Autor: Ana Costa, Bárbara Esteves, Beatriz Leão, Filipe Mendes, Jaime Pinto, Joana Neves, João Lopes, Leonardo Barbosa, Manuel Martins, Miguel Pimenta, Miguel Ribeiro, Sofia Almeida, Soraia Rodrigues, Tomás Ribau, Luísa Sá

Última atualização: 2024/01/31

Palavras-chave: Stress, Ansiedade, *Burnout*, *Coping Behavior*

Resumo

Nas sociedades modernas atuais, o quotidiano das populações assume um ritmo muito atarefado, com inúmeras preocupações, tarefas e adversidades: vivemos num stress constante. Esta situação diminui a saúde e a qualidade de vida das populações.
Os estudantes do ensino pré-universitário são particularmente sensíveis a este problema, uma vez que, para além das mudanças típicas da adolescência, são confrontados com vários fatores de stress, nomeadamente no que respeita às questões relacionadas com a futura entrada para o ensino superior.
Deste modo, é muito importante capacitar os estudantes para as várias vertentes do stress, sensibilizando-os para as causas e sintomas deste processo fisiológico complexo. São igualmente apresentadas estratégias de gestão e combate ao stress, que promovem uma convivência mais saudável com esta realidade.

O que é o stress

O stress é a resposta de adaptação às adversidades, com o intuito de repor o equilíbrio do organismo. Abrange a ativação de vários mecanismos, com intervenção dos sistemas nervoso, imunitário e hormonal.
Todo o processo tem como objetivo garantir a sobrevivência perante a perceção de perigo.
Esta resposta é específica para cada um de nós, provocando um desgaste físico e psicológico de intensidade variável.

Tipos de stress

- **Eustress** (stress positivo)

  Forma não patológica do stress (não doença), que potencia a função física e mental de um indivíduo, estimulando-o a enfrentar os diversos desafios. Por exemplo, uma quantidade moderada de stress ajuda-nos a trabalhar sob pressão, motivando-nos a fazer o nosso melhor.

- **Distress** (stress negativo)

Forma patológica do stress (doença), em que este assume um caráter crónico, devido à incapacidade de adaptação às circunstâncias adversas. Por este motivo trata-se de uma condição que em nada beneficia o indivíduo.

- **Síndrome de *burnout***

  Esgotamento físico e mental, caraterizado pelo desânimo, ansiedade e frustração, que decorre de níveis crónicos de stress. Normalmente evolui para um estado depressivo, associando-se frequentemente ao ritmo de vida intenso das sociedades modernas.

Causas do stress

A influência negativa do stress é transversal a toda a sociedade. Os estudantes do ensino pré-universitário são particularmente suscetíveis a este fenómeno:

- Transformações próprias da adolescência;
- Problemas de autoestima;
- Exames Nacionais;
- Acesso ao Ensino Superior;
- Questões financeiras;
- Gestão de tempo;
- Possível mudança de cidade;
- Possível separação da família e amigos;
- Expetativas da família e amigos;
- Apoio familiar.

Sintomas do stress

O stress pode prejudicar os estudantes na sua vivência académica, social e pessoal. Conhecer os principais sintomas do stress pode ajudar os estudantes, os seus familiares e amigos a identificar o problema para melhor o combater:

Sintomas gerais do stress:

- Mãos transpiradas e frias;
- Aumento da frequência cardíaca e palpitações;
- Cansaço geral;
- Má disposição;
- Ida mais frequente à casa de banho.

Sintomas mais preocupantes (curto prazo):

- Desconcentração;
- Ansiedade e frustração;
- Aumento da agressividade;
- Dificuldade em tomar decisões;
- Dificuldade em relaxar e divertir-se.

Sintomas mais preocupantes (longo prazo):

- Insónias;
- Queda de cabelo;
- Alterações de humor constantes;
- Dependência de substâncias (drogas, álcool, tabaco, etc.);
- Ataques de pânico.

Estratégias de combate ao stress

Perante os problemas do stress, os estudantes podem utilizar algumas estratégias para o combater, minimizar e resolver. O conjunto de processos mentais e comportamentais de gestão do stress, que permitem a convivência saudável com este fenómeno, chama-se coping:

Estratégias Focadas na Emoção: Pretendem desenvolver uma resposta emocional adequada ao stress.

Reinterpretação do evento stressante	Ex.: Encarar a situação como algo que contribui para o nosso crescimento pessoal!
Expressão das emoções	Ex.: Falar com a família e amigos sobre os nossos problemas, partilhando as nossas emoções.
Apoio social	Ex.: Passar tempo com a família e amigos.
Técnicas de relaxamento	Ex.: Praticar atividades lúdicas (como o yoga ou outras) que promovam o bem-estar físico, psicológico e espiritual.
Desenvolvimento da autoestima	Ex.: Focarmo-nos nas nossas virtudes e qualidades, valorizando o que já alcançámos.
Nutrição adequada, exercício físico e sono	Ex.: Fazer refeições regulares, equilibradas e variadas; evitar o sedentarismo; ter um horário bem definido, que nos permita dormir pelo menos 8 horas por dia.
Adotar um ritmo diário com pausas regulares do estudo	Ex.: Por cada hora de estudo, descansar 15 minutos.
Manter objetivos realistas	Ex.: Compreender que cada indivíduo tem o seu ritmo de aprendizagem e as suas capacidades.

Estratégias Focadas no Problema: Pretendem reduzir/eliminar as fontes de stress.

Antecipar o problema	Ex.: Estar psicologicamente preparado para a pressão dos exames.
Resolução ativa do problema	Ex.: Se há dificuldades numa determinada matéria, é necessário trabalhar para as superar.
Pesquisa de informação	Ex.: Estar informado acerca da estrutura dos exames, para não ser confrontado com situações imprevistas.
Avaliação dos prós e contras	Ex.: ?Convidaram-me para uma festa, mas tenho um teste amanhã. Devo ir??
Organização de um plano de estudo	Ex.: Elaborar um calendário de exames, planeando antecipadamente o estudo.
Evitar adiar o estudo ou outros compromissos	Ex.: Estudar regularmente e não apenas ?na véspera? do teste.
Dividir as tarefas em objetivos concretos	Ex.: Escolher uma única disciplina para estudar durante a tarde, em vez de tentar estudar tudo ao mesmo tempo.

Conclusão

No ensino pré-universitário, o stress pode atingir níveis prejudiciais, comprometendo a vida académica e pessoal dos estudantes. É fundamental conhecer as causas e sintomas deste problema, para o combater eficazmente.

Referências recomendadas

- Caires S, Silva C. Fatores de stress e estratégias de coping entre adolescentes no 12º ano de escolaridade. Estudos de Psicologia. 2011. 28(3):295-306.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping With Stress. Clifton Road Atlanta
- Cleto PM, Costa ME. A mobilização de recursos sociais e de coping para lidar com a transição de escola no início da adolescência. Inovação. 2000. 13:69-88.
- Latha KS, DHRL, PhD, Hanumanth Reddy, MSW. Patterns of Stress, Coping Styles and Social Supports among Adolescents. J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health. 2006
- Silva C, Caires S. Inventário de Fatores de Estresse nos alunos do 12º ano: construção e validação de um instrumento. Psico-USF. 2010. 15(3):405-413

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····