

Delimitando o conceito de stress

Edson Alves de Oliveira

Mestre em Psicologia Clínica - PUC/Campinas

Professor da Faculdade Comunitária de Santa Bárbara

e-mail: edson.alves.oliveira@itelefonica.com.br

■ Resumo

Pretende-se delimitar o conceito de stress, diferenciando-o dos correlatos fisiológicos das emoções. São analisadas conceituações de stress elaboradas pelo saberes biológico e psicológico, apontando-se que, nestas últimas, há uma subestimação da biologicidade inscrita no conceito de stress. Conceitua-se o stress como o estado de ativação em que se coloca o organismo diante da mudança geradora de instabilidade: ele se dá no corpo e é anterior e independente do significado atribuído à ocorrência que o desencadeou. À reação de stress seguem-se as reações emocionais, que a ela vêm sobrepor-se e com ela passam a coexistir. As reações emocionais são caracterizadas como dependentes do significado atribuído ao acontecimento e constituem-se em fontes potenciais de stress. Aponta-se que o stress passou a significar a condição, sua causa e seu efeito. Conclui-se que a valorização do significado da ocorrência desencadeante na conceituação do stress torna-o indistinguível do conceito de correlatos fisiológicos das emoções.

Observar parágrafo: Conceitua-se..... stress (muito longo)

Palavras-chave: stress, tensão, emoções..

■ Abstract

It is intended to delimit the concept of stress, differentiating it of the emotional physiological correlates. Stress conceptualizations elaborated by biological and

psychological knowing are analyzed, pointing itself that, in these last ones, it has an underestimation of the biological disposition enrolled in this concept. Stress is appraised as the activation state where if it ahead places the organism of the generating change of instability: it gives itself in the body and is previous and independent of the meaning attributed to the occurrence that unchained it. The reaction of stress is followed by emotional reactions, which it comes to overlap themselves and with it they start to coexist. The emotional reactions are characterized as dependents of the meaning attributed to the event and consist in potential sources of stress. It is pointed that stress started to mean the condition, its cause and its effect. One concludes that the valuation of the occurrence meaning in the conceptualization of the reaction of stress becomes it indistinguishable of the concept of emotional physiological correlates.

Key-words: stress, tension, emotions.

■ Introdução

Sugere-se que o texto da introdução seja subdividido, pois apresenta nele os resultados da pesquisa.

Desta forma:

Introdução: Abordar resumidamente o problema: as diferenças conceituais do Stress; A introdução poderá ainda conter: Objetivo: Descrever o propósito do trabalho que é delimitar o conceito de stress e Materiais e Métodos: Estudo, revisão bibliográfica, abordagem dos autores e do conceito de stress que serão discutidos;

Resultados: A discussão dos conceitos propriamente dita.

Myers (1999), ressalta que o interesse médico pelo *stress* remonta a Hipócrates (470-377 a.C) mas, somente em 1929, após os trabalhos do fisiologista Cannon, que formulou o conceito de homeostase, a reação de *stress* passou a ser compreendida enquanto um fenômeno relacionado à interação corpo-mente. A homeostase corresponde à capacidade de auto-regulação dos vários sistemas existentes no organismo em que estes, frente a alterações no seu equilíbrio interno, reagem de forma a buscar restabelecer uma posição similar àquela prévia à ocorrência do desequilíbrio. Assim, mecanismos fisiológicos automáticos mantêm constantes o volume do sangue e as concentrações de açúcar, sal, oxigênio e dióxido de carbono, como também a temperatura do corpo. Na falta de alimento, por exemplo, o corpo utiliza-se de reservas de gordura existente nos tecidos. Evidentemente, há limites para esta capacidade de auto-regulação, sendo imprescindível que o organismo aja voluntariamente na busca da superação daquelas deficiências que não puderam ser superadas através da homeostase.

Sabe-se que o organismo quando submetido ao frio extremo, à falta de oxigênio e a incidentes emocionantes, secreta os hormônios epinefrina (adrenalina) e norepinefrina (noradrenalina) que, através da corrente sanguínea, chegam às terminações nervosas do sistema nervoso simpático provocando a aceleração do batimento cardíaco e da respiração, acompanhado do aumento de fluxo de sangue para os músculos do esqueleto e da liberação de gorduras, ou seja, o organismo prepara-se para lutar ou fugir. Sabe-se também que, por ordem do córtex cerebral, ocorre ainda a secreção do hormônio cortisona pela glândula supra-renal.

Hans Selye, médico canadense considerado o “pai da estressologia, ao longo de quatro décadas de pesquisas (1936-1976) ampliou os trabalhos de Cannon. Selye descreveu uma reação adaptativa única e geral do corpo quando submetido à agentes estressores, por ele denominada de *síndrome de adaptação geral*, e caracterizada pela existência de três fases: fase 1. *reação de alarme*, decorrente da ativação do sistema nervoso simpático em que o corpo fica pronto para enfrentar o desafio; fase 2. *resistência*, o corpo mantém-se ativado, ainda que num grau menos intenso, de forma a manter

seus recursos disponíveis para o embate; fase 3. *exaustão*, exigido a manter-se ativado por um período mais longo do que aquele que consegue suportar, o organismo entra em exaustão e torna-se vulnerável, há uma queda na capacidade de pensar, de lembrar e de agir, como também na capacidade de resposta do sistema imunológico. Atualmente o conceito de *stress* ocupa um lugar de destaque tanto na medicina quanto na psicologia.

■ Objetivo

O objetivo do presente trabalho é delimitar o conceito de *stress* e diferenciá-lo do conceito de correlatos fisiológicos das emoções.

■ Materiais e Método

O método utilizado foi a análise de algumas conceituações de *stress* encontradas a partir de pesquisa bibliográfica. Inicialmente realizou-se um breve histórico da formulação do conceito de *stress* e, em seguida, procedeu-se à confrontação de conceituações oriundas do saber médico e do saber psicológico.

■ Diferentes conceituações de *stress*

Myers (1999), psicólogo, após ressaltar que diferimos no modo como avaliamos as inúmeras situações capazes de acionar a *reação de stress*, aponta as catástrofes, as mudanças significativas na vida e os problemas do cotidiano como os fatores estressantes mais estudados, identificando o sentimento de perda do controle sobre a vida como o aspecto psicológico comum a todos eles.

O modo como nos sentimos estressados depende da maneira como avaliamos os eventos. Uma pessoa sozinha numa casa pode ignorar os rangidos e não experimentar qualquer estresse; outra pode desconfiar da presença de um intruso e ficar alarmada. Uma pessoa pode encarar um novo emprego como um desafio bem vindo; outra pode considerá-lo como um risco de fracasso. (MYERS, 1999, p. 365).

Khorol (1975), médico soviético, aborda a questão do *stress* retomando as formulações de Hans Selye. Enfatiza que este defendia que a faculdade de adaptação é provavelmente a mais importante da vida e que, em biologia, chama-se *stress* a reação do corpo

humano a qualquer modificação ou mudança relevantes, seja ela agradável ou desagradável. Oferece-nos uma definição de *stress*:

Apesar de os desequilíbrios possíveis apresentarem uma gama variada, os sistemas do nosso organismo, como indica Selye, reagem em todos os casos de maneira idêntica: observa-se uma hiperatividade na substância cortical, nas glândulas supra-renais e uma atrofia do timo (glândula endócrina). Esta reação do organismo é geral. Em cada caso concreto difere apenas quanto à intensidade do processo de adaptação, intensidade que é proporcional à amplitude do desequilíbrio, sempre e quando os sistemas de adaptação funcionem normalmente. (KHOROL, 1975, p. 6).

Corte (1998), médica, buscando delimitar a importância do aspecto psicológico na reabilitação do paciente cardiopata, recorre ao conceito de “*síndrome geral de adaptação aos agentes estressores*”, elaborado por Selye, em que se designa a reação do organismo quando submetido à tensão, associa-o ao de homeostase (do grego *homoios*, similar, e *stasis*, posição) formulado por Cannon, e descreve as três fases sucessivas descritas por Selye (alarme, resistência e esgotamento), apontando que é após estas que surgem as *doenças de adaptação*:

Após estas fases surgem as chamadas doenças de adaptação como a hipertensão, úlcera péptica, lesões miocárdicas, etc. (...) Cannon relaciona o primeiro estágio da reação como estágio de choque, marcado por uma descarga adrenérgica caracterizada por taquicardia, hemoconcentração, oligúria, hiperglicemia, leucopenia e, após, leucocitose. A seguir, no segundo estágio de contrachoque, as reações hormonais e neurovegetativas se transformam devido à hiperatividade do córtex suprarenal. No terceiro estágio, o de esgotamento, ocorre a falha de mecanismos adaptativos e as alterações da primeira fase retornam levando o indivíduo à doença. (CORTE, 1988)

A mesma autora, na mesma obra, lembra-nos que indivíduos com personalidades de características simpaticotônicas (mais reativos, competitivos, determinados, impacientes, preocupados, mais agressivos) são mais suscetíveis aos efeitos dos agentes estressores e, por isso, são mais propensos ao

adocimento. O sistema límbico é o responsável pelos fenômenos emocionais e vegetativos e, através do hipotálamo, comanda o sistema simpático e parassimpático, o qual provoca a liberação de adrenalina, noradrenalina e dopamina e seus derivados, atingindo vários órgãos através da corrente sanguínea, principalmente, coração, fígado e intestino. Segundo esta autora a dopamina vem sendo reconhecida como o neurotransmissor cerebral que mais influencia o comportamento.

Assume destaque dentre os agentes estressores a perda de suporte social (Cobb, apud Corte, 1998). A família, a escola, o trabalho e a comunidade são nossas principais fontes de suporte social e exercem papel preponderante no enfrentamento de crises, e para o desenvolvimento de mecanismos de adaptação emocional.

O adoecer sintetiza a confluência de várias vertentes oriundas das dimensões somática, psíquica e sócio-cultural do existir humano e traduz um desequilíbrio neste sistema de forças. Pequenas alterações funcionais sem substrato físico sinalizam a existência de desequilíbrio no corpo, as quais, quando menosprezadas, não geram modificações no modo de vida e, então, cronificam-se e provocam lesões em algum órgão ou tecido. Instala-se, assim, a doença acompanhada de padrões mentais e emocionais bem definidos. (CORTE, 1998).

Kaplan (apud Corte, 1998), procurou verificar a interferência do suporte social sobre o sistema imunológico, identificando uma redução na atividade deste sempre que o indivíduo sofre um desequilíbrio emocional devido a uma desestabilização em uma das áreas de suporte social como a perda de emprego ou de um parente próximo.

Segundo Lipp & Malagris (2001), Hans Selye, fascinado pelas reações idênticas por ele observadas em pacientes que sofriam de diferentes patologias, denominou-as de “*síndrome geral de adaptação*” ou “*síndrome do stress biológico*” (conhecida como a “*síndrome do simplesmente estar doente*”). Tal como concebido por Selye, o *stress* corresponde a uma quebra no equilíbrio interno do organismo, ao qual este reage procurando recuperá-lo.

Ao abordarem o desenvolvimento histórico do conceito, remetem-nos igualmente às contribuições de Cannon, acrescentando que também tiveram relevância

os trabalhos de um outro fisiologista - Bernard. Destacam que dezenas de autores têm tentado definir cientificamente o que é *stress* sem que se tenha chegado a um acordo. Referem que Selye, em 1974, lamentou o uso indiscriminado do conceito, que passou a denominar tanto o que causa tensão, quanto as conseqüências sofridas pelo organismo a ela submetido. Acrescentam a posição de ENGEL (1985) sobre o tema, o qual entende que a palavra *stress* tem sido utilizada para descrever: “os estímulos que provocam uma quebra no equilíbrio interno do organismo; a resposta comportamental por ele gerada; e a resposta cognitiva ou fisiológica intermediária entre o estímulo e a reação”. Citam, ainda, JEWELL E MYLANDER (1988): “o *stress* é ao mesmo tempo a condição, sua causa e seu efeito”. Apresentam-nos uma definição de *stress*:

O *stress* é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante. Nosso enfoque é na resposta do organismo a um estímulo mediado pela interpretação que lhe é dado. Esse estímulo, interpretado como desafiador, provoca um quebra na homeostase do funcionamento interno que, por sua vez, cria uma necessidade de adaptação para preservar o bem-estar e a vida. A necessidade de adaptação exige a emissão de vários comportamentos adaptativos que se constituem na forma como a pessoa lida com o *stress*, ou seja, suas estratégias, adequadas ou não de enfrentamento. (LIPP e MALAGRIS, 2001).

Os conceitos de adaptação e de equilibração são fundamentais nos trabalhos de Jean Piaget, o qual afirma que a organização é o aspecto interno do ciclo vital, do qual a adaptação constitui o aspecto exterior. Atti, Cuchierato & Guimarães (2006), ao fazerem uma breve apresentação da obra de Piaget, destacam que o mesmo, tendo formação de biólogo, partiu do raciocínio de que todos os organismos vivos buscam equilíbrio com o meio ambiente.

(...) Sempre que uma criança recebe um estímulo externo (um ruído, uma imagem), ela age sobre esse estímulo a fim de restabelecer o equilíbrio. Essa ação da criança poder ser uma *adaptação* ou uma *organização*.

A *adaptação* assume duas formas básicas: a *assimilação*, em que o indivíduo integra um novo

dado às estruturas psíquicas que já possui; e a *acomodação*, que se dá quando essas estruturas psíquicas não são suficientes e o indivíduo tem de construir outras. Podemos dizer, portanto, que na *assimilação* o sujeito modifica o objeto para poder entendê-lo e, na *acomodação*, o próprio sujeito é que se modifica para adquirir novo conhecimento.

(...) A organização, por sua vez, articula esses processos de maneira constante e progressiva; em conseqüência, o indivíduo constrói e reconstrói sua estrutura cognitiva, tornando-se cada vez mais apto a manter seu equilíbrio com o meio. (ATTI, CUCHIERATO e GUIMARÃES, 2006, pp.78-79).

Piaget (1986 [1964]), ao discutir o que a noção de equilíbrio explica, afirma:

Deve-se observar, em primeiro lugar, que o equilíbrio não é característica extrínseca ou acrescentada, mas propriedade intrínseca e constitutiva da vida orgânica e mental (pg. 94). (...) um organismo em relação ao seu meio apresenta, (...), múltiplas formas de equilíbrio, desde o das posturas até a homeostase, sendo estas formas necessárias à sua vida. Trata-se, então de características intrínsecas; portanto, os desequilíbrios duradouros constituem estados patológicos, orgânicos ou mentais (pg. 95). (PIAGET (1986 [1964], p. 94-95).

Piaget (1966 [1947]) distingue a adaptação-estado da adaptação-processo:

(...) No estado nada é claro. Na seqüência do processo, as coisas arrumam-se: há adaptação quando o organismo se transforma em função do meio, e essa variação tem por efeito um incremento do intercâmbio entre o meio e aquele, favorável à sua conservação, isto é, à conservação do organismo.

(..) a adaptação é um equilíbrio entre assimilação e acomodação. Ora, tal definição aplica-se igualmente à própria inteligência. Com efeito, a inteligência é assimilação na medida em que incorpora nos seus quadros todo e qualquer dado da experiência. (...) a adaptação intelectual comporta, em qualquer dos casos, um elemento de assimilação, isto é, de estruturação por incorporação da realidade exterior a formas devidas à atividade do sujeito.

(...) Ainda menos pode dar azo a dúvidas que a vida mental também é *acomodação* ao meio

ambiente. A assimilação nunca pode ser pura, visto que, ao incorporar os novos elementos nos esquemas anteriores, a inteligência modifica incessantemente os últimos para ajustá-los aos novos dados.(pp. 16, 17 e 18). (PIAGET (1966 [1947]))

Luria (1981), enumera as três principais unidades funcionais do cérebro, a saber:

- I. a unidade para regular o tono e a vigília;
- II. a unidade para obter, processar e armazenar as informações e;
- III. a unidade para programar, regular e verificar a atividade mental.

A unidade I é a responsável pela manutenção do tono cortical e do estado de vigília e pela regulação desses estados em concordância com as solicitações do cotidiano defrontadas pelo organismo. A formação reticular ativadora é o principal componente desta unidade, que funciona segundo a *lei da intensidade*, formulada por Pavlov, *todo estímulo forte (ou biologicamente significante) provoca uma resposta forte, enquanto que todo estímulo fraco evoca uma resposta fraca*. A estimulação da formação reticular exerce um efeito ativador geral sobre o córtex, fazendo surgir uma reação de alerta.

Ressalta este autor que a manutenção de um certo tono de atividade é característica essencial de toda atividade biológica, sendo que existem três circunstâncias que originam seu aumento: 1^a - as carências reconhecidas no corpo, ou seja, relacionadas à economia interna do organismo: forma mais simples e vital de ativação que aciona os processos metabólicos responsáveis pela manutenção do equilíbrio interno do organismo (homeostase), como também os processos metabólicos organizados em sistemas comportamentais instintivos direcionados à busca de alimentos e de sexo. Estes, parecem-nos plenamente descritíveis enquanto *reações de stress*. 2^a - vinculadas à necessidade de informações e que produz uma ativação orientada: *“nem só de pão vive o homem”*, nossa necessidade de estímulos é comparável às necessidades de nosso metabolismo orgânico, se formos privados drasticamente dos estímulos provindos do meio externo chegamos a desenvolver alucinações compensatórias desta privação. Tal modalidade de ativação também nos soa descritível como uma *reação de stress*; 3^a - as ativações evocadas por intenções e planos, por metas, antecipações,

previsões e programas de ação conscientemente elaborados. Estas, entendemos, de tão complexas no seu processo de formação não devem ser incluídas dentre as *reações de stress*.

O homem vive em um *ambiente que varia constantemente*, e essas alterações, algumas vezes não esperadas pelo indivíduo, requerem um certo nível de vigilância aumentada. Esta vigilância aumentada deve acompanhar qualquer mudança nas condições ambientais, qualquer aparecimento de uma alteração não esperada (e por vezes mesmo esperada) nas referidas condições. Ela deve tomar a forma de mobilização do organismo para defrontar-se com possíveis surpresas, e é este aspecto que está na base do tipo especial de atividade que Pavlov denominou o *reflexo de orientação* e que, embora não necessariamente vinculado às formas biológicas primárias dos processos instintivos (de buscar alimentos, sexual, e assim por diante), é uma base importante da *atividade investigadora*.(LURIA, 1981, p.38).

Sentimo-nos autorizados a concluir que existe uma linha de continuidade entre a homeostase e o stress, sendo a primeira o movimento de busca do restabelecimento do equilíbrio perdido a nível metabólico, pelo acionamento de mecanismos fisiológicos, digamos, viscerais; ao passo que o segundo corresponde ao estado de acionamento do organismo que o prontifica a agir perante uma mudança identificada em sua interação com o meio, mudança à qual ele não pôde adaptar-se pelo mero acionamento dos mecanismos homeostáticos.

A *reação de stress* ocorre no âmbito do organismo e é expressão de sua tendência ao equilíbrio: *propriedade intrínseca e constitutiva da vida orgânica e mental* (PIAGET (1986 [1964], p. 94-95). Reconheçamos que a noção de equilíbrio é genérica e tão ou mais antiga do que o interesse médico pelo *stress*, constituindo-se, inclusive, no princípio fundamental de uma das mais antigas religiões da humanidade - o taoísmo, fundado por Lao-Tsé, que viveu entre 570 e 490 a.C. (Cisalpio, 1994).

■ A reação de stress não é um fenômeno psicológico

Já é de consenso que o *stress* do dia-a-dia está na origem da alta incidência de doenças coronarianas, cuja etiologia, bem conhecida, inclui múltiplos fatores

como a predisposição genética, o tabagismo, a elevação do colesterol sérico, o sedentarismo, a obesidade e o próprio *stress*.

O organismo vivo encontra-se em estabilidade relativa num instante t_1 . Num instante t_2 ocorre uma mudança na interação organismo/meio sempre geradora de um *desequilíbrio* e o organismo reage buscando recuperar o estado de equilíbrio. Num instante t_3 o organismo alcança uma nova estabilidade relativa. Em termos piagetianos, o organismo assimila a mudança a modalidades de reação previamente existentes (esquemas) e, no mesmo movimento, modifica tais modalidades de reação de forma a ampliar sua capacidade de assimilar a mudança. “*A adaptação é um equilíbrio entre assimilação e acomodação*” e através dela “*o organismo se transforma em função do meio*” aumentando sua capacidade de intercâmbio com este. (PIAGET (1986 [1964], p. 94-95).

O *stress* ou *tensão* é desencadeado no instante t_2 . Corresponde ao estado de ativação em que se coloca o organismo diante da mudança e inclui o acionar do movimento em direção à reequilibração. No primeiro polo temos mudança-desequilíbrio e no segundo reequilibração-nova estabilidade relativa, e entre eles o esforço de adaptação: a *reação de stress*.

O *stress* ou *tensão* integra o processo de adaptação e é reconhecível em todos os organismos vivos. Corresponde a um estado de acionamento do organismo (o corpo humano ou o de qualquer outra espécie) frente a fatores instabilizantes, exteriores ou interiores. É conceitualizável a partir de fatos e de processos biológicos, pois se dá no âmbito do organismo. A *reação de stress* é anterior e independente do significado atribuído à ocorrência que a acionou, o qual, em nós, dá origem à reação emocional (âmbito psico-orgânico) que, sendo subsequente à reação de stress a esta se sobrepõe, com ela passa a coexistir, e mais, a reação emocional torna-se, ela mesma, uma potencial nova fonte de *stress*.

■ O stress e os correlatos fisiológicos das emoções

Millenson (1975), ao discutir o comportamento emocional refere-se às formulações de Willian James, destacando que, interessado em refutar a idéia de que tais comportamentos fossem causados pelos estados internos, James inverteu a seqüência clássica dos eventos na emoção, de forma a reconhecer nos estados corporais

que acompanham os comportamentos emocionais a base para a definição das emoções.

proposição mais racional é que nos sentimos tristes porque choramos, raivosos porque lutamos, medrosos porque trememos e não que choramos, lutamos ou trememos porque estamos tristes zangados ou com medo, como seria o caso” (JAMES, 1890, citado por MILLENSON, 1975, pg. 407).

Segundo o mesmo autor, as formulações de James foram refutadas por Cannon, fisiólogo, o qual constatou que eram indistinguíveis os estados fisiológicos de muitas emoções diferentes; que estes mesmos estados poderiam ocorrer em situações não emocionais; e que, injetando-se adrenalina em indivíduos humanos, produziu-se os estados fisiológicos característicos do medo sem que tais indivíduos relatassem estar sentindo medo (CANNON, 1927, apud MILLENSON, 1975).

MILLENSON (1975), faz uma breve alusão a alguns dados neurofisiológicos na tentativa de pintar um quadro mais completo sobre o comportamento emocional. Destaca a ação do sistema nervoso autônomo, funcionalmente dividido em sistema simpático e parassimpático.

(...) Quaisquer diferenças fisiológicas existentes entre as emoções devem ser devidas a padrões diferentes de respondentes; isto é, a diferenças muito sutis na ação simpática e parassimpática. Esses padrões de respondentes autônomos associados com o comportamento emocional constituem aquilo que é algumas vezes chamado de substrato autônomo das emoções (MILLENSON, 1975, pg. 429, negrito do autor)

Lipp e Malagris, 2001, apensam ao texto a que temos nos referido um quadro síntese das respostas corporais que são alteradas durante o *stress*. Neste quadro, elaborado por Carrobbles, 1996, são enumeradas alterações no sistema nervoso central, sistema nervoso autônomo, sistema nervoso somático, sistema neuroendócrino e endócrino e sistema imunológico

■ Resultados

Concordando com os acima citados autores de formação médico/biológica (Selye, Khorol, Corte, Piaget e Luria), e discordando dos autores de formação psicológica (Myers, Lipp e Malagris), insistiremos em

afirmar que, a rigor, o *stress* é um estado que se instaura independentemente do significado psicológico da situação que o desencadeou.

Uma mudança ocorrida no meio (externo ou interno), gera um estado de instabilidade que aciona a reação de *stress*; no instante seguinte, o significado atribuído a tal ocorrência provoca uma reação emocional que vem se sobrepôr e coexistir com o *stress*, sendo ela mesma potencial geradora de mais *stress*.

Caminho por uma praça em direção a uma agência bancária e vejo uma figura que me parece ser um velho amigo que estava desejoso de reencontrar: ativa-se em mim a síndrome de adaptação. Conforme nos aproximamos se sucedem em minha mente *flashes* de nosso último encontro, das coisas que nos unem, do prazer de reencontrá-lo. É ele! Acenamos. Pelo trecho mais curto vamos um na direção do outro. Que prazer! Que satisfação! Que coincidência feliz! ...Temos pressa, estamos ocupados. Agendamos um encontro. A intensidade das emoções desencadeadas pelo inesperado encontro vai se reduzindo e a reação de *stress* se extingue. Despedimo-nos e retomamos nossa rotina, agora felizes pelo acontecido. Considerando outra possibilidade: Não é ele! Que pena! As emoções relacionadas à decepção pelo inesperado encontro que não ocorreu vão se dissipando; assim como aquelas acionadas pela antecipação imaginada do encontro, seguidas do desaparecimento da reação de *stress* desencadeada pela possibilidade do inesperado encontro. Retomo minha rotina decidido a ligar-lhe para agendarmos um encontro.

Importante não perder de vista que a *reação de stress*, a *síndrome de adaptação*, é acionada pela mudança, independentemente do significado a ela atribuído, ao passo que a emoção é intrinsecamente determinada pelo significado que se atribui ao que está por acontecer ou já acontecendo. Fosse a perspectiva de encontro inesperado de um conhecido tido como insuportavelmente chato teríamos a mesma *reação de stress* seguida de emoções completamente distintas.

Convém que retomemos a definição de *stress* elaborado por KHOROL (1975), a qual nos parece bastante precisa, desde que não psicologizemos as expressões “*intensidade do processo de adaptação*” e “*amplitude do desequilíbrio*” e que percebamos que o *stress* não causa “*hiperatividade na substância cortical, nas glândulas supra-renais e uma atrofia do timo*”, ele corresponde a estas alterações, que são a

imprescindível expressão fisiológica do estado de ativação característico da síndrome de adaptação no organismo humano. O *stress* é a *tensão*, é o estado de acionamento, o qual em nós se instala através destas alterações fisiológicas.

Corte (1998), ao afirmar que a síndrome geral de adaptação designa a reação do organismo quando submetido à tensão, perde de vista que a reação de *stress* é a própria tensão, ou seja, a tensão não é um dado do mundo externo frente ao qual se desencadeia a reação de *stress*, ela é o *stress*. O dado do mundo frente ao qual eu reajo com tensão é a mudança.

Perceba-se que na definição oferecida por LIPP E MALAGRIS (2001), “*o stress é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante*”, a palavra *stress* pode ser substituída por *medo*, *raiva* ou *ansiedade* e a definição permanecerá igualmente válida, ou seja, não se discriminou estados emocionais complexos de uma reação primária do organismo. MYERS (1999) envieza pelo mesmo caminho ao ressaltar que “*o modo como nos sentimos estressados depende da maneira como avaliamos os eventos*”. O significado que atribuímos aos eventos é relevante para a compreensão de nossas reações emocionais e, apenas na medida em que estas são fontes potenciais de *stress*, interfere sobre a própria síndrome de adaptação do organismo humano.

Sendo assim, não se poderia falar em *agentes estressores*, enquanto acontecimentos potencialmente geradores de *stress*, visto estar aí implícito que tem relevância o significado atribuído a tais acontecimentos. Numa análise mais rigorosa constataremos que são as emoções por eles geradas que atuam como estressores.

Estas duas conceituações de *stress* elaboradas por psicólogos que aqui apresentamos pecam ao dar a entender que na *reação de stress* tenha relevância a interpretação dada ao evento desencadeante. Acrescenta-se ainda que uma modificação produzida no organismo por uma causa é mais propriamente descrita como uma *reação* do que como uma *resposta*, sendo assim o *stress*, tal qual os correlatos fisiológicos das emoções, é uma reação, devendo-se evitar nomeá-lo uma resposta.

Sendo a *reação de stress* expressão do processo de adaptação, entendido como o aspecto externo do ciclo vital, ela não deve ser incluída no conjunto das reações patológicas. A *reação de stress* faz parte da

psicologia do indivíduo normal. Apenas “os *desequilíbrios duradouros constituem estados patológicos, orgânicos ou mentais*” (PIAGET, 1964).

Assim compreendida a *reação de stress* corresponde a um dos mais primários mecanismos acionados na inter-relação do organismo com o meio. Desta forma ela é a primeira ocorrência nas reações emocionais e coexiste com todos os estados psicopatológicos.

Nas reações emocionais a *reação de stress* cessa-se com a recuperação de uma nova estabilidade relativa; nos *desequilíbrios duradouros*, que se revelam irreversíveis pela ação da *síndrome geral de adaptação*, ela permanecerá acionada.

Compreendendo-se as psicopatologias como estados de *desequilíbrio* é fácil admitir que estas manifestam-se, primeiramente, como uma *reação de stress*, a qual persistirá subjacente à psicopatologia enquanto esta se manifestar, ou seja, os quadros psicopatológicos e as outras formas de *desequilíbrios duradouros* iniciam-se por e sobrepõem-se à *reação de stress*.

■ Conclusão

A impressão que nos fica é a de que o conceito de *stress* além de ter sido expandido de modo a definir tanto a condição, como a sua causa e o seu efeito, tem sido hoje descrito como se ele não se distinguisse dos *correlatos fisiológicos das emoções*, fato decorrente da incorporação em sua conceituação da interpretação dada ao evento desencadeante, aspecto que impede diferenciá-lo dos estados emocionais.

A dificuldade dos psicólogos em compreender o conceito de *stress*, decorre de tratar-se da descrição de um processo biológico, próprio dos organismos vivos. *Stress* é um conceito oriundo do saber médico. A psicologia, na busca da objetividade dela exigida para firmar-se como um saber científico e no esforço de firmar-se enquanto uma disciplina da área da saúde, vem empenhando-se em assimilá-lo ao seu sistema conceitual e em acomodar-se a ele e, ao que tudo indica, tem encontrando dificuldades nessa adaptação.

Ocorre que a biologicidade do conceito acaba sendo relegada a segundo plano no processo de assimilação/acomodação do mesmo pelo saber psicológico, ocorrendo uma indiscriminação entre reações que se dão no organismo (processos físicos-

químicos e cinéticos) e reações emocionais acompanhadas de alterações no organismo, isto é, reações emocionais e seus respectivos *correlatos fisiológicos*.

Já se colheu inúmeras evidências da correlação etiológica entre a *reação de stress* (âmbito do organismo), ainda que equiparada aos *correlatos fisiológicos das emoções*, (âmbito psico-orgânico) e o desencadeamento de doenças que permaneciam latentes, como por exemplo, úlceras, hipertensão arterial, diabetes, problemas dermatológicos, alergias, impotência sexual, falta de desejo sexual e obesidade (âmbito psico-orgânico).

■ Referências Bibliográficas

- CISALPINO, Murilo. *Religiões*. Editora Scipione, São Paulo, 1994, 80 pp.
- CORTE, R. L. Importância do aspecto psicológico na reabilitação do paciente cardiopata. *UERF- Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro, vol.11, n.1, jan./fev./mar./1998.
- KHOROL, Ivan S. *Stress: as tensões e os desgastes da vida moderna* In: *O Correio da Unesco*, Ed.brasileira. Rio de Janeiro: Editora da Fundação Getúlio Vargas, ano 3, no.12, dez.1975, p.4-9.
- LIPP, Marilda E. N. e MALAGRIS, Lúcia E. N. O stress emocional e seu tratamento. In: Rangé, Bernard *Psicoterapias cognitivo-comportamentais*, Artmed, São Paulo, 2001.
- LURIA, Aleksandr R. *Fundamentos de Neuropsicologia*. Editora da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1981. 346 pp.
- MILLENSON, J. R. *Princípios de Análise do Comportamento*. Coordenada-Editora de Brasília, Brasília, 1975. 440 pp.
- MYERS, David. *Introdução a Psicologia Geral*. Rio de Janeiro. LTC, 1999. 533 pp.
- PIAGET, Jean. *O nascimento da inteligência na criança*. Zahar Editores, Rio de Janeiro, 1966. 389 pp.
- *Seis estudos de Psicologia*. Forense - Universitária, Rio de Janeiro, 1986. 150 pp.