

QUANDO O CORPO FALA - A CIÊNCIA DO ESTRESSE E ADAPTAÇÃO

O corpo humano procura viver em completa harmonia corporal, essa característica fisiológica é conhecida como homeostase, na qual os sistemas fisiológicos interagem de forma harmoniosa para continuar em plena funcionalidade. Quando o organismo capta uma ameaça real ou simbólica e a mesma pode prejudicar toda a sua funcionalidade, ele entra em estado de alerta, provocando alterações físicas e emocionais, conhecidas como estresse.

No campo da saúde, o estresse é visto como um mecanismo de adaptação em reação a situações adversas de perigo ou ameaça, por meio do qual o estado de alerta aumenta, ocorrendo alterações fisiológicas e emocionais. Esse evento, diante da causa, produz, de modo automático, reações de defesa e adaptação (Nascimento et al., 2022).

O termo “estresse” tem sido amplamente estudado e definido por diferentes autores. Para Weiten (2018, p. 430), trata-se de “quaisquer circunstâncias que ameaçam ou são percebidas como ameaçadoras do bem-estar e que, portanto, minam as capacidades de enfrentamento do indivíduo”. Assim, o estresse não depende apenas do evento em si, mas também da percepção individual da ameaça, que pode estar relacionada à segurança física, emocional ou social.

Do ponto de vista histórico, o conceito foi formalizado em 1926 por Hans Selye, sob influência dos estudos de Claude Bernard e Walter Cannon. Bernard defendeu que o organismo tende a manter um meio interno constante, e Cannon (1932) cunhou o termo *homeostase* para designar o esforço fisiológico de preservação desse equilíbrio (Lipp, 2010).

Sendo então, um dos conceitos mais estudados da atualidade, visto que sua manifestação oferece, de forma direta e indireta, sérios riscos à saúde física e psicológica dos indivíduos envolvidos, em diferentes contextos, sendo um processo desafiador, acompanhado de diversos agentes estressores que podem ser descritos como prejudiciais, ameaçadores, desafiadores e traumáticos (Straub, 2014; Hirschle e Gondim, 2020).

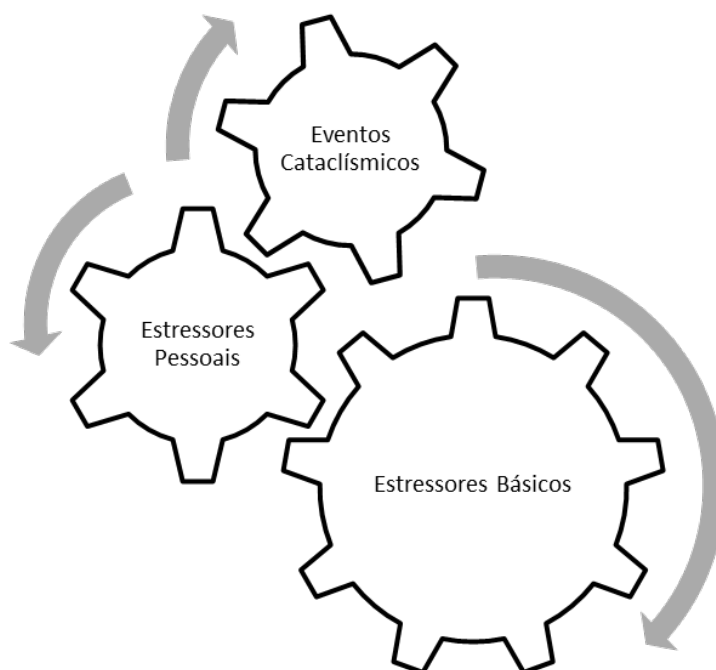
Sob a perspectiva fisiológica, Joels, Karst e Sarabdjitsingh (2018), descrevem que quando o indivíduo é exposto a essas mudanças no ambiente, transcorre modificação no hipotálamo e acaba ativando o sistema nervoso simpático (SNP), desencadeando uma liberação de adrenalina e de hormônios esteroides como o cortisol, modificando assim toda a fisiologia neuronal, e essas modificações desencadeiam dois efeitos: um, de ações rápidas, outro de ações genômicas ou retardados, sendo essencial à sobrevivência.

Entretanto, como destaca Feldman (2015), o estresse é uma experiência muito pessoal, e para que as pessoas considerem um evento estressante, elas devem percebê-

lo como ameaçador e carecer de todos os recursos para lidar com ele de maneira efetiva, consequentemente, o mesmo evento pode, às vezes, ser estressante e, outras vezes, não provocar qualquer reação de estresse que emerge da interação entre o ambiente e a percepção individual.

Segundo Straub (2014), o surgimento do estresse requer a presença de um estressor, ou seja, qualquer situação que demande adaptação, e esses estressores podem ser classificados, conforme Feldman (2015), em três grandes categorias:

Figura 2 – Classificação dos Estressores.



Fonte: Feldman (2015, p.422-423).

Conforme o autor citado acima, a classificação dos estressores, envolve os eventos cataclísmicos que são fortes estressores que ocorrem repentinamente e afetam muitas pessoas ao mesmo tempo, já os estressores pessoais incluem eventos importante na vida, seja eles negativos ou positivos, enquanto os estressores básicos, ou mais informalmente dificuldade diárias, correspondem a terceira grade categoria de estressores.

Lipp e Malagris (2000) propuseram o modelo quadrifásico do estresse, no qual esse processo evolui por quatro etapas: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Na última fase, os sintomas tornam-se intensos e se manifestam como doenças físicas e psicológicas, evidenciando o desgaste do organismo.

De acordo com Potter et al (2021), a resposta inicial ao estresse envolve a ativação do sistema simpático, por meio de um padrão conhecido como resposta de luta ou fuga, na qual as respostas neuroendócrinas ao estresse funcionam por meio de feedback negativo. Esse processo de feedback identifica um estado anormal e elabora uma resposta adaptativa,

tendo três estruturas anatômicas como o bulbo, a formação reticular e a glândula pituitária como controladoras de resposta do corpo a um estressor.

Figura 3 – Processo de Resposta de Estresse.



Fonte: Weiten (2018, p.435).

Conforme Potter et al. (2021), a resposta fisiológica inicial ao estresse é mediada por estruturas como o bulbo, a formação reticular e a glândula pituitária, que regulam as reações neuroendócrinas do corpo. Esse processo de feedback negativo busca restaurar o equilíbrio interno após o estímulo estressor.

Segundo Weiten (2016), o estresse afeta o indivíduo em vários níveis, e, em relação a esses três níveis, quando as pessoas estão sob estresse, com frequência reagem emocionalmente por meio do aborrecimento, raiva, ansiedade, medo, desalento e pensar. Já em relação às respostas fisiológicas, as principais manifestações incluem a excitação autônoma, flutuações hormonais, além de diversas mudanças neuroquímicas.

A partir dessa compreensão, torna-se evidente que o estresse não é apenas uma reação momentânea do organismo, mas um processo dinâmico e cumulativo que pode ser intensificado pelas condições externas, especialmente quando o indivíduo é submetido a estímulos estressores de forma contínua. Situações de sobrecarga, responsabilidades excessivas e ambientes com alta demanda emocional, como o contexto laboral, tendem a manter o organismo em constante estado de alerta. Essa ativação prolongada do sistema fisiológico e psíquico, inicialmente adaptativa, passa a representar um fator de risco significativo para o adoecimento físico e mental, configurando o fenômeno do estresse ocupacional, amplamente discutido nas ciências da saúde e do trabalho (Silva Júnior et al., 2022).

O ambiente de trabalho deve ser um espaço organizacional que acolhe o trabalhador e os ofereçam subsídios físicos e emocionais para os mesmos executarem suas respectivas laborações de modo seguro em todos os aspectos, e quando o ambiente de trabalho não é organizado e gerido, acaba oferecendo consequências adversas, sendo elas físicas ou

psicológicas, para o trabalhador, a curto e longo prazo (Edú-valsania et al., 2022).

O estresse ocupacional pode ser definido como as respostas físicas e emocionais que surgem quando as exigências do trabalho superam as capacidades e os recursos do trabalhador (NIOSH, 2008; Girma et al., 2002). Esse desequilíbrio compromete o comprometimento organizacional, a satisfação, a produtividade e a qualidade dos serviços prestados.

Ressalta-se que as consequências do estresse ocupacional vão além das organizacionais. Estudos (Gutshall, et al., 2017; Lee et al., 2021; De Sario et al., 2023) indicam que o alto estresse ocupacional pode ocasionar distúrbios emocionais graves, como a ansiedade e depressão, e o declínio de funções cognitivas, como: atenção e memória.

De acordo com Nardo, Silva e Quevedo (2021), ao serem expostas a um evento potencialmente traumático ou estressor grave, a maioria das pessoas apresentam sintomas de medo ou ansiedade transitórios, que desaparecem espontaneamente após curto espaço de tempo. Essas pessoas tendem a apresentar importante sofrimento psíquico e comprometimento funcional, e podem ser diagnosticados com um dos transtornos mentais relacionados ao trauma e ao estresse.

O estresse ocupacional figura entre as principais causas de absenteísmo, hipertensão, distúrbios musculoesqueléticos e doenças cardiovasculares (Airagnes, 2020; Lee et al., 2021). Seus efeitos extrapolam o ambiente de trabalho, alcançando a vida social e familiar do indivíduo, e contribuindo para o desgaste emocional coletivo.

Todas essas alterações comprometem a boa funcionalidade do sistema imunológico, contudo não é apenas esse sistema que pode ser prejudicado; visto que essas alterações fisiológicas em excesso ou de duração prolongada, servem como importantes fatores de riscos para o desenvolvimento de distúrbios sérios neuropsiquiátricos, como o TEPT (Ressler et al. 2022).

Compreender como o corpo reage diante do estresse é essencial para reconhecer os limites entre o equilíbrio e o adoecimento. Essa compreensão amplia a consciência sobre os próprios sinais físicos e emocionais, favorecendo o desenvolvimento de estratégias de autocuidado, prevenção e intervenção. O estresse, quando compreendido, pode deixar de ser apenas um inimigo silencioso e tornar-se um alerta para a necessidade de mudanças na forma de viver e trabalhar. Em contextos laborais de alta exposição, como o dos bombeiros militares, conhecer essas respostas é fundamental para fortalecer a saúde mental e preservar a integridade física, emocional e social do profissional. Cuidar de quem cuida é também reconhecer que o corpo fala, e que compreender suas reações é o primeiro passo para proteger a vida em sua totalidade.