

OS IMPACTOS DO ESTRESSE NA MEIA-IDADE

THE IMPACTS OF STRESS IN MID-AGE

Julia Sizino Martins¹
Karen da Silva Carmo²
Lara Gabriela de Freitas Barbosa³
Vitória Cristina Silva Santos⁴
Rosali Gomes Araújo Maciel⁵

RESUMO

Trata-se de apresentar a primeira etapa de um projeto extensionista que visa a conscientização da população sobre o estresse na meia-idade e as formas de reduzi-lo. O foco está na orientação para prevenção de problemas de saúde mental e física relacionados ao estresse, tais como ansiedade, depressão, distúrbios cardiovasculares e problemas de sono. A metodologia utilizada está baseada nas diretrizes que regem as pesquisas bibliográficas feitas em sites e livros especializados, na elaboração de materiais contendo QR CODE que leva a páginas que explicarão mais sobre o assunto de forma didática, na realização de palestras e distribuição de folders nas comunidades onde os pesquisadores residem. A relevância deste projeto está na realização de uma ação cidadã que atende a área de atuação prioritária descrita no documento Políticas de Melhoria da saúde e da qualidade de vida da população brasileira. O objetivo é mostrar o que pode ser feito para melhorar a qualidade de vida nessa faixa etária.

Palavras-Chave: Estresse; Meia-idade; Qualidade de vida; Psicologia.

ABSTRACT

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ. E-mail: juliambm2003@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ. E-mail: laragbrielaubm20222000137@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ. E-mail: laragbrielaubm20222000137@gmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ. E-mail: vs488755@gmail.com

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ. E-mail: rosaligam@yahoo.com.br

This is to present the first stage of an extension project that aims to raise awareness among the population about stress in middle age and ways to reduce it. The focus is on guidance on preventing mental and physical health problems related to stress, such as anxiety, depression, cardiovascular disorders and sleep problems. The methodology used is based on the guidelines that govern bibliographical research carried out on specialized websites and books, in the preparation of materials containing QR CODE that leads to pages that will explain more about the subject in a didactic way, in holding lectures and distributing folders in the communities where researchers reside. The relevance of this project lies in carrying out a citizen action that meets the priority area of action described in the document Policies for Improving the health and quality of life of the Brazilian population. The objective is to show what can be done to improve the quality of life in this age group.

Palavras-chave em outro idioma: Stress; Middle age; Quality of life; Psychology.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Papalia et al (2013), o termo "meia-idade" entrou nos dicionários pela primeira vez em 1895 coincidindo com o aumento da expectativa de vida. Portanto, é um fenômeno socialmente construído nas sociedades industrializadas contemporâneas. Essa fase intermediária da vida adulta é reconhecida como um estágio distinto, com suas próprias normas sociais, papéis, oportunidades e desafios. Cabe pontuar que em algumas sociedades tradicionais, como entre os hindus de casta superior em áreas rurais da Índia e os gusii no Quênia, não há uma definição clara dessa fase intermediária da vida adulta.

Continuando, essa autora define em termos cronológicos esse período como sendo aquele onde as pessoas estão com idade variando entre 40 e 65 anos e apresenta o resultado do estudo Meia-Idade realizado nos Estados Unidos (MIDUS) que ofereceu uma análise abrangente da pesquisa realizada em uma amostra nacional de 7.189 adultos não institucionalizados, com idades variando de 25 a 75 anos.

Esse estudo permitiu que os pesquisadores investigassem os diversos fatores que afetam a saúde, o bem-estar e a produtividade durante a meia-idade, bem como o processo de transição para a velhice entre os adultos.

Esse estudo despertou o interesse das pesquisadoras visto a possibilidade de intervenção pela própria pessoa para alcançar um envelhecimento saudável. Assim, o objetivo deste projeto de extensão é fornecer informações que possam contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas nessa faixa etária, oferecendo estratégias e recursos para lidar com o estresse de maneira saudável e eficaz.

O foco está na orientação para prevenção de problemas de saúde mental e física relacionados ao estresse, tais como ansiedade, depressão, distúrbios cardiovasculares e problemas de sono (Papalia et al, 2013) .

A metodologia utilizada está baseada nas diretrizes que regem as pesquisas bibliográficas feitas em sites e livros especializados e na realização de palestras e distribuição de folders nas comunidades onde os pesquisadores residem.

A relevância deste projeto está na realização de uma ação cidadã que atende a área de atuação prioritária descrita no documento Políticas de Melhoria da saúde e da qualidade de vida da população brasileira.

2. DESENVOLVIMENTO

O Estresse

O conceito de estresse remonta a 1936, quando Selye o desenvolveu. Ele ocorre quando um indivíduo excede seus limites de tolerância aos fatores estressores, sejam eles de origem interna ou externa (Selye, 1976, Apud Cavalcanti et al 2021).

Ele é uma resposta do corpo as demandas excessivas do cotidiano que produz consequências no cérebro, nas glândulas suprarrenais e no sistema imunológico, que são disparadas quando as demandas ambientais, ou estressores, ultrapassam a capacidade de uma pessoa de lidar com eles (Papalia et al, 2013) .

Selye (1951) definiu o estresse como uma resposta orgânica não-específica para situações estressoras ao organismo, e ao revisar seus conceitos, descreveu a resposta orgânica a essas situações estressoras como Síndrome de Adaptação Geral, a qual possui três fases: alerta, resistência e exaustão (Rossetti et al ,2008) .

A capacidade de adaptação ao estresse envolve o cérebro, que identifica o perigo (real ou imaginário); as glândulas suprarrenais, que preparam o corpo para enfrentá-lo; e o sistema imunológico, que fornece as defesas necessárias (Papalia et al, 2013) .

Pessoas no início da meia-idade geralmente experimentam níveis de estresse mais elevados e frequentes, além de diferentes tipos de estressores em comparação com adultos mais jovens ou mais velhos. Segundo uma pesquisa nacionalmente representativa realizada pela Associação Americana de Psicologia, 39% das pessoas pesquisados com idade entre 35 e 54 anos relataram estresse extremo em pelo menos um em cada quatro dias por mês. Os principais estressores para essa faixa etária incluem questões relacionadas à família, trabalho, finanças e moradia.

Além desses estressores, eventos significativos da vida, como divórcio, morte do cônjuge ou de outro membro da família, ou perda de emprego, são situações que aumentam a probabilidade do aparecimento de doenças sérias dentro de um ou dois anos (Papalia et al, 2013) .

Irritações, frustrações e sobrecargas podem ter um impacto menos grave do que as mudanças de vida, mas seu acúmulo também pode afetar a saúde e o ajustamento emocional (Almeida et al., 2006; American Psychological Association, 2007 Apud Papalia et al, 2013).

Estressores crônicos podem ativar o sistema imunológico, resultando em inflamações e doenças persistentes (Miller e Blackwell, 2006 2007 Apud Papalia et al, 2013).

Os estressores

Os diferentes tipos de estressores têm impactos variados no sistema imunológico. Enquanto o estresse agudo, de curto prazo, como enfrentar um exame ou falar em público, pode estimular o sistema imunológico, o estresse intenso ou prolongado, como as ramificações da pobreza ou uma condição física debilitante, tende a enfraquecer ou até mesmo suprimir o sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a doenças (Segerstrom e Miller, 2004 2007 Apud Papalia et al, 2013).

Segundo a literatura, o estresse pode se apresentar por meio de uma variedade de sinais físicos, emocionais e cognitivos. Os sinais físicos englobam falta de ar, dores de cabeça, dores musculares, aumento da frequência cardíaca,

mudanças abruptas no apetite e no sono, desconfortos digestivos como sensação de queimação ou peso no estômago, diarreia, prisão de ventre, fadiga, tensão muscular, dores inexplicáveis e tremores.

No campo emocional, observam-se emoções persistentes e exacerbadas, como tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação, humor deprimido, desânimo, irritabilidade ou sensação intensificada de nervosismo, bem como uma apatia emocional, caracterizada por uma sensação de indiferença ou frieza.

Quanto aos comportamentais, estes podem envolver discussões frequentes e perda de paciência, evitação da expressão e compartilhamento de sentimentos, aumento do consumo de substâncias como remédios, álcool, cigarro e drogas, manifestações de violência e agitação.

No aspecto cognitivo, é possível observar dificuldade em recordar informações, lapsos de memória, dificuldade de concentração, tomada de decisões comprometida, confusão mental e pensamentos repetitivos e invasivos sobre assuntos desagradáveis.

Fatores de Proteção

Dentre os fatores de proteção estão a mudança no estilo de vida com relação a prática de exercícios diários, a adoção de alimentação saudável e a mudança no estilo cognitivo adotado, as relações familiares, o sono e um bom ambiente profissional.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logo, conclui-se que o estresse pode ter impactos significativos na saúde física e mental se não for gerenciado adequadamente. Além disso, é notório que o autoconhecimento e a identificação de gatilhos de estresse são fundamentais para a prevenção e o gerenciamento do mesmo. Por fim, o objetivo do projeto será desenvolver, testar e apresentar técnicas para o público de meia-idade.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTI, Ana Luísa da Silva Ramalho et al . **Treino de controle do stress de Lipp: uma revisão integrativa de literatura**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo , v. 41, n. 100, p. 37-47, jun. 2021 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2021000100005&lng=pt&nrm=iso. acessos em 17 abril 2024.

CURY, Augusto. **Inteligência Socioemocional**.1. ed. Rio de Janeiro: Sextante,2019.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. **O modelo de coping de Folkman**

e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande , v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019 . Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-

[093X2019000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200005&lng=pt&nrm=iso) Acesso em 17 de abril de 2024.

PAPALIA, Diane E. **Desenvolvimento Humano.** 12. ed. Porto Alegre: AMGH,2013.

ROSSETTI, Milena Oliveira et al . **O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo.** Rev.

bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008. . Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-

[56872008000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 17 abril de 2024.