

**Semana de combate ao estresse: ISSL e prevenção**  
**Stress combat week: ISSL and prevention**

**ANDRINE VANESSA MIGNOSO**

Acadêmica do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá - Uningá.  
andrine\_mignoso@hotmail.com

**DANIELA BOTTI MARCELINO**

Professora Mestre e Coordenadora do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá - Uningá, situada na Av. Colombo, 9727, Km 130, CEP 87070-080, Maringá-PR,  
e-mail: [dani\\_botti@yahoo.com.br](mailto:dani_botti@yahoo.com.br)

## RESUMO

Estresse é um conjunto de reações que o organismo desenvolve em busca do equilíbrio entre a tensão e o relaxamento. O estresse em excesso pode acarretar doenças e debilitar o organismo. O objetivo deste estudo foi verificar índices de estresse da população presente na Farmácia-escola da UNINGÁ durante o evento “Semana de Combate ao Estresse” e oferecer orientações e informações ao público sobre como combatê-lo e/ou administrá-lo quando presente. O instrumento de coleta de dados utilizado em 170 pessoas foi o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e um vídeo educativo. Pôde-se observar que 4,38% da população estavam na fase de alerta, 48,24% na fase de resistência, 3,50% na fase de quase exaustão, e 43,85% na fase de exaustão, sendo que a maioria, 75,4%, apresentou sintomas psicológicos como predominantes. Constatou-se a presença de estresse em 77,77% da população na faixa etária entre 67 e 76 anos, e 76,27% da população entre 17 e 26 anos. Correlacionando estresse e profissão, os maiores índices foram entre os estudantes, chegando a mais de 70% dessa população, em seqüência, nos vendedores ou comerciantes, 66,66%. Entre os professores e do lar 62,5%, e os aposentados, 55%. Enfim, obtiveram-se resultados relevantes trabalhando com a prevenção e encaminhamento àquelas pessoas que o estresse foi detectado.

Palavras-Chave: Estresse, ISSL, prevenção.

## ABSTRACT

Stress is a set of reactions that the organism develops in search of the balance between the tension and the relaxation. It stress it in excess can cause illnesses and debilitate the organism. The objective of this study was to verify indices of stress of the present population in the Pharmacy-school of the UNINGÁ during the event “Week of Combat to the Stress” and to offer guidelines and information to the public on as to fight it and/or to manage it when present. The instrument of collection of data used in 170 people was the Inventory of Symptoms of Stress for Adults of Lipp (ISSL) and an educative video. 48,24% in the phase of resistance, 3,50% in the phase of exhaustion could be observed almost that 4,38% of the population were in the phase of alert, and 43,85% in the exhaustion phase, being that the majority, 75,4%, presented psychological symptoms as predominant. It was evidenced presence of stress in 77,77% of the population in the age band between 67 and 76 years, and 76,27% of the population between 17 and 26 years. Correlating profession stress and, the biggest indices had been between the students, arriving more than 70% of this population, in sequence, in the salesmen or traders, 66,66%. The professors and of home 62,5%, and the pensioners, 55%. At last, they had been gotten resulted excellent working with the prevention and guiding to those people stress that it was detected.

KEY-WORDS: Stress, ISSL, Prevention.

## INTRODUÇÃO

A partir dos estudos da biologia constatou-se que o organismo humano opera sob o princípio da homeostase, que se define como a busca do organismo em manter um equilíbrio entre a tensão e o relaxamento, e é por meio desse estado de equilíbrio que este encontra recursos internos para reagir diante dos eventos tanto internos quanto externos. A autora Teles (1993, p.15) diz que

...o nosso organismo empreende ações para proteger e restaurar certos estados de equilíbrio favorável. Nosso comportamento se baseia no motivo que se referem às necessidades, que são: Fisiológicas (sede, fome, sexo, etc.); de segurança (evitar dor, medo, etc.); de amor e de pertencer (contato, filiação); de apreciação de méritos; de auto-realização.

O termo estresse (no original *Stress*, em inglês) foi utilizado pela primeira vez nos estudos médicos por Hans Seyle, em 1936, dando origem a várias publicações científicas acerca do assunto após esse estudo pioneiro.

Para Benke e Carvalho (2008), definem estresse como um termo extraído da física e que indica o grau de deformação de um material diante da submissão de esforço ou tensão. Também, posteriormente, foi utilizado na medicina e biologia para significar o esforço para a adaptação de um organismo diante de situações ameaçadoras à sua vida e equilíbrio interno.

O estresse é definido quando o organismo de uma pessoa ultrapassou o limiar de resistência numa dada situação de tensão. Achou-se necessário então, a utilização do termo SAG, ou “síndrome de adaptação geral”, que consiste num padrão de comportamento adaptativo diante das constantes tensões do dia-a-dia (LIPP, 1996).

Para Lipp (1996, p. 47) “adaptação geral”, pode ter um sentido negativo, positivo e uma manifestação, considerada pela autora, como ideal, os quais serão explicados a seguir.

Estresse negativo: é o stress em excesso. Ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O organismo fica destituído de nutrientes e reduzida a energia mental. Produtividade e capacidade de trabalho ficam muito prejudicadas. A qualidade de vida sofre danos. Posteriormente a pessoa pode vir a adoecer;

Estresse positivo: é o stress em sua fase inicial, a do alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. Ela pode passar por períodos em que dormir e descansar passa a não ter tanta importância. É a fase da produtividade. Ninguém consegue ficar em alerta por muito tempo, pois o stress se transforma em excesso quando dura muito;

Estresse ideal: quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase de alerta de modo eficiente, alternando entre, estar em alerta e sair de alerta. Para quem aprende a fazer isto “o céu é o limite”. O organismo precisa entrar em homeostase após uma permanência em alerta para que se recupere. Após a

recuperação não há dano em entrar de novo em alerta. Se não há um período de recuperação, então, doenças começam a ocorrer, pois o organismo se exaure e o stress fica excessivo.

Teles (1993) formulou que existem três fases em que o organismo, submetido a agentes estressores, pode passar. São elas: 1ª – reação de alarme, sendo considerado um estado de imobilização rápida, ou choque do indivíduo, seguido de uma mobilidade, especialmente muscular e visceral; 2ª – estágio de resistência, sendo considerado uma procura por adaptação, em que se libera, no organismo, adrenalina em excesso; 3ª – estágio da exaustão é quando não é mais possível ao organismo manter-se no estágio da resistência, acarretando a exaustão, podendo causar sérios danos e chegar até a morte do indivíduo.

Lipp (1996), além de considerar as três fases acima descritas, complementa-as expondo uma quarta fase, que está entre a fase de resistência e exaustão, chamada de “quase exaustão”, definida pela autora como um período em que se experimenta uma gangorra emocional, intercalando momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões ou trabalhar, embora com muito esforço, e momentos de total desconforto. Essa alteração de comportamento leva à várias reações bioquímicas, onde doenças podem aparecer.

A razão de um organismo se encaixar em qualquer uma das fases, revela o modo como cada um lida com as situações de tolerância à frustração em sua vida.

É provável que o desenvolvimento da tolerância à frustração e a tolerância ao stress sejam processos paralelos, condicionados a que se aprenda a ver um obstáculo como um problema a ser resolvido, e não como algo capaz de derrubar o sujeito e impedi-lo de alcançar objetivos (TELES, 1993. p.19).

Desta forma, a frustração, o medo, a raiva e a ansiedade proporcionam o contato do organismo com reações que exijam a ativação do sistema nervoso autônomo, proporcionando a chamada “Síndrome de Adaptação Geral” (SAG), necessária para este momento.

Mello Filho (1992, p.98), define estresse como um “conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação”.

Por esta forma de adaptação às situações externas e/ou internas (provocadoras de ansiedade) é que o indivíduo tem reações que podem ser classificadas como positivas ou negativas, ou seja, subentende-se que um estímulo pode ser para buscar novas conquistas, ou, pode ser resultado de um esforço exagerado que leva ao adoecimento do ser (BALLONE, PEREIRA NETO E ORTOLANI, 2007).

Conforme Teles (1993), o estresse pode ser identificado através de algumas reações do corpo, como a agressividade, a fala em excesso, a apatia e outras ainda através da atividade visceral, como perturbações estomacais, alteração na pressão sanguínea, o ritmo cardíaco, e ainda, inclui variações do sistema nervoso, dos músculos, a atividade das glândulas, o teor de vitaminas, os processos químicos, etc.

Assim, pode-se entender a “formação” das doenças psicossomáticas através de uma má adaptação diante dos fatores externos e internos que levam às reações em busca da boa adaptação. Vale lembrar que cada pessoa tem uma personalidade e diversas características que são inatas e/ou aprendidas e que ditam a forma com que esta ou aquela pessoa vai reagir diante de uma mesma situação.

Parece que as pessoas que apresentam maior tolerância ao estresse são aquelas pessoas independentes, de iniciativas e decididas. As de baixa tolerância são as mais dependentes, inibidas e mais sujeitas ao controle das outras (TELES, 1993. p.22).

Para Lazarus e Folkman (1984 apud GOLDSTEIN, 1995) cada ser humano utiliza-se de recursos diversos para o enfrentamento das situações prolongadas que geram tensão (estresse), podendo ser pessoais (físicos, psicológicos, de competência), sociais ou materiais. É importante saber que a disponibilidade destes recursos varia não somente de pessoa para pessoa, mas também em uma mesma pessoa, de acordo com a fase do desenvolvimento em que ela se encontra.

A fim de investigar o nível de estresse na população presente no evento “Semana de Combate ao Estresse” proporcionado pela Farmácia-escola da Faculdade Ingá – UNINGÁ de Maringá-Pr, estudantes do curso de Psicologia aplicaram o instrumento para a coleta de dados, o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), em 170 pessoas aleatoriamente.

Esse estudo torna-se relevante, pois através dos resultados obtidos com o ISSL, o acadêmico e o profissional psicólogo podem trabalhar tanto no nível preventivo quanto no curativo, contribuindo para a saúde mental da população que participou do evento.

O presente trabalho objetivou verificar o índice de estresse da população que esteve presente na Farmácia-escola da UNINGÁ durante o Evento de Extensão “Semana de Combate ao Estresse”, além de orientar a população que apresentou estresse segundo ISSL.

## **PRESSUPOSTOS METODOLÓGICOS**

Aproximadamente 10 acadêmicos de 3ª e 4ª série do curso de Psicologia da UNINGÁ participaram do Evento de Extensão da Farmácia-escola da UNINGÁ – Maringá, a fim de investigar o estresse da população participante deste evento. Para tanto, foi utilizado como instrumento de pesquisa o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), que consiste em um instrumento quantitativo desenvolvido por Marilda Novaes Lipp, psicóloga brasileira, que objetiva identificar os sintomas de estresse em adultos, esclarecendo sobre a natureza do sintoma, se é física ou psíquica, e a fase de estresse em que o respondente se encontra, podendo variar entre Fase do Alerta, Fase de Resistência, Fase de Quase Exaustão, e Fase de Exaustão.

Estruturalmente, o ISSL é composto por três quadros: o primeiro com 15 itens ou sintomas de estresse típicos da fase de alerta, a fase inicial do estresse; o segundo quadro com 15 sintomas descritivos das fases de resistência e quase-exaustão, as fases intermediárias do estresse; e o terceiro quadro com 23 sintomas da fase de exaustão.

Segue abaixo a descrição atual do modelo quadrifásico apresentado no Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL (2000. p.48):

1. Fase de Alerta: é a fase positiva do stress, quando o indivíduo automaticamente se prepara para a ação. É caracterizada pela produção e ação da adrenalina que torna a pessoa mais atenta, mais forte e mais motivada.
2. Fase de Resistência: se a fase de alerta é mantida por períodos muito prolongados ou se novos estressores se acumulam o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia entrando na fase de resistência, quando se resiste aos estressores e se tenta, inconscientemente, restabelecer o equilíbrio interior (chamado

de homeostase) que foi quebrado na fase de alerta. A produtividade cai dramaticamente. Caracteriza-se pela produção de cortisol. A vulnerabilidade da pessoa a vírus e bactérias se acentua.

3. Fase de Quase Exaustão: quando a tensão excede o limite do gerenciável, a resistência física e emocional começa a se quebrar, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém tudo isso é feito com esforço e estes momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. Há muita ansiedade nesta fase. A pessoa experimenta uma gangorra emocional. O cortisol é produzido em maior quantidade e começa a ter o efeito negativo de destruir as defesas imunológicas. Doenças começam a surgir.

4. Fase de Exaustão: É a fase mais negativa do stress, a patológica. É o momento em que um desequilíbrio interior muito grande ocorre. A pessoa entra em depressão, não consegue concentrar ou trabalhar. Suas decisões muitas vezes são impensadas. Doenças graves podem ocorrer.

Aos participantes é solicitado marcar os itens que descrevem os estados e as sensações vividas nas últimas 24 horas (no primeiro quadro), última semana (no segundo quadro), e último mês (no terceiro quadro), podendo ser aplicado em grupos de até dez pessoas ou individualmente. Na presente pesquisa aplicação se deu individualmente.

Para a aplicação foram utilizados 3 salas de atendimento individuais, nas quais ficava 1 acadêmico com 1 participante da pesquisa. Após a aplicação o participante se dirigia a uma sala de vídeo onde era exibido um clipe explicativo sobre o estresse positivo e o negativo e suas conseqüências. Então, o participante retornava às salas de aplicação individual para obter o resultado do ISSL e ser orientado e encaminhado, se necessário.

Também havia uma amostra de fitoterápicos e chás que agem como calmantes em que os acadêmicos da Farmácia os demonstravam.

A participação na aplicação do ISSL foi voluntária, pois a população que visitava a farmácia-escola optou, por livre escolha, em participar.

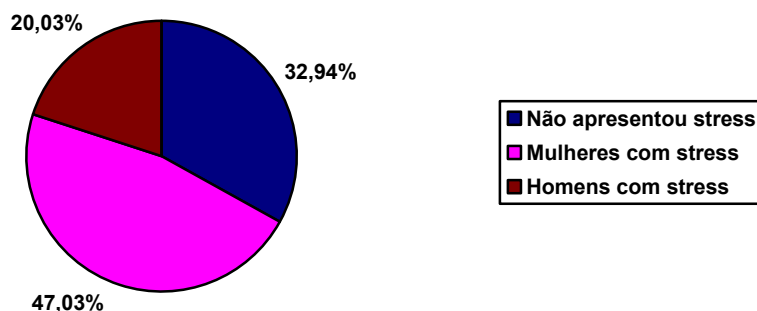
Os dados coletados a partir da aplicação deste instrumento foram analisados quantitativamente e, através do levantamento de índices, apresentados a seguir através de gráficos e descritos em comparação à teoria utilizada como embasamento para a pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O número de participantes do sexo feminino (67,06%) foi maior do que do sexo masculino (32,94%).

Da população total (n=170), 67,06% (n=114) apresentaram estresse em alguma das fases descritas por Lipp (1996) e 32,94% não apresentaram estresse. Em relação ao sexo, dentro dessa margem de 67,06%, 47% é do sexo feminino, 20% do sexo masculino (Gráfico 1).

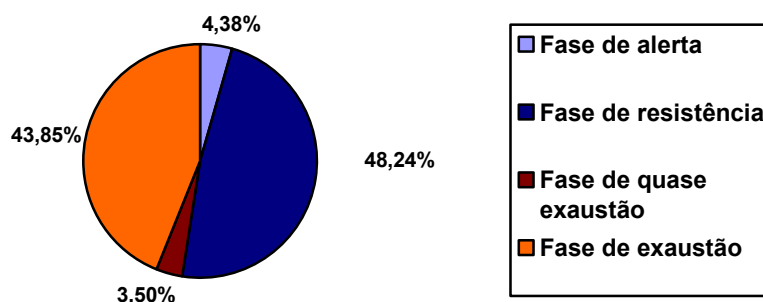
Gráfico 1. HOMENS E MULHERES QUE APRESENTARAM ESTRESSE



Embora a população do sexo feminino com estresse tenha sido superior ao do sexo masculino, isso não significa que as mulheres apresentem mais estresse do que os homens, pois a população total de participantes também foi, em sua maioria, do sexo feminino.

Especificando as fases do estresse em que a população se encontrava, observamos que 4,38% (n=5) estavam na fase de alerta, 48,24% (n=55) na fase de resistência, 3,50% (n=4) na fase de quase exaustão, e 43,85% (n=50) na fase de exaustão.

Gráfico 2. FASES DO ESTRESSE



Uma porcentagem significativa da população participante deste estudo estava na fase de exaustão (43,85%), fase na qual, de acordo com a descrição atual do modelo quadrifásico apresentado no Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL (2000, p.48) esta “é a fase mais negativa do stress, a patológica. É o momento em que um desequilíbrio interior muito grande ocorre. A pessoa entra em depressão, não consegue concentrar ou trabalhar”. A tomada de decisões apresenta-se prejudicada e por conta da baixa imunidade provocada por esse excesso de estresse negativo, doenças graves podem ocorrer. Assim este tipo de estudo foi de fundamental importância, pois possibilitou um encaminhamento psicológico e médico do indivíduo que apresentou sintomas físicos e emocionais graves, decorrente do estresse na fase de exaustão. Além disso, a falta de diagnóstico e encaminhamento, concomitantemente ao agravamento de doenças, pode levar o indivíduo à morte.

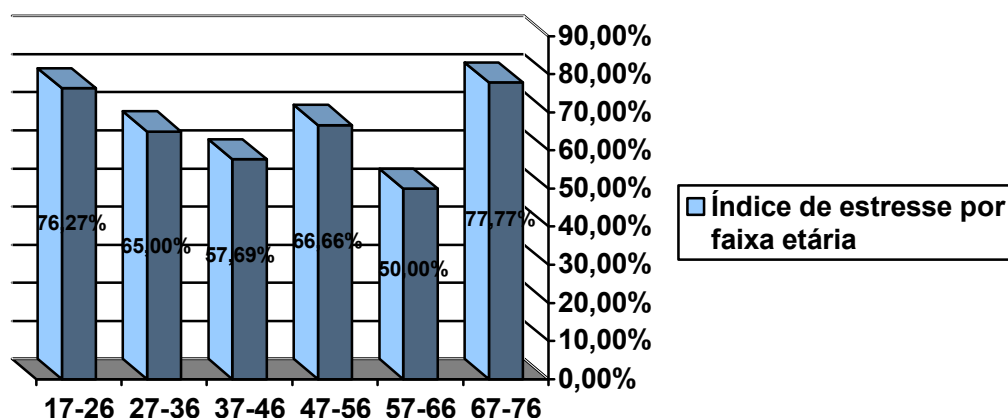
Outra porcentagem significativa da população participante estava na fase de resistência (48,24%), fase na qual o indivíduo já não consegue manter-se somente em alerta, devido a períodos muito prolongados de tensão e o acúmulo de estressores. Lipp (2000, p.48) diz que “é a fase em que se resiste aos estressores e se tenta, inconscientemente, restabelecer o equilíbrio interior que foi quebrado. A vulnerabilidade da pessoa a vírus e bactérias se acentua”.

Quanto aos sintomas, 75,4% (n=86) apresentaram sintomas psicológicos como predominantes, 20,17% (n=23) apresentaram sintomas físicos como predominantes, e 4,38% (n=5) apresentaram a porcentagem de sintomas psicológicos e físicos iguais.

A faixa etária dos participantes variou entre 17 e 72, sendo que a maioria estava entre 17 e 26 anos de idade, equivalente a 34,70% da população pesquisada.

Na faixa etária entre 67 e 76 anos, 77,77% apresentaram estresse e 76,27% da população entre 17 e 26 anos apresentaram estresse. Essas duas faixas etárias foram as que apresentaram maior índice de estresse, conforme o gráfico 3.

Gráfico 3. ÍNDICE DE ESTRESSE POR FAIXA ETÁRIA



Relacionando estresse e profissão, obtivemos dados em que o maior índice foi entre os estudantes, dos 58 estudantes que responderam ao inventário de estresse, 41 (70,69%) apresentaram estresse. Ressalta-se que 62% dos estudantes que apresentaram estresse estavam cursando o ensino superior, nos últimos anos da graduação, e por isso, realizando estágios profissionalizantes.

Além dos estágios, alguns desses estudantes trabalhavam como auxiliar administrativo, auxiliar de laboratório, comerciante, balconista de farmácia e técnico em enfermagem.

Para Ballone, Pereira Neto e Ortolani (2007) quando há uma situação que seja considerada suficientemente importante e duradoura, esta pode gerar grande tensão. Também quando uma pessoa não dispõe de estabilidade emocional suficiente para adaptar-se às situações cotidianas, o autor diz que um esgotamento ocorre. Talvez o acúmulo de funções tenha contribuído para o aparecimento e/ou agravamento do estresse para esta população descrita anteriormente.

Também Lipp (1996) revela o estresse negativo como um fato que ocorre quando a necessidade de adaptação está em alto nível, quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de equilíbrio físico e/ou emocional.

Na profissão de vendedor ou comerciante, dos 9 participantes, 6 apresentaram estresse (66,66%). Constatou-se um índice de 62,5% de estresse nas ocupações de professor e do lar, e 55% nos aposentados. As demais profissões tiveram uma amostra (n) muito pequena para serem analisadas.

Ao aposentar-se, o indivíduo diminui sua atividade produtiva, porém nota-se um índice significativo de estresse, que pode ser explicado pelos fatores psicossociais, envolvidos nessa fase do desenvolvimento humano.

Para Neri (1995), os idosos têm maiores probabilidades de apresentarem estresse por estarem em contato, com mais frequência com eventos de perda, ou de mudanças bruscas, como por exemplo: o declínio da saúde física, ou a diminuição das suas capacidades auditivas, de visão e memória, ou a aposentadoria, e o conseqüente

afastamento do mercado de trabalho e das interações sociais; além das perdas de amigos e pessoas da família.

Ressalta-se que o índice de estresse significativo (55%) na fase da aposentadoria está corroborando com o índice de estresse de 77,77% na faixa etária de 67 e 76 anos.

## CONCLUSÃO

O evento de extensão “Semana de Combate ao Estresse” organizado e executado pela Farmácia-escola da UNINGÁ obteve resultados muito produtivos, inicialmente pelo trabalho interdisciplinar e multiprofissional que realizou, integrando acadêmicos e docentes dos cursos de Farmácia e Psicologia. Integração esta que possibilita o conhecimento do trabalho do outro e conseqüente respeito por este trabalho.

Além disso, o atendimento em equipe multiprofissional permite ter uma visão mais holística do indivíduo atendido.

Ressalta-se a importância de trabalhar com a prevenção e encaminhamento no âmbito psicológico, já que ações como esta pôde, através deste evento, diminuir o agravamento de doenças psíquicas e/ou físicas nos indivíduos que apresentaram estresse.

O nível preventivo foi alcançado através das orientações que os acadêmicos transmitiram a população que apresentou estresse nas fases de alerta, resistência, e quase exaustão. Essas orientações referiam-se a hábitos de vida, comportamentos, alimentação, atividades físicas, etc., a fim de contribuir para o não agravamento da fase do estresse em que se encontravam.

Quanto ao nível curativo os acadêmicos atuaram através do encaminhamento para atendimento psicoterápico e médico daqueles indivíduos que apresentaram estresse na fase de exaustão.

## REFERÊNCIAS

- BALLONE, G.J., ORTOLANI, I.V., PEREIRA NETO, E. **Da emoção à lesão: um guia de medicina psicossomática**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2007.
- BENKE, M.R.P., CARVALHO, E. **Estresse versus qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico**. Goiás. 14f. Artigo (Pós-graduação) - Universidade do Rio Verde – FESURV. 2008.
- GOLDSTEIN, L.L. Stress e  *coping* na vida adulta e na velhice. In: NERI, A.L.(org.) **Psicologia do envelhecimento: Temas selecionados na perspectiva de curso de vida**. Campinas: Papyrus, 1995.
- LIPP, M.N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, M.E.N. **Pesquisa Sobre Stress no Brasil: Saúde, Ocupações e Grupo de Risco**. São Paulo: Papyrus, 1996.
- MELLO FILHO, J. et al. **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artmed, 1992.
- TELES, M.L.S. **O que é Stress**. São Paulo: Brasiliense, 1993.

Enviado em: abril de 2009.

Revisado e Aceito: agosto de 2009.