

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊMICA
Revista Eletrônica

O ESTRESSE E SUA INFLUÊNCIA ENTRE OS VESTIBULANDOS

AMANDA DUARTE MOURA

Graduando em Psicologia pela UERJ e bolsista FAPERJ.

AMANDA CARVALHO BARRETO

Graduando em Psicologia da UERJ.

GABRIELLE LOUBACK PASSOS

Graduando em Psicologia da UERJ e bolsista de Extensão SR3 UERJ.

HELENA PEREIRA DOS REIS

Graduando em Psicologia da UERJ e estagiária do Acadêmico Bolsista.

Resumo: Muitas vezes entendido como um mal, o estresse, em níveis adequados, pode ser uma indicação do funcionamento normal do organismo. O alerta, no entanto, deve-se aos estágios avançados e patológicos. A adolescência, entendida como uma fase de constantes conflitos, ainda protagoniza a questão da escolha profissional. Fator este que pode aumentar os níveis de estresse entre os vestibulandos.

Palavras-chave: Estresse, influência, vestibulandos

THE INFLUENCE OF THE STRESS AMONG YOUTHS

Abstract: The stress often seen as an evil, but the appropriate level of the stress can indicate a normal body functioning. However, the alert happens when it's on a pathological and advanced level. The adolescence is understood as a phase of constant conflicts, also stars in the professional choice that can increase the stress levels among youths.

Keywords: Stress, influence, students

Segundo o Dicionário Aurélio Buarque de Holanda, estresse pode ser entendido como um “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras que perturba-lhe a homeostase; estrição” (Holanda, 1980, p.741). Em



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
laboreuerj@yahoo.com.br
www.polemica.uerj.br

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊMICA
Revista Eletrônica

psicologia, o termo estresse é empregado para evocar as múltiplas dificuldades que o indivíduo tem para enfrentar os problemas, os acontecimentos estressantes da vida, também chamados acontecimentos vitais e os meios que dispõe para administrar esses problemas que são as estratégias de ajustamento.

A reação de uma pessoa ao estresse é considerada como adaptativa, pois proporciona reações de fuga ou enfrentamento diante do estressor, que são as situações. As fontes de estresse são os estressores, definidos por Lipp como "qualquer evento que confunda, amedronte ou excite a pessoa"(Lipp, 2008). Esses eventos são estímulos que podem ser de origem externa ou interna ao indivíduo.

Os estímulos externos estão relacionados aos acontecimentos da vida do indivíduo, que fazem parte do seu cotidiano como por exemplo: acidentes, doenças, dificuldades financeiras, conflitos, desemprego, problemas de relacionamentos etc. Os estímulos de origem interna são tudo aquilo que está voltado para a cognição, interior, suas crenças, valores, vulnerabilidades, seu modo particular de ver o mundo, de perceber as coisas a sua volta.(Lipp,2008)

De acordo com Lipp, o estresse pode ser dividido em positivo, negativo e o ideal. Essas divisões diferenciam-se de acordo com a intensidade com que ocorre e as reações que irão desencadear no organismo do indivíduo. Ainda de acordo com a especialista, o estresse apresenta um modelo quadrifásico sendo avaliado em quatro momentos distintas: fase de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.

A fase de alerta, ou alarme, é a fase inicial na qual o indivíduo é colocado diante do evento estressor. O organismo ativa mecanismos de enfrentamento ou defesa, produzindo noradrenalina (no sistema nervoso simpático) e adrenalina (pela medula suprarrenal), que são neurotransmissores excitatórios, desencadeando a quebra da homeostase (Calais,



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
laboreuerj@yahoo.com.br
www.polemica.uerj.br

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊMICA
Revista Eletrônica

Carrara, Brum, Batista e Oliveira, 2007). A parte positiva na fase de alarme é a elevação no nível de atenção e velocidade na articulação de pensamentos, além do aumento na motivação e disponibilidade para envolver-se em novos projetos (Santos e Júnior, 2007).

Quando o estímulo estressor é intenso ou possui longa duração, isto requer um grande gasto de energia, para o organismo restaurar a homeostase rompida na fase de alarme. Quanto maior a sensação de desgaste, maior o esforço de energia para recompensar o equilíbrio. Se a readaptação da homeostase é completa, o processo de estresse é cessado caso contrário, o indivíduo está na segunda fase, a de resistência. (Calais, Carrara, Brum, Batista e Oliveira, 2007). Entre os sintomas desta fase estão a hipertensão arterial, o isolamento social e os problemas de memória e atenção. (Santos e Júnior, 2007)

Entretanto, o organismo pode evoluir para a fase de quase-exaustão. Esta fase compreende um período de transição, no qual o indivíduo não consegue resistir às tensões propostas pelo evento estressor e nem recuperar a homeostase, porém ele ainda não está totalmente exposto aos agentes estressores. Ocorre a oscilação ligada a sintomatologia do processo de estresse, bem como doenças leves (vulnerabilidades físicas e psicológicas) e momentos de bem-estar. Caso haja uma dificuldade significativa na tentativa de manter a homeostase, o indivíduo passará à fase de exaustão. Essa fase é representada pela exaustão física e psicológica, podendo gerar doenças graves e até mesmo resultar na morte do indivíduo (Calais, Carrara, Brum, Batista e Oliveira, 2007).

O período da adolescência é um intermédio entre a infância e a vida adulta. Tal período é acometido por uma explosão de novidades, que causam inúmeras confusões a este público (Bergamo, 2006). Os estressores na adolescência são bastante semelhantes aos da infância. O que pode ser levado em consideração como diferencial, é o fato da adolescência ser um período de rápidas mudanças “no corpo, no desenvolvimento da



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
laboreuerj@yahoo.com.br
www.polemica.uerj.br

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊMICA
Revista Eletrônica

sexualidade, no pensamento que se torna ágil, nas experiências amorosas e na escolha da vocação” (Kovács,2005,p492).

Neste momento são muitas as escolhas a fazer, muitas atividades a realizar, muito a decidir sobre futuro, o que cobra do adolescente um alto nível de desgaste de energia, o que acaba se tornando uma das causas do estresse nesta faixa etária. O vestibular pode ser considerado como um período de mudanças, visto que é nesse momento que o adolescente escolhe a carreira profissional que deseja seguir. São muitas as opções e possibilidades que podem influenciar o seu bem-estar, além das incertezas das escolhas feitas. A escolha de um curso acadêmico pode gerar estresse, na medida em que o ritmo acelerado da sociedade requer muito de nós (e deles), em um curto espaço de tempo.

A adoção de hábitos saudáveis, leitura sobre as profissões e conversas com os profissionais da área podem ser algumas das medidas a serem seguidas na busca de uma diminuição destes sintomas que, quando em níveis desajustados, prejudicam o bom funcionamento das atividades diárias dos indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGAMO,G. Além da “aborrescência”: criada a primeira escala brasileira para medir o stress entre adolescentes. *Veja*.p 110-111; 16 de Agosto de 2006.

CALAIS,S.L.; ANDRADE,L.M.B; LIPP,M.E.N. Diferença de sexo e escolaridade na manifestação do stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2). (2003). Disponível em www.scielo.br. Acessado em julho de 2010.

KOVÁCS, M.J. Educação para a morte. *Psicologia Ciência e profissão* p.489-497 (2005).



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
laboreuerj@yahoo.com.br
www.polemica.uerj.br

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊMICA
Revista Eletrônica

ATKINSON, R.L, ATKINSON, R.C, SMITH, E.E, BEM, D.J, HORKSEMA, S. N, SMITH, C. S. Introdução à Psicologia de Hiegard. Trad. Daniel Bueno. Porto Alegre, 13ed. Artmed(2002)

HOLANDA, F. Dicionário Aurélio Buarque Médio. Rio de janeiro. Ed.Nova Fronteira.(1980).

LIPP, M. N. Centro Psicológico de Controle do Estresse. Disponível em: www.estresse.com.br. Acessado Julho de 2010.

SANTOS, A . F.; JÚNIOR, A .A . Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrados de Ciências da saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(1).(2007). Disponível em: www.scielo.br. Acessado em Julho de 2010.

Recebido: 18/08/2010

Aceito: 03/09/2010



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
laboreuerj@yahoo.com.br
www.polemica.uerj.br