa doenças. O estresse é um antígeno para o corpo humano, através do processo que ele desenvolve. Assim como uma doença pode causar estresse em uma pessoa e agravar ainda mais a sua doença, o estresse também pode causar doenças. É um ciclo de reações. O estresse contínuo deixa deficiente o sistema imunológico devido à produção excessiva de citocina.

É possível tratar o estresse. Hoje em dia se fala muito em medicina alternativa que trabalha em conjunto com a medicina tradicional. Além de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos que podem ser usados no tratamento do estresse, existem também as terapias alternativas tratada pela medicina alternativa. A melhora do paciente começa por ele mesmo, quando decide buscar ajuda, quando percebe que seu estresse o está afetando. Segundo Silvestre (2009): “Para os médicos do Incor, a mudança de atitude e a busca de ajuda para lidar com as emoções são tão importantes quanto os remédios”. Complementando Pastore (apud SILVESTRE, 2009):

Se as pessoas não cuidarem da vida emocional, elas não vão conseguir lidar com outros fatores de risco. É da mesma forma que você toma uma medicação para se proteger do colesterol e continua ansioso e não consegue lidar com as emoções adequadamente. Vive com raiva, explosivo e não consegue ter um comportamento psicossomático adequado e vai ter doença.

Azevedo (2009), expressa que “As dores do corpo e as dores da alma são inseparáveis e assim devem ser tratadas”.

Figueiró (apud AZEVEDO, 2009), explicita que:

Freqüentemente, as pessoas associam emoções como algo negativo e perturbador, mas emoções também são positivas. Essas emoções positivas têm efeitos benéficos para a saúde. São emoções de acolhimento e de aproximação, de amor afetividade e de maior amorosidade. O amor e o afeto realmente são poderosos no sentido do restabelecimento da doença, da saúde e na prevenção do desenvolvimento de doenças.

Segundo Molina (apud DIAS et al, 2003, p.10) “antes de iniciar com formas de tratamento é preciso salientar os seguintes pontos”:

A maioria das formas de tratamento não enfoca a eliminação das causas reais do estresse, das ansiedades e dos conflitos psicológicos; fontes profundas e estresse e ansiedade que estão presentes ou derivam de conflitos emocionais profundos do

indivíduo não são atingidas pela maioria das formas de tratamento; as causas que têm origem no meio ambiente do indivíduo tampouco são eliminadas por essas formas de terapia. Já que o indivíduo, nessas circunstâncias, não é capaz de eliminar os fatores, delinear seus efeitos e ensinar o paciente a encará-los de outros pontos de vista; se um indivíduo é portador de ansiedade e alguma percentagem de estresse, a melhor forma de tratamento seria ensiná-lo a reconhecer a ansiedade, a fonte desse distúrbio é a melhor forma de lidar com ela. Em qualquer forma de tratamento de estresse, é importante considerar a presença de outros fatores, coadjuvantes e potencializadores: depressão, ansiedade e distúrbio psicológicos. Dessa maneira, encaminhar pacientes para avaliação e terapia psicológica faz parte da abordagem”.

Dias et al (2003, p. 10) afirma que:

Existem diversas áreas em que se pode e deve atuar, mas antes é preciso monitorar o próprio estresse. Às vezes, é possível eliminar fatores do estresse, isto é, a causa; outras vezes, não se pode eliminar a causa, mas a maneira como se sente a respeito dela. Deve-se procurar o aspecto positivo em todas as situações; aumentar a resistência global ao estresse, com relaxamento, exercício e alimentação corretos.

Dias et al (2003 p. 10) ainda diz que:

Ao se desconhecer que se padece de estresse, nada se pode fazer a combatê-lo. A consciência representa 90% da cura, e fator determinante para cada qual controlar seu próprio nível de estresse. Uma maneira é, por alguns minutos durante o dia, aperceber-se de seu estado e auto-avaliar o nível de bem-estar; e, em caso da resposta ser negativa, há que se descobrir a razão do estresse e decidir-se por uma conduta favorável à melhora do estresse. Estima-se que o fato da autoconsciência de seu estado estressante é condicionante à eliminação da maior partes das reações ao estresse.

É indicado que antes de qualquer tratamento, além da pessoa sentir a necessidade de se tratar ela comece com algumas mudanças simples no seu dia. Confirmando isso Dumani (apud DIAS et al, 2003, p.11) diz que para modificar o modo como se sente, basta utilizar-se de algumas técnicas, abaixo descritas:

- Pensamento Positivo: tentar enfatizar aspectos positivos das situações, para reduzir a negativa, basta ter senso de humor. A atitude positiva é contagiosa; pessoas positivas inspiram alegria em outros. É de extrema importância permanecer positivo até nas situações difíceis, para não se deixar levar pelos pensamentos negativos. Assim:

-Depois de um contratempo, a ordem é procurar algo positivo em que concentrar os pensamentos;

-Fazer o que gosta. Permitir-se algum luxo para que se sinta melhor.

-Assegurar-se de que o diálogo interior seja positivo.

- Antecipar-se aos acontecimentos: de fato, a maior freqüência ao estresse se dá pelo sentimento de antecipação dos acontecimentos do que fala realidade concreta. Ao se preocupar, convém auto-análise do diálogo interior. Assim, há que se preparar para ele; vivê-lo na mente. Maioria das vezes, o sofrimento antes, ao se antecipar um acontecimento, é mais estressante que durante.

Certo grau de pressão e um pouco de nervosismo podem ser benéficos e ajudam ao alerta e concentração na tarefa. Mas, se os pensamentos forem negativos, são

prováveis maiores chances de o resultado ser negativo do que se os pensamentos forem positivos.

- Não perder o humor: o senso de humor ajuda a apreciar o lado mais leve da maioria das situações. Isso assegura que não se deve dar muita atenção aos aspectos negativos. Assim como a raiva e a tensão podem levar a pressão sanguínea e as dores de cabeça, sorrir relaxa e diminui a tensão.

- Despreocupar-se: a preocupação com um problema nunca é a solução; apenas dificulta a resolução. Quando se está preocupado, há tensão e dificuldade de concentração para resolver os problemas. Na impossibilidade de sozinho os resolver, convém pedir ajuda a uma pessoa de confiança; compartilhar ajuda a sentir-se melhor, mesmo ao não se encontrar solução.

Davis (apud DIAS et al, 2003, p.12) complementa também:

Para se resistir ao estresse, basta utilizar-se de técnicas de relaxamento; fazer alimentação saudável e exercitar-se fisicamente. Mudanças fundamentais como estas e por longo prazo no estilo de vida é a recomendação, pois se trata de algo mais complicado e não se espera que o comportamento seja modificado da noite para o dia. O importante é fazer mudanças pequenas e duradouras.

- Relaxamento: é uma forma de reduzir o estresse e a tensão. Se adequado, diminui a frequência cardíaca e respiratória, normaliza a pressão sanguínea e diminui a ansiedade. Ajuda a dormir melhor à noite, aumenta a capacidade de concentração, direciona a atenção e contribui para atitudes mais positivas em relação ao trabalho e à vida em geral. Em longo prazo, ajuda a manter a estabilidade emocional e aumenta o autocontrole.

A seguir, algumas maneiras para relaxar: tentar dedicar-se a diferentes atividades ou *hobbies* para afastar o estresse, tais como cuidar do jardim, ouvir música, ler, pintar, entre outras. O lazer por qualquer atividade prazerosa pode desviar o pensamento de fatores estressantes. Em lugar da obrigatoriedade e da necessidade, dedicar-se voluntariamente a uma atividade, o relaxamento é automático.

- Respiração: se o estresse advém do trabalho, fazer alguns exercícios de respiração profunda ajuda a minimizá-lo. Fazê-los é fácil: encher todo o peito de ar e não somente a metade superior. É preciso soltar-se e respirar livremente, a partir do diafragma (é o estômago que sobe e desce, e não o peito) Inspirar e expirar devagar, assegurar-se de que os pulmões estão sendo completamente enchidos. Desenvolver estas atividades por alguns minutos e manter a respirar no mesmo ritmo é o procedimento indicado.

- Nutrição: certos alimentos e bebidas aumentam os níveis de colesterol e de lipídeos ou provocam flutuações nos níveis de glicose no sangue com o estresse, o corpo passa por transformações químicas; possivelmente prejudiciais, a não ser se tome certos cuidados. A pressão sanguínea e o nível de colesterol sobem; o sangue se coagula com mais facilidade e a digestão fica mais lenta. Esses fatores podem aumentar o risco de doenças e acentuar o grau de estresse.

Para quem gosta de tomar café convém atenção, a cafeína, substância encontrada no café, é um estimulante que dispara a síndrome da luta/fuga. Já é comprovado que o café aumenta os níveis de colesterol de forma significativa. Mas não é só no café que a cafeína é encontrada, ela pode ser achada em chás, refrigerantes e chocolates, embora em concentrações mais baixas.

Outras substâncias que sobrecarrega o organismo é o álcool, um veneno para o fígado cuja necessária metabolização protege a vida da pessoa que ingeriu. Além disso, o álcool é um carboidrato e a maioria das bebidas alcoólicas contém pouco ou nenhum valor nutricional. O que significa que as bebidas alcoólicas para o estressado agravam uma possível obesidade.

O açúcar refinado também é estressante para o pâncreas, que precisa manter os níveis de glicose no sangue dentro dos limites. Este tipo de açúcar não tem valor nutricional e é transformado pelo organismo rapidamente em gordura.

O sal aumenta a pressão. É do conhecimento de todos que basta uma pequena quantidade, pois o excesso dele pode ser muito prejudicial. Por isso é aconselhado não acrescentar sal aos alimentos.

Outra substância prejudicial é a gordura saturada; encontrada em carnes e em laticínios, por elevar os níveis de colesterol no sangue e também os de outros lipídeos prejudiciais contribui para o aumento de estresse no organismo.

Pelo fato de cada pessoa ser única, a reação ao estresse varia muito de uma para outra pessoa. Algumas recorrerem ao cigarro; outras, ao álcool e há quem abuse da comida. Estes comportamentos além de nocivos e de não resolverem o problema também provocam mais estresse.

- Exercício: fazer exercícios regularmente aumenta a resistência ao estresse. O exercício melhora o condicionamento cardiovascular, tonifica os músculos, aumenta a mobilidade e melhora a coordenação motriz. E ainda é também uma forma de descarregar a energia acumulada na forma de estresse.

Algumas dicas de modalidades de exercício físico são: caminhar, praticar yoga, pilates ou outro esporte de sua preferência. Natação também é muito bom por ser o esporte mais completo, mexe-se com todos os músculos e com a respiração cardiovascular.

Algumas recomendações para quem quer se exercitar:

- Exercitar-se regularmente, três a quatro vezes por semana, durante vinte ou trinta minutos, melhoram o condicionamento físico;
- Variar o tipo de exercício, para mexer com diferentes grupos musculares e se exercitar de forma equilibrada;
- Após os exercícios, alonga-se para facilitar a eliminação das toxinas acumuladas e a desacelerar o coração.

Dentro da medicina alternativa, na qual as formas de tratamento são naturais, existem várias opções que a pessoa pode escolher através da identificação e da descoberta da terapia que lhe proporcionara o alívio do estresse. Nesse sentido, Snyder (apud BRUNNER, 2000, p.100) diz a respeito do relaxamento, que é uma terapia alternativa:

A meta do relaxamento é produzir uma resposta que limite a resposta ao estresse. Quando esta meta é alcançada, a ação do hipotálamo ajusta e reduz a atividade dos sistemas nervosos simpático e parassimpático. A seqüência de efeitos fisiológicos com seus sinais e sintomas são interrompidos, e o estresse psicológico, reduzido. Trata-se de uma resposta aprendida e é necessária prática para sua obtenção.

Diferentes técnicas de relaxamento compartilham quatro elementos similares: um ambiente tranquilo, posição confortável, atitude passiva, um dispositivo mental (algo em que concentrar a atenção, como uma palavra, frase ou som).

Mckenzie (2001, p.43) ensina como relaxar:

Aprender a relaxar. É mais fácil falar do que fazer, e muitos de nós precisamos de ajuda para relaxar. Felizmente, há várias maneiras de se aliviar as tensões e algumas delas devem servir para você. Uma das coisas que muitas técnicas de relaxamento têm em comum é que elas ensinam a reconhecer quando os músculos estão tensos e como aliviar esta tensão. Você pode aprender essa técnica freqüentando um grupo de relaxamento, comprando fitas de relaxamento ou lendo sobre ele. Seu clínico - geral pode ter um grupo de relaxamento ou um especialista em relaxamento no consultório. Esse é um bom local para se iniciar na técnica e depois de algumas sessões, você será capaz de relaxar em casa. Existem outros métodos mais elaborados de relaxamento, tais como a meditação e métodos que lhe ensinam a reconhecer quando você esta tensa, usando, por exemplo, uma técnica chamada biorretroalimentação.

Silvestre (2009) diz que:

Encher os pulmões completamente é revigorante. E esvaziá-los até o final é profundamente relaxante. Isso que parece tão simples poderia ter uma ajuda poderosa se não fizéssemos de maneira tão errada. Para ajudar na concentração, os olhos são delicadamente vedados e as costas, posicionadas de forma a abrir o peito e facilitar a entrada e a saída de ar. Os médicos dizem que, na correria cotidiana, chegamos a usar apenas 30% ou 40% da capacidade pulmonar. É como ter balões mal aproveitados. Se usássemos toda a capacidade dos pulmões, a vida certamente ficaria melhor. O corpo mais animado é o que o pessoal da Yoga chama de energia vital. Saber o que fazer com a preocupação, a pressa, a raiva, o medo, a agenda e as contas? Deixar para depois, dar um tempo de tudo e respirar.

Gracu (apud SILVESTRE, 2009) manifesta-se nesta direção:

Provavelmente, se você estiver com seu peito fechado, você vai precisar trabalhar pela boca para captar mais ar. O ideal é você respirar sempre pelo nariz. Uma respiração deve encher os seus pulmões verticalmente e lateralmente. A gente começa limpando as toxinas dos pulmões. A gente solta toda a respiração e solta todos os problemas mentais, todas as coisas de que a gente tem a certeza absoluta. A gente limpa a mente de todas essas certezas.

A técnica de relaxamento e meditação expressada por Azevedo et al (2009) revela que elas podem ser usadas para atenuar efeitos de rotina estressante. Bignardi (apud AZEVEDO et al, 2009) ensina uma técnica de relaxamento:

Você começa sentindo os pés no chão, passando a perceber os apoios das nádegas. A coluna vai ficando alinhada, com esse eixo vertical. Alinhado com esse eixo vertical, eu passo a ter uma referência. Eu posso agregar a esse eixo o fator da respiração inspirando profundamente até abaixo do umbigo. Uma pessoa ansiosa que simplesmente faz respiração diafragmática, ou seja, faz respiração na barriga, já deixa de ser ansiosa sem tomar medicamento. Sempre que um pensamento roubar minha atenção, quando estou de olhos fechados, nesse eixo que eu inspiro para baixo e expiro para cima, eu trago de volta para meu eixo, como se eu tivesse conduzindo uma criança que se distraiu.

Mckenzie (2001, p. 45) ensina também como relaxar:

Este é um método simples para relaxar. Ele demora no máximo, 20 minutos. Você pode fazê-lo na cama, deitado no chão ou sentado numa cadeira confortável. Certifique – se de que qualquer cadeira a ser usada tenha um apoio para sua cabeça. Você pode querer fazer os exercícios à noite; algumas pessoas ficam tão relaxadas que acabam dormindo. Assim que você dominar a técnica será capaz de fazê-lo em qualquer lugar:

- Deixe seu corpo bem relaxado. Tente sentir-se tão pesado quanto possível sobre a cama ou cadeira. Deixe a cama ou cadeira sustentar seu peso. Sinta-se pesado, como um saco de batatas.
- Ponha seus braços ao longo do corpo e deixe-os relaxar. Deixe também suas pernas ficarem moles. Deixe-se pesar sobre a cama ou cadeira.
- Se você nunca fez exercícios de relaxamento, precisa aprender a relaxar seus músculos. Tencione cada vez mais firmemente o músculo de sua coxa até que não possa mais tencionar. Agora o solte. Você vai sentir, então, a diferença

entre tensão e relaxamento. Faça a mesma coisa da cabeça aos dedos dos pés. Comece com seu rosto, contorça-o, aperte os dentes e depois solte. Tencione os músculos do seu pescoço, depois relaxe. Encolha e levante seus ombros até que eles quase toquem a orelha, depois os deixe cair. Tencione e solte, seqüencialmente, seus braços, peito, estômago, nádegas, pernas e pés, dedos do pé.

- Você vai sentir que seus músculos estão menos tensos do que quando iniciou a série. Lembre-se de que eles estão. Assim que você pegar o jeito, não precisará mais tencionar seus músculos antes de relaxá-los.

- Quando você se sentir mais relaxado e solto, diminua sua respiração, pouco a pouco, fazendo com que ela se torne lenta e regular. Concentre-se somente em sua respiração. Faça com que a inspiração e a expiração tenham a mesma duração, longa e breve. Pare se sentir tontura. Após 20 minutos você vai se sentir muito melhor do que quando começou. Você vai se sentir mais calmo e mais descansado.

Com relação à meditação Kraft (2005) em sua reportagem: Iluminação Neural da Revista Viver Mente e Cérebro, diz:

Meditação é muito mais que um exercício de relaxamento. Neurocientistas constataram que exercícios mentais regulares modificam nossas células cinzas – e, portanto, também nosso modo de pensar e sentir. Raiva, irritação, ódio, inveja – para muitos budistas praticantes, essas são palavras desconhecidas. Eles enfrentam com serenidade e satisfação até mesmo o lado ruim da vida. A meditação e a disciplina mental conduzem a modificações fundamentais na sede do nosso espírito. O efeito produzido pelo treinamento é algo que devemos à chamada plasticidade cerebral. Em sua curta história, essa plasticidade já foi examinada, sobretudo no contexto dos exercícios físicos e dos sinais provenientes do exterior, como os ruídos, por exemplo. Os budistas vêem sua doutrina como uma “ciência da mente” e a meditação como meio de treinar a mente.

Estudos realizados comprovaram, através de um Eletroencefalograma, que emoções tanto boas como ruins modificam nosso cérebro, especificamente nos lobos frontais esquerdo e direito. Pessoas infelizes e tristes têm desenvolvimento do seu lado direito, como casos de depressão. E pessoas felizes que conseguem superar seus obstáculos com um sorriso no rosto sempre têm o córtex frontal esquerdo mais desenvolvido. Bechter et al (2005) comenta:

Resta a pergunta sobre a possibilidade de aprender a ser otimista. “Tornar-se mais sereno” certamente é um projeto em que a maioria das pessoas de nosso tempo precisaria investir muito esforço. Richard Davidson, da universidade de Wisconsin, crê que cérebro pode ser treinado nessa direção. Antes da vacina contra gripe, o psiquiatra pediu a 25 voluntários que fizessem um programa de meditação durante dois meses. Conforme o esperado, aqueles que haviam meditado produziram muito mais anticorpos que o grupo tomado como parâmetro de comparação. Além disso, a função cerebral havia mudado com o programa de meditação: a atividade do lado esquerdo era agora bem mais intensa, inclusive quando as pessoas não estavam meditando.

A maioria das pessoas lida com o estresse apenas quando já não tem controle das situações; quando se sente mal ou quando sua auto-estima está baixa. O ideal, sob

estado de pressão, é controlarem-se, mesmo quando se está sentindo bem, confiante em suas habilidades, e de posse do controle da situação. Com estas condutas, evita-se que a pressão se transforme em estresse.

Além do relaxamento existem outras técnicas que podem ser utilizadas, especificadas por Mckenzie (2001, p.46):

**Homeopatia:** A homeopatia é uma forma de medicina que se baseia no princípio de que o semelhante cura o semelhante e que quantidades muito pequenas de substâncias são necessárias para desenvolver a cura. Por exemplo, um extrato de urtiga pode ser prescrito para a cura de uma erupção na pele, mas este extrato será tão diluído que irá restar pouca quantidade de urtiga em si. Apesar disso, considera-se que o extrato de urtiga estimula o sistema imunológico do próprio corpo. Antes que você resolva procurar um homeopata por sua própria conta, converse, em primeiro lugar, com seu médico.

**Acupuntura:** A ação da acupuntura baseia-se nos mesmos princípios do Qi do Shiatsu; entretanto, no lugar da massagem, umas agulhas bem finas são inseridas nos pontos medianos para ajudar a equilibrar o Qi. A acupuntura esta sendo cada vez mais usada no Brasil e há muitos médicos treinados tanto em acupuntura como em medicina ocidental tradicional.

**Hipnose:** A hipnose pode ser usada como auxílio no relaxamento, mas não é um tratamento. Na hipnose você não dorme – entra num transe e o hipnotizador tenta ajuda-lo a manipular seu subconsciente. Alguns tipos de hipnose já foram usados para impedir que as pessoas continuem ansiosas, mas há pouca evidencia de que funcione na depressão.

**Relaxamento Biorretroalimentação:** Este método tem a ajuda de um aparelho que monitora tanto as respostas dos músculos como a atividade elétrica na pele. Quando você se sente muito tenso, a atividade elétrica na pele e nos músculos aumenta, fazendo com que o aparelho emita um sinal – um apito agudo ou uma luz que se acende. Quando você relaxa, o som diminui sua frequência ou a luz se apaga, assim você aprende quando relaxar seus músculos.

**Treinamento Autógeno:** Este consiste numa série de exercícios mentais simples do quais o paciente é encorajado a entrar num estado de concentração passiva, é uma forma de meditação que pode diminuir o *stress* e fazer com que as pessoas fiquem mais relaxadas. Você precisara de apoio profissional para fazer estes exercícios e muitas das técnicas envolvidas no treinamento autógeno não mais eficazes do que o simples treinamento de relaxamento.

**Massagem:** A massagem pode ser feita por você mesmo, por seu companheiro ou por um profissional. Há numerosos aparelhos disponíveis para que você mesmo faça sua massagem, mas sempre é melhor que outra pessoa a faça, com a vantagem de você, simultaneamente, poder conversar sobre seus problemas. Todos os tipos de massagens especializadas ajudam a aliviar o *stress*.

**Shiatsu:** Esta é uma técnica de massagem japonesa baseada na teoria da tradicional medicina chinesa. Acredita-se que nossa força vital, ou Qi, flui, em nosso corpo, através de certos caminhos, ou medianos. A doença ocorre quando neles há um bloqueio ou um desequilíbrio. No shiatsu, os pontos de pressão são manipulados para desbloquear ou equilibrar o fluxo do corpo.

**Reflexologia:** Esta é outra arte antiga de massagem. Acredita-se que diferentes áreas no pé estão ligadas a certos sistemas do corpo.

**Aromaterapia:** Esta usa os aromas dos óleos das plantas e essências para promover o bem-estar psicológico.

**Terapia com Animais de Estimação:** Algumas pessoas propensas a desenvolver a depressão recor-rente julgam que é uma boa terapia ter um cachorro ou um gato. Esses animais são carinhosos, confiáveis e responsivos e podem diminuir a nível de *stress*. Entretanto, ganhar um animal de estimação, quando você esta deprimida, não significa, necessariamente, que você ira melhorar. Além do fato de se ter muito trabalho para tomar conta, um bom relacionamento com o animal de estimação não é feito de uma hora para outra.

Com a medicina alternativa em alta, não faltam formas de tratamento para o estresse e o melhor de tudo é que são formas simples, e dependendo da técnica usada podem ser feitas pela própria pessoa. Essas técnicas surtem muitos resultados positivos se a pessoa levar a sério.

É necessário que as pessoas saibam detectar quando o estresse esta afetando seu corpo e conheçam de que forma elas podem aliviá-lo. É justamente isso o que está ocorrendo na sociedade, pessoas insatisfeitas consigo próprias ou que possuem um trabalho que por muitas vezes as deixa suscetíveis ao estresse e que meche com as emoções mesmo que despercebidamente, e não sabem como lidar com isso, como é o caso da enfermagem uma profissão muito bonita, mas também muito sofrida, é preciso que os cuidadores estejam bem para cuidar de outras pessoas. Os profissionais da enfermagem assim como profissionais de outras áreas, precisam saber como descarregar a sobrecarga física e também a emocional.

Tudo isso começa enquanto são aprendizes, deve haver uma conscientização de que futuros profissionais da saúde, no caso a enfermagem, serão sujeitos a situações inesperadas como: o estresse, a carga emocional, onde tudo, mesmo o que não seja do trabalho torna-se uma coisa só. Será que os profissionais que estão no mercado de trabalho e os que vão entrar estão preparados para prevenir e amenizar seu estresse? É preciso saber lidar com estresse na sua profissão, e também o mais importante de tudo, prevenir.

### **3. PROPOSTA DO PERCURSO METODOLÓGICO**

Tratou-se de uma pesquisa descritivo-exploratória com abordagem qualitativa.

#### **3.1. O LOCAL DA PESQUISA**

A pesquisa foi realizada na região urbana do município de Joinville, em um curso técnico em enfermagem.

#### **3. 2. OS PARTICIPANTES DA PESQUISA**



Através de uma pequena explicação em sala de aula de cada turma, obtendo assim voluntários para coleta de dados foi dada a aproximação com os discentes. As entrevistas foram feitas com dois (2) discentes da 1ª fase, três (3) da 2ª, três (3) da 3ª e dois (2) da 4ª fase, totalizando dez (10) entrevistas. A faixa etária dos participantes variou entre 18 e 50 anos, de ambos os gêneros e de todas as etnias. Como se tratou de uma pesquisa qualitativa, estávamos sujeitos a ter menos participantes do que o esperado. Foi realizado palestras explicativas quanto a fisiologia do estresse e as técnicas que os discentes poderiam procurar em todas as fases do curso. Através de uma terapeuta ocupacional foi realizada uma técnica chinesa de relaxamento chamada Lian Gong, onde 24 discentes em enfermagem participaram voluntariamente, do qual foi muito produtiva e muito bem comentado por eles. A autora ANGINA (1996), diz o que é essa técnica:

Os movimentos do lian gong em 18 exercícios se baseiam na antiga ginástica terapêutica da China. Os exercícios desta modalidade ginástica dividem-se em seis séries agrupadas em duas partes. As primeiras três séries, que constam de 18 exercícios constituem os 18 métodos para prevenir e curar diversos distúrbios do organismo e dão lugar aos 18 exercícios principais que determinam a denominação desta variedade de ginástica; As últimas três séries, também com 18 exercícios, são boas para tratar a artrite nas quatro extremidades e perturbações funcionais dos órgãos internos. A prática do ling gong em 18 exercícios contribuirá para o melhoramento do metabolismo e para o aumento da capacidade de resistência às enfermidades.

Participaram também aproximadamente 50 pessoas, entre elas discentes e docentes e comunidade, de uma palestra explicativa sobre o lian gong e prática de exercícios de respiração.

### 3.3. ESTRATÉGIA PARA A COLETA E REGISTRO DOS DADOS

Foi realizado uma entrevista semi-estruturada individual com dez (10) discentes envolvendo todos os módulos do curso. Por meio de gravação digital de áudio e diário de campo foram gravadas e registradas as participações. Dada a validação dos dados coletados junto aos pesquisados foi prosseguido com a análise dos dados.

### 3.4. ANÁLISE DOS DADOS

Foi utilizada a Análise Temática proposta por Maria Cecília de Souza Minayo, para

a análise dos dados obtidos. De acordo com a autora, “fazer uma análise temática consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação cuja presença ou freqüência signifiquem alguma coisa para o objetivo analítico visado”. (MINAYO, 2000, p.209). Para tanto, ela se configura em três etapas: Pré-análise, que consiste na retomada dos arcabouços iniciais da pesquisa (problema e objetivos); Exploração do Material: consiste basicamente na determinação das categorias escolhendo as categorias teóricas ou empíricas que determinarão a especificação dos temas; Tratamento dos Resultados Obtidos e Interpretação: nesta etapa os resultados obtidos são interpretados pelo pesquisador de acordo com seu referencial e embasamento teóricos.

### 3.5. ASPECTOS ÉTICOS

Os aspectos éticos durante as atividades de pesquisa a serem desenvolvidas respeitaram os princípios da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e os princípios do Código de Ética Profissional para normalização das atividades. Mantiveram-se tais aspectos durante toda a construção desse trabalho fazendo uma abordagem clara, respeitando as observações pelo comitê de ética. Oferecido condições para que o direito ao anonimato fosse garantido utilizando nomes fictícios e também assegurando a desistência por parte dos participantes a qualquer momento.

### 3.6. DIVULGAÇÃO E SOCIALIZAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados da pesquisa foram apresentados a todos os discentes das turmas do curso Técnico em Enfermagem, à instituição envolvida no processo e posteriormente em eventos e publicações científicas.

## 4. DISCUÇÃO DOS DADOS

Foram realizadas 10 entrevistas, mesclando discentes da 1ª a 4ª fase. Através da análise com base nas entrevistas, foram concluídos os seguintes pontos:

- Cada estágio trás uma sensação diferente para os discentes de enfermagem, o medo do desconhecido em relação ao que eles irão encontrar, devido às diferentes técnicas e cuidados que cada paciente exige: “Medo do desconhecido, porque você não sabe o que vai encontrar realmente no estágio”, diz um dos discentes. Isso ocorre principalmente na 1ª fase, pois os discentes não conhecem ainda o hospital e não desenvolveram as técnicas com pacientes. Nesta fase, é muito difícil o vínculo do discente com o paciente, pois o primeiro se preocupa em realizar a técnica correta;
- A prática que é baseada na teoria é realizada em bonecos, o que não é suficiente para os discentes sentirem-se preparados para aplicá-los em pacientes: “Nosso treinamento ele é praticamente baseado na parte teórica, muito pouco na prática, e a prática que a gente tem, a maioria é em bonecos, é coisas irreais, então, é meio difícil a gente ter noção do que vai encontrar”, comenta um dos entrevistados. Quando o professor entra no laboratório e realiza sua aula, ele precisa que seja o mais real possível o que esta demonstrando; a prática dos discentes em bonecos acarreta no campo de estágio a não-verbalização com paciente. Em Portugal já existe uma escola de enfermagem com laboratório com equipamentos de alta ponta, o chamado centro de simulação de práticas clínicas, onde o discente fica mais próximo da realidade, onde todas as máquinas estão ligadas ao boneco-doente pronto a ter exatamente as mesmas reações que um doente real, numa unidade do gênero;
- O nervosismo na hora de realizar os procedimentos muitas vezes acarreta certo esquecimento: “Insegurança e o medo de não conseguir realizar as técnicas”, é o que diz a discente em resposta a nossa pergunta. É muito normal os discentes se sentirem assim, pois como já citado anteriormente neste projeto, é uma adaptação tudo o que ele sente, o corpo esta se preparando para atacar um possível agressor;
- Os discentes não recebem uma preparação psicológica adequada para enfrentar diferentes situações nos campos de estágio: “Acho que talvez o psicológico não seja bem preparado, porque você não sabe o que vai encontrar, em um laboratório é ergométrico, não é uma coisa real”, responde à entrevistada. A preparação psicológica no curso de enfermagem seria uma vantagem tanto para os discentes quanto para o paciente, pois, preparará o discente para a rotina do hospital tais

como situações difíceis da qual nunca passaram, e para o paciente que necessita muito de diálogo e alguém disposto ao ouvi-lo, o que é muito comum na prática de estagiário por isso ele necessita de um estudo nessa área para saber o que dizer o que não dizer;

- O medo se renova a cada nova fase, pois os discentes vão para um campo de estágio do qual nunca estiveram e se sentem receosos em relação ao acolhimento da instituição: “A ansiedade gerada em relação à gente estar entrando em um ambiente desconhecido, de cada instituição, ala e departamento diferem suas rotina e práticas diárias”, diz outro entrevistado, complementando o que o entrevistado disse “minha tensão maior é o ambiente, e a equipe que você irá encontrar, se vai ter uma boa aceitação, aquele que negócio que estagiário não é muito bem visto pela equipe residente, existem muitas pessoas que nos vedam no campo de estágio”. O que representa a instituição são os funcionários, e a maneira como eles acolhem os estagiários muda de instituição particular para a pública, o que não muda no atendimento com os próprios pacientes. Com nossa própria experiência, percebemos que as instituições públicas recebem melhor os estagiários do que a particulares devido à burocracia que há dentro dos hospitais particulares;
- A figura do professor é um fator estressante para o discente pelo seu papel de avaliá-lo em relação ao seu conhecimento: “Ficar sem ação com o professor perguntando, fazer um procedimento e o professor estar supervisionando”. Muitas vezes o professor não conhece o aluno e o avalia de modo injusto. Outro acontecimento é de um professor passar a teoria e outro ir com o discente para o campo de estágio;
- O vínculo que se deve criar com o paciente muitas vezes gera no discente ansiedade, já que o paciente na maioria das vezes perde sua identidade como ser humano no ato de internação: “Que nem no centro cirúrgico o paciente fica completamente exposto, isso me gera um desconforto”, responde o entrevistado. Isso se deve pela falta de experiência devido a práticas em bonecos, já mencionada acima, outra entrevistada comenta “você tem que conversar mais com as pessoas como no posto de saúde, é mais informação e orientação” complementado outra discente diz “o respeito à vida, saber que a gente trabalha com vidas e um erro pode custar caro”;
- Fatores internos também contribuem para deixar o discente vulnerável ao estresse, tais como o julgamento de si mesmo em relação a sua preparação e a segurança

que ele tem: “Sou uma pessoa muito insegura” responde à discente. O que vem de dentro de nós são os chamados estímulos internos, o que deixa o discente mais vulnerável ainda ao estresse. O problema dos estímulos internos é que eles são persistentes, o que pode levar a uma patologia futuramente, “não me sinto preparada”, diz a entrevistada. Muitas vezes o discente julga-se não preparado quando essa descrença em si mesmo não passa de apenas uma vulnerabilidade ao estresse.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através desta análise percebeu-se que são muitos os fatores que contribuem para a vulnerabilidade ao estresse nos discentes de enfermagem, sendo que estas preocupações por eles citados variam de uma fase para outra interferindo no seu desenvolvimento e desempenho acadêmico.

Através da pesquisa realizada nas literaturas, descobriu-se que o processo psicofisiológico no período pré-estágio é super normal à vulnerabilidade ao estresse e o estresse, sem essa reação o organismo não responderia ao estímulo que ele se encontra e não sobreviveria diante das situações em que se encontra. Esse estresse mantém o ser humano motivado, inspirado e produtivo, se ele não é submetido a estresse ou estimulação suficiente, o cérebro não se desenvolve adequadamente, que cresce e encolhe em resposta às experiências estimulantes. De fato, o estresse é necessário para o desenvolvimento do ser humano, ele precisa de certas tensões para evoluir e crescer, fazendo assim o estresse ser uma parte essencial do processo de crescimento.

Na busca de opiniões de outros profissionais da área, compreendeu-se que se confunde muito a medicina atual com a medicina tradicional chinesa, do qual para realização das técnicas tem-se como base o Qi (Chi), Yin-Young, 5 elementos e substâncias vitais que estão diretamente ligadas com a energia que o ser humano possui. Por causa disso existia um grande tabu em cima da medicina tradicional chinesa, mas que começou a tomar espaço no novo século devido a comprovações científica, em concordância com isso, Yin Hui He menciona em seu livro, Teoria Básica da MTC, que por um longo período se teve uma visão mística relacionada a práticas orientais, porém comprovado cientificamente que algumas técnicas trazem efeitos benéficos ao ser humano, com o ganho de espaço através disso, ficou claro que a MTC possui uma visão

holística e não mística.

Por isso os discentes de enfermagem assim como todo ser humano, deve aprender a responder adequadamente ao estresse. Após passar em um campo de estágio, essa vulnerabilidade vai diminuindo, pois o discente já conhece a rotina hospitalar. O grande problema, é que o ser humano é um ser pensante e que quando não existem estímulos externos, existem os internos criados por ele mesmo e a maneira como ele percebe o estímulo, a visão positivista ou negativista deve ser levada muito em consideração quando queremos administrar nosso estresse.

Diante da problemática citada pelos entrevistados e vivenciada por nós, discentes de enfermagem, buscamos técnicas para ajudá-los ao longo do curso com suas experiências em campos de estágio, e a evolução de estagiários para profissionais formados, onde as responsabilidades e a pressão aumentam diferente do que era no estágio, por isso é preciso saber responder aos desafios rápida e eficazmente e voltar para o estado de relaxamento, é preciso que haja um equilíbrio.

Para voltar ao estado de relaxamento o ser humano necessita de um tempo, para que o sistema nervoso parassimpático repare e restaure o corpo e a mente após cada esforço estressante que esgotou a energia, ou seja, equilibrar o sistema simpático (responsável pela estimulação a resposta ao estresse) e parassimpático (responsável pela estimulação a resposta de relaxamento).

Sabe-se que existem técnicas de relaxamento comprovadas cientificamente que trazem efeitos benéficos às pessoas que delas usufruem dentro desses benefícios o alívio da tensão e do estresse do dia-a-dia. A prática delas faz com seja liberado serotonina, substância que nos faz sentir prazer e tem uma série de benefícios.

O campo de estágio, independente da modalidade exercida, sempre trará ao discente, medo e receios, ansiedade e estresse, e nada melhor que ele aprenda a controlar suas emoções através das técnicas de relaxamento, do qual existe muito que ele pode encontrar a que lhe traga mais segurança e relaxamento.

A autora ANDREWSS (2003, p.66) do livro Stress a seu favor, encerra esta pesquisa com a seguinte frase: “Duas regras para lidar com o estresse: regra número um: não se preocupar com ninharias. Regra número dois: tudo é ninharia”.O curso técnico em enfermagem necessita de uma preparação psicológica maior e melhor em relação ao aprendizado dos discentes. É preciso que os discentes saibam o que é a profissão de ser técnico em enfermagem, pois só assim se tornaram melhores profissionais. Tal a importância de conhecer o estresse, suas causas, sinais e sintomas, para aprender a lidar com ele tanto como discentes quanto como profissionais.

## 6. REFERÊNCIAS

ALBINI, Andrea. História de uma medicina. **Revista Viver Mente e Cérebro**, São Paulo, ed. 154, p. 38 a 41, nov. 2005.

AZEVEDO, Graziela; **Sentimentos Negativos podem agravar doenças**. Disponível em: [www.globo.com/globoreporter](http://www.globo.com/globoreporter). Acessado em: 17/04/2009.

AZEVEDO, Graziela; SILVESTRE, Edney. **Impacto da emoção na saúde**. Disponível em: [www.globo.com/globoreporter](http://www.globo.com/globoreporter). Acessado em: 17/04/2009.

\_\_\_\_\_. **Médico ensina técnica de relaxamento**. Disponível em: [www.globo.com/globoreporter](http://www.globo.com/globoreporter). Acessado em: 17/04/2009.

\_\_\_\_\_. **Impacto da emoção na saúde não tem idade**. Disponível em: [www.globo.com/globoreporter](http://www.globo.com/globoreporter). Acessado em: 17/04/2009.

\_\_\_\_\_. **Aula de ioga ensina como equilibrar o corpo e a mente**. Disponível em: [www.globo.com/globoreporter](http://www.globo.com/globoreporter). Acessado em: 17/04/2009.

BECHTER, Karl; GASCHLER, Katja. O equilíbrio essencial. **Revista Viver Mente e Cérebro**, São Paulo, ed. 154, p. 51 a 55, nov. 2005.

DIAS, Renata Vianna de Oliveira. **Conhecendo e monitorando o estresse no trabalho**. 15 f.. Dissertação – Faculdade de Psicologia, Universidade Tuiuti do Paraná, Paraná, 2003.

Dicionário Oxford. Disponível em: [http://www.askoxford.com/concise\\_oed/stress?view=uk](http://www.askoxford.com/concise_oed/stress?view=uk). Acessado em: 20/05/2008.

EVANGELISTA, Renata Alessandra; HORTENSE, Priscilla; SOUSA, Fátima Aparecida Emm Faleiros. Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto. Novembro-Dezembro. p. 913-914. 2004.

ERBA, Marta. Uma filosofia da saúde. **Revista Viver Mente e Cérebro**, São Paulo, ed. 154, p. 32 a 37, nov. 2005.

FERREIRA, D. B. **Apaixonados pela Vida**. Volume Único. Jaraguá do Sul. Design Editorial. 2004

FERREIRA, D. **Manual de Sociologia dos Clássicos à Sociedade da Informação**. Segunda Edição. São Paulo. Editora Atlas S.A. 2003

FREITAS, Estanislau de. Psicossomática tem 50 anos no Brasil. **Revista Viver Mente e Cérebro**, São Paulo, ed. 154, p. 34, nov. 2005.

KRAFT, Ulrich. Iluminação neuronal. **Revista Viver Mente e Cérebro**, São Paulo, ed. 154, p. 59 a 61, nov. 2005.

NAUJORKS, Maria Inês. Stress e Inclusão: indicadores de stress em professores frente a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. **Cadernos de Educação Especial**. Universidade Federal de Santa Maria. Centro de Educação/ Departamento de educação Especial/ Laboratório de Pesquisa e Documentação (Lapedoc), v. 1, n. 20, 2002.

SILVESTRE, Edney. **Você sabe qual o seu órgão de choque?**. Disponível em: [www.globo.com/globoreporter](http://www.globo.com/globoreporter). Acessado em: 17/04/2009.

SMELTZER, Suzanne C.; BARE, Brenda G. **Brunner e Suddarth: Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica**. Vol. 1. ed. 8. Rio de Janeiro. 2000.

ANGINA, Rosina D'. **O Liangong em 18 exercícios**. 1996.

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor: Como gerenciar sua vida em tempos de crise**. 4 reimpressão. São Paulo. Agora. 2003.

HE, Yin Hui; NE, Zhang Bai. **Teoria básica da medicina tradicional chinesa**. Vol. 1. São Paulo. 2001.

GIOVANI, Maciocia. **Os fundamentos da medicina tradicional chinesa**. Vol. 1. São Paulo. 1996.

## 7. APÊNDICES



**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**  
**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA**  
**CATARINA**  
**COORDENAÇÃO DE SAÚDE E SERVIÇOS**  
**CAMPUS JOINVILLE**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE**

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada, **“VULNERABILIDADE AO ESTRESSE: OS DISCENTES DE UM CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM FRENTE AO INÍCIO DE UM NOVO PERÍODO DE ESTÁGIO CURRICULAR”**. A pesquisa tem como objetivo geral: identificar as diferentes formas de vulnerabilidade ao estresse dos alunos de um Curso Técnico em enfermagem da cidade de Joinville-SC no período pré-estágio e como objetivo específico, realizar atividade educativa sobre técnicas de relaxamento envolvendo todas as fases do curso. Este estudo visa contribuir com a formação dos futuros profissionais de saúde, possibilitando maneiras de lidar com o estresse em seu dia a dia. Sua participação é voluntária e você terá a liberdade de se recusar a responder às perguntas que lhe ocasionem constrangimento de alguma natureza. Você também poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que a recusa ou a desistência lhe acarrete qualquer prejuízo, bem como terá livre acesso aos resultados do estudo e garantido esclarecimento antes e durante a pesquisa, sobre a metodologia ou objetivos. A coleta de dados proposta para o estudo ocorrerá por meio de uma entrevista semi-estruturada individual com três (3) discentes de cada módulo, totalizando 12 discentes entrevistados. Tendo por finalidade descobrir se o período pré-estágio causa vulnerabilidade ao estresse ou não e o que causa essa vulnerabilidade. Serão registrados os dados observados em diário de campo e as entrevistas, por meio de gravação digital de áudio. Segundo a Resolução CNS 196/96 toda pesquisa envolvendo seres humanos oferece risco. Porém, não identificamos neste momento riscos à integridade física, moral e psíquica dos participantes. Os benefícios aos participantes abrangem: estímulo ao auto-conhecimento, aquisição de técnicas relaxantes, conscientização das vulnerabilidades ao estresse dos futuros profissionais da saúde e melhoria da qualidade de vida. É importante saber que não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa. É garantido o sigilo e assegurada à privacidade quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa. Os

resultados deste estudo poderão ser apresentados por escrito ou oralmente em congressos e revistas científicas, sem que os nomes dos participantes sejam divulgados. Salientamos que após a coleta de dados, seu relato será entregue para o seu parecer final, estando você livre para argumentar, interferir ou recusar as informações. Será entregue a você uma cópia deste termo, e outra ficará arquivada com o pesquisador. O pesquisador responsável por esta investigação é o Professor Alexandre Pareto da Cunha, que pode ser encontrado na Coordenação de Saúde e Serviços do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina – Campus Joinville – Rua Pavão, nº 1337, Bairro Costa e Silva, - CEP 89220-200 – Joinville – SC, telefone (47) 3431-5628. Certos de sua colaboração, agradecemos a sua disponibilidade em participar do estudo, nos possibilitando a aquisição de novos conhecimentos, bem como oportunizando prováveis mudanças que repercutirão em nossa atuação junto aos discentes de enfermagem assim como nós mesmos, repercutindo assim na melhoria da qualidade de vida de futuros profissionais de saúde. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética em pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) Campus Universitário – Bairro Retiro, Caixa Postal 246 - CEP 89201-974 – Joinville – SC.

Eu,.....CO  
ncordo voluntariamente em participar da pesquisa intitulada “**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE: OS DISCENTES DE UM CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM FRENTE AO INÍCIO DE UM NOVO PERÍODO DE ESTÁGIO CURRICULAR**”, conforme informações contidas neste TCLE, que está impresso em duas vias.

Joinville, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

---

Assinatura do Participante/Representante Legal

---

Alexandre Pareto da Cunha  
Pesquisador Responsável

## 7.1. QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Como o período pré-estágio pode deixar vulnerável ao estresse os discentes de um curso técnico em enfermagem?

## 7.2. PALESTRA EDUCATIVA EXPLICATIVA APLICADA COM OS DISCENTES

### VULNERABILIDADE AO ESTRESSE: OS DISCENTES DE UM CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM FRENTE AO INÍCIO DE UM NOVO PERÍODO DE ESTÁGIO CURRICULAR

FRANCIELLY SHTOLTZ  
ISABEL WESTRUP  
JAQUELINE SCHALINSKI

ORIENTADOR: ALEXANDRE PARETO DA CLINHA

O gato que foge do cachorro, o candidato que irá fazer uma entrevista, o gol decisivo no final da copa:

O que há em comum nesses três eventos?

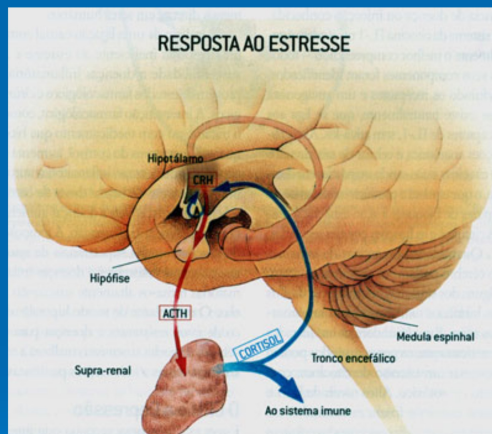
# ESTRESSE

Origem do Latim *STRINGERE*.

Em 1936, o fisiologista canadense Hans Selye, utilizou o termo *stress* pela primeira vez com a conotação que se conhece hoje: *stress* é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário- que altere seu estado de equilíbrio.

## ESTÍMULOS DO ESTRESSE

- Internos
- Externos



## LIBERAÇÃO DE HORMÔNIOS

- Cortisona;
- Corticol;
- Corticosterona.

Estas substâncias, em doses adequadas estimulam o centro nervoso da memória e da aprendizagem, mas quando produzidos em grandes quantidades, como no stress crônico, são prejudiciais a saúde, baixando a imunidade.

# EXISTE ESTRESSE BOM

O estresse fisiológico é uma adaptação normal;

Faz parte das reações biológicas de defesa do organismo;

É necessário para ter atenção, a motivação, interesse, reação adequada a ameaças, adaptação a situações novas, “sentimentos ativos, sentir-se vivo”.

# QUANDO UM ESTRESSE É ANORMAL?

Um estresse elevado, quando repetido e prolongado, se torna crônico e anormal (patológico);

Quando a resposta é patológica, em indivíduo mal-adaptado, registra-se uma disfunção, que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves;

Estresse de menos é tão ruim quanto estresse de mais.

# INTERAÇÕES NEGATIVAS

A nicotina, a cafeína e outros estimulantes ampliam e prolongam os efeitos do estresse sobre o sistema cardiovascular;

A dieta inadequada e o estresse se potenciam mutuamente no aumento do colesterol e na hipertensão;

A ansiedade e a agressão potenciam a elevação crônica dos níveis de adrenalina;

Cria-se um círculo vicioso.

# VULNERABILIDADE INDIVIDUAL

Existe muita variabilidade individual na reação ao stress;

Um agente estressor para uma pessoa pode não ser para outra pessoa;

A reação orgânica ao stress é variável entre indivíduos e até dentro de um mesmo indivíduo (no tempo e no contexto).

# SINAIS E SINTOMAS

Segundo Coleman (apud DIAS et al, 2003, p. 3) o estresse pode aparecer com os seguintes sinais e sintomas:

- Uma mudança aparente na personalidade ou no comportamento;
- Workaholic (Doente pelo trabalho);
- Sinais de doenças física e mental;
- Toxicomania;
- Dentre outras.



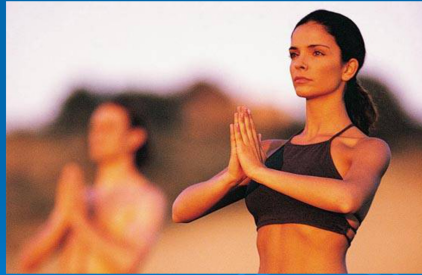
## Como se pode reduzir ou prevenir o estresse?

- Área física
- Área emocional
- Área social
- Área existencial



## ALGUMAS TÉCNICAS QUE AJUDAM

- Tai Chi Chuan;
  - Yoga;
  - Meditação;
- Exercícios respiratórios e de relaxamento;
- Terapia cognitiva;
- Massagens, sauna, exercícios físicos;
- Terapia medicamentosa;



Segundo Filho (apud EVANGELISTA, 2004, p. 914):

A enfermagem é reconhecida mundialmente como uma profissão estressante. É alvo de diferentes pesquisas por diversos focos de atenção e por outros profissionais.

Alguns autores detectaram a existência de várias características evidenciáveis de estresse em discentes de enfermagem, algumas em maior outras em menor intensidade, dentre elas angústia, taquicardia, distúrbios gastrintestinais e outros.