

**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 crônico, 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, caracterizado pelo desânimo, ansiedade e frustração, que decorre de níveis crônicos 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;
- Expectativas 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](#) \*\*\*\*\***