

ESTRESSE, UM SOFRIMENTO PSÍQUICO DA CONTEMPORANEIDADE: COMO AS MULHERES REAGEM AO ESTRESSE EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE BARRA DO GARÇAS-MT?

José Filho Leite Silva¹

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo demonstrar a realidade das mulheres no século XXI, em que elas, por mais que conquistem seu espaço, sofrem com isto, pois quanto mais independente elas ficam, maior são as suas responsabilidades. O estresse trás várias outras patologias que podem passar despercebidas pelo olhar humano, como a depressão, uma doença traiçoeira que consome o ser humano de tal forma que, na maioria das vezes, quando não se busca ajuda, pode trazer um fim trágico, prova disto é o grande índice de suicídio entre as mulheres. Na maioria das vezes, as mulheres estão sobrecarregadas de tarefas, pois são mães, esposas e funcionárias, com isto, deixam sua qualidade de vida de lado, ou até mesmo deixam de buscar ajuda para solucionar tal problema. O estresse faz com que elas não olhem para si mesmas, assim, perdendo noite de sono para realizar todas suas tarefas. Com isto, é de suma importância se atentar a como o estresse age nos seres humanos, em especial as mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Pressão. Insônia. Independência.

STRESS, A CONTEMPORARY PSYCHIC SUFFERING: HOW DO WOMEN REACT TO STRESS IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN BARRA DO GARÇAS-MT?

ABSTRACT: This work has in focus to demonstrate the reality of women in the current time, where the same as more that conquer their space, the more it suffers with this, because the more independent it is, the greater its responsibilities. The stress brings several other pathologies that can go unnoticed by the human eye, such as depression, a treacherous disease, that consumes the human being in such a way, that in most cases when no help is sought, can bring a tragic end, evidence of this is the high rate of suicide among women. Most of the time women are overloaded with tasks, as they are mothers, wives and would function with it to leave their quality of life aside, or even to stop seeking help to solve such problem. Stress causes them not to look at themselves, thus losing sleep at night to accomplish all their tasks. It is therefore of utmost importance to look at how stress acts in humans, especially women.

KEYWORDS: Pressure. Insomnia. Independence.

1. INTRODUÇÃO

Quando se fala em saúde, logo se remete à saúde física e se esquece de saúde mental. Porém, nos tempos atuais, a saúde mental vem ganhando destaque por conta das doenças emocionais que vêm atingindo a população.

¹Especialista em Gestão de Pessoas e Rotinas Trabalhistas. Psicólogo.

Desta forma, pretende-se demonstrar como o corpo e a mente devem estar em harmonia, pois, no decorrer do tempo, as pessoas vêm aumentando sua jornada de trabalho, principalmente o público feminino. E o que mais atinge esse público é o estresse ocupacional, pois quanto mais se dedica ao trabalho, mais responsabilidade se ganha e os desafios aumentam (JUDGE, 2010).

Muitas vezes, os seres humanos buscam por uma felicidade onde não conseguem ser bem sucedidos, e isto lhes traz frustrações que geram tristeza e um mau desempenho na vida profissional e pessoal, ocasionando o estresse.

No século XXI, conhecido como século da era digital, as relações humanas estão cada vez mais se esvaindo, dando lugar para as redes de entretenimento virtual, pelo fato de causar nos seres humanos falsos efeitos de felicidade, isso gera uma sociedade com altos índices de problemas de ansiedade, depressão, comportamentos antissociais, entre outros (APARECIDA, 2010).

O estresse em si é uma condição na qual o indivíduo é confrontado por algo incerto, fazendo, assim, que surja uma insegurança em relação ao problema que ali se encontra. Nem sempre o estresse é ruim, embora aqui pretenda-se discuti-lo dentro de um contexto negativo (JUDGE, 2010).

Quando se fala em estresse, deve-se notar os principais sintomas que estão por trás: ansiedade, insônia, irritabilidade e dor de cabeça. Tais sintomas, por conta de toda responsabilidade que as mulheres vêm abarcando, as atingem, e, muitas vezes, passam despercebidos, trazendo, assim, problemas mais graves, como a depressão.

Ademais, o estresse aparece associado às demandas ou recurso. As demandas são questões que envolvem responsabilidade, pressão e obrigações que as pessoas enfrentam no ambiente do trabalho; já os recursos são coisas que estão sob o controle de alguém, que podem ou não resolver o problema (JUDGE, 2010, p. 581).

Neste contexto, cada vez mais mulheres estão conquistando sua independência e ganhando mais responsabilidade. Contudo, de forma decorrente, elas são submetidas a uma grande jornada de trabalho e esquecem, ou simplesmente deixam de lado, a qualidade de vida e se dedicam somente a cumprir seus deveres profissionais.

Neste caminho, há de se observar que qualidade de vida se dá quando se tem uma vida ativa, harmoniosa e prazerosa, quando a saúde física e a mental estão em equilíbrio, de modo a proporcionar que as pessoas vivam bem, observando que, por mais que o corpo humano seja adaptado para sofrer várias mudanças, é importante que se mantenha saudável por atividade física, boa alimentação e sono (GUISELINI, 2006).

Pensando nisso, este artigo tem como objetivos analisar a percepção sobre as mulheres dentro das Faculdades Unidas do Vale do Araguaia (UNIVAR) e quais consequências emocionais elas vêm sofrendo; demonstrar como podem ser solucionados os problemas como estresse; e identificar os principais fatores que ocasionam o estresse nas mulheres.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada em uma instituição de Ensino Superior de Barra do Garças – MT, com foco em alunas dentro da instituição, por meio de observação de campo e aplicação de questionário previamente elaborado, compondo uma pesquisa quantitativa.

Esta instituição de ensino superior foi escolhida pelo fato de congregar várias mulheres que ocupam diferentes áreas de trabalho, bem como acadêmicas que precisam se deslocar de uma cidade para outra, que trabalham e estudam.

Deste modo, foi observado se as mulheres dentro dessa instituição estão sofrendo danos emocionais decorrentes de sua longa rotina de trabalho e estudo.

Este estudo se configura de caráter investigativo, utilizando-se do método quantitativo. A pesquisa tem como objetivo central analisar as atitudes que levam à ocorrência de determinados fenômenos, descrevendo como é feito o entendimento sobre determinado assunto.

Esta pesquisa tem como cunho verificar como as mulheres modernas reagem ao estresse, dando foco aos tempos atuais, onde cada vez mais as mulheres vêm ficando independentes e deixando de lado sua qualidade de vida.

A pesquisa foi realizada com questionário que se baseia em 31 perguntas objetivas, para que se pudesse colher dados para verificar como elas estão reagindo ao estresse nos tempos atuais.

Tal questionário tinha como objetivos: identificar os elementos do contexto do dia a dia que favorecem a ocorrência do estresse ocupacional e os elementos que podem minimizar a sua ocorrência; verificar como as mulheres enfrentam os fatores estressores; identificar como as mulheres integrantes fazem para ter uma qualidade de vida; averiguar fatores pessoais sobre maternidade e condição financeira; observar como é o convívio familiar.

Esta pesquisa apresenta gráfico realizado no Excel, referente ao questionário, com os resultados de todos os dados colhidos, assim, podendo observar a faixa etária de idade que mais ocorre o estresse em mulher.

Deste modo, define as questões fechadas que foram feitas para a pesquisa, visa fazer com que o entrevistando seja claro e objetivo em sua resposta, notando conhecimento e clareza

sobre o assunto, estas questões serão como aquelas que são respondidas por meio de respostas curtas, sendo sim ou não, sendo selecionadas de um número limitado de respostas possíveis.

A análise dos dados foi realizada por meio de tabelas e gráficos desenvolvidos no programa Excel, para as respostas dos indivíduos assistidos; subsequente, foi proposta a conscientização dos riscos que os medicamentos controlados causam à saúde mental e à física dos indivíduos e possíveis mudanças de hábitos para melhorar a qualidade de vida.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

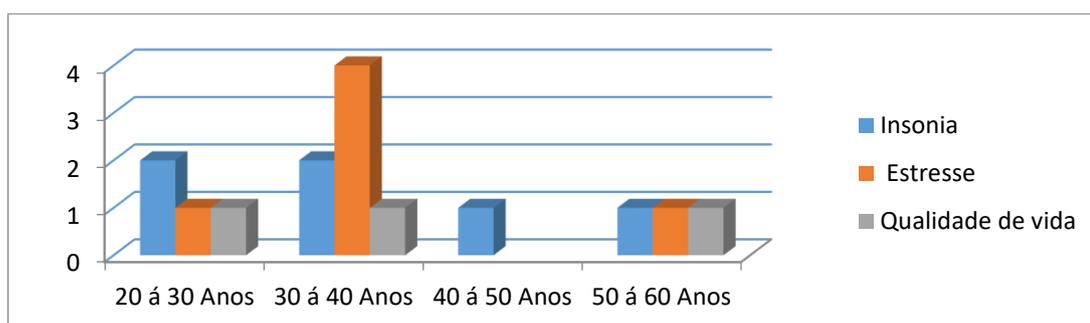
Os dados a seguir irão mostrar o resultado da pesquisa que foi feita com 15 mulheres na instituição. Foram entrevistadas mulheres com idades entre 20 e 60 anos, a coleta dos dados foi feita por meio de uma entrevista estruturada, no período matutino, durante o período de um mês (Quadro 1).

Quadro 01 – Quantidade de participantes.

IDADE	QUANTIDADE	TOTAL
20 - 30	4	-
30 - 40	7	-
40 - 50	1	-
50 - 60	3	15

No decorrer da pesquisa, é notório que as mulheres estão sob pressão todos os dias, isso trás o estresse, que faz com que elas desconheçam o que é qualidade de vida e não se atentem ao que o estresse pode trazer de forma negativa, como insônia, mal estar e desânimo (Quadro 2).

Quadro 2 – Dados do estado emocional das entrevistadas.



As mulheres não são preparadas emocionalmente para serem líderes, pois desde crianças são colocadas como submissas aos homens, e este processo pode fazer com que isso reflita na vida inteira delas. Prova disso é o grande número de mulheres insatisfeitas com suas realidades, pois para viver em grupo, tem que ser líder ou liderado, mas para mulheres independentes, ser lideradas é quase impossível.

Liderança é a arte de comandar pessoas, atraindo seguidores e influenciando de forma positiva mentalidades e comportamentos. A liderança pode surgir de forma natural, quando uma pessoa se destaca no papel de líder, sem possuir forçosamente um cargo de liderança (KRUMM, 2011).

É cultural a mulher ser submissa ao homem e à vida, mas isto vem mudando a cada dia que passa, pois ela vem conquistando seu espaço e o poder sobre sua vida e sobre todo seu meio social, ainda que isso lhe traga malefícios.

A cultura humana é desenvolvida por um grupo de indivíduos e passada para os demais que venham a se inserir no meio daquele grupo, tal fator faz com que o indivíduo inserido só obtenha os valores e as crenças que o grupo acredita (DIANE, 2011).

As mulheres no século XXI vêm ganhando independência e mais responsabilidade; tais responsabilidades geram uma sobrecarga, em que muitas vezes são mães, esposas e funcionárias. São várias as patologias que a psicopatologia descreve como um sofrimento psíquico, que alguém pode vir a adquirir por tanta pressão, sendo na vida pessoal ou social.

Patologia é o estudo das alterações estruturais que visa explicar os mecanismos pelos quais surgem os sinais e os sintomas das doenças, com a finalidade de fazer um diagnóstico delas, fazendo que seja demonstrado pela ciência que o sintoma é decorrendo de uma patologia que o indivíduo possa ter (CHENIAUX, 2015).

Psicopatologia é uma área do conhecimento que objetiva estudar os estados psíquicos relacionados ao sofrimento mental. É a área de estudos que está na base da psiquiatria, cujo enfoque é clínico. É um campo do saber, um conjunto de discursos com variados objetos, métodos, questões: por um lado, encontram-se em suas bases as disciplinas biológicas e as neurociências, e por outro se constitui com inúmeros saberes oriundos da psicanálise, psicologia, antropologia, sociologia, filosofia, linguística e história (CHENIAUX, 2015).

Como as mulheres no século XXI estão cada vez mais independentes, elas vêm deixando de olhar para si mesmas. Na pesquisa feita nas Faculdades Unidas do Vale do Araguaia, é notório que as mulheres estão deixando de lado seu bem estar, isto faz com que elas venham a se sobrecarregar e a deixar sua qualidade de vida de lado.

Qualidade de vida é a satisfação de bem estar, tal satisfação pode ser vista como uma auto realização, como renda, emprego, objetos possuídos, qualidade de habitação; em outros casos, pode ser em condições subjetivas, como segurança, privacidade, reconhecimento e afeto (VINICIUS, 2013).

Com a má qualidade de vida, o estresse vem de forma traiçoeira e muitas vezes seus sintomas passam despercebidos. Isto deixa claro que as mulheres estão sobrecarregadas e que nem sempre conseguem ter um tempo para si mesmas, ficando cada vez mais estressadas.

O estresse é algo que ainda gera muita polêmica, pois desde sua definição até suas implicações com as doenças anda em conjunto com outras patologias, as vezes até mesmo fazendo com que o estresse não seja notado. Na maioria das vezes, o estresse é citado como sendo um estímulo; em outro momento, é citado como uma resposta desenvolvida pela excitação. A palavra estresse, em si, significa pressão, insistência, e estar estressado significa estar sob pressão (REGINA, 2018).

Dentro do campo biológico, o termo estresse tem o significado de reação, não de uma reação instantânea e localizada, mas sim de um processo reativo que aciona um conjunto de respostas orgânicas ou comportamentais relacionadas com mudanças fisiológicas padrões, incluindo da hiperfunção da glândula suprarrenal ou adrenal.

As glândulas nos mamíferos suprarrenais ou glândulas adrenais são endócrinas, envolvidas por uma cápsula fibrosa e posicionadas acima dos rins. Nos humanos, a suprarrenal direita tem formato triangular, enquanto a esquerda tem a forma de meia-lua. São principalmente responsáveis pela liberação de hormônios em resposta ao stress através da síntese e da liberação de hormonas corticosteroides, como o cortisol, e de catecolaminas, como a adrenalina (ou epinefrina). Estimulam a conversão de proteínas e gorduras em glicose, ao mesmo tempo em que diminuem a captação de glicose pelas células, aumentando, assim, a utilização de gorduras; tal processo faz com que a pessoa venha a sofrer graves danos no corpo (EVANDRO, 2002).

Na realidade, o estabelecimento do estresse se dá com o aumento da produção de glicocorticoides (GC), mais precisamente de cortisol (no ser humano), família de hormônios produzidos pelo córtex da suprarrenal (CSR) e que compete para habilitar o organismo para responder às do estressor, devido ao amplo espectro de mecanismos que dispara. Entretanto, é importante não confundir estado de estresse com estado de alarme, pois há critérios bem estabelecidos nessa diferenciação. Da mesma forma, não se deve confundir estresse e ansiedade (BARREIROS, 2005).

O estresse pode ser físico, psíquico (ou emocional) ou misto. O estresse físico associa-se a mudanças drásticas da temperatura ambiental e a qualquer tipo de lesão na qual a regeneração tecidual assume níveis importantes (cirurgias, traumatismos, hemorragias). O estresse psíquico ou emocional resulta de acontecimentos que afetam o indivíduo psíquica ou emocionalmente, ou seja, mudança de moradia ou de emprego, casamento, divórcio, viuvez etc. O estresse misto resulta da conjugação dos dois já citados, sendo, sem dúvida, o mais comum dos três, já que o estresse físico quase sempre é acompanhado de uma série de fatores que são geradores de estresse emocional, como, por exemplo, a dor (ANTUNES, 2005).

O estresse pode trazer insônia para a pessoa, fazendo com que outras patologias possam ser desenvolvidas também. É de suma importância ter uma boa noite de sono, ainda mais por quem tem uma rotina sob pressão. A insônia é o transtorno do sono mais frequente na população em geral, sendo reconhecida pela OMS como um problema de saúde pública devido ao impacto negativo à saúde física e mental, atividade social, capacidade para o trabalho e qualidade de vida dos indivíduos (MARTINS, 2007).

O sono comprometido e inadequado são fontes inestimáveis do sofrimento humano, tal sofrimento compromete todo seu desempenho pessoal, sendo em seu meio social ou emocional. Muitos indivíduos viram arruinado seu desempenho social, atrapalhando sua vida familiar, social e pessoal (SOUSA, 1996, p. 55).

Para mulheres que estão em constante pressão, o sono é algo primordial, pois uma noite mal dormida pode trazer sérias consequências, como cansaço físico e mental. Tal cansaço faz com que ela tenha um mal desempenho em suas funções, podendo vir a se frustrar consigo mesma e com isto obter uma depressão.

Depressão são fatores externo e interno que fazem com que a pessoa se sinta vulnerável e de autoestima baixa, tal patologia pode ser notada por sintomas como insônia, isolamento, sentimento culposos sem causa definida e frustrações (REGINA, 2008).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a mulher está cada vez mais estressada nos tempos atuais e muitas vezes não sabe lidar com as situações estressoras, o tipo de resposta de cada indivíduo depende não somente da magnitude e frequência do evento de vida estressor, como também da conjugação de fatores ambientais e genéticos. Mesmo as capacidades individuais de interpretar, avaliar e elaborar estratégias de enfrentamento parecem ser geneticamente influenciadas. A resposta de enfrentamento ao evento estressor, selecionada a partir dos componentes cognitivo,

comportamental e fisiológico, caso consiga eliminar ou solucionar a situação estressora provocará uma diminuição da cascata fisiológica ativada.

Se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica frequente e duradoura ou intensa, pode precipitar um esgotamento dos recursos do sujeito com o aparecimento de transtornos psicofisiológicos diversos, podendo predispor ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais. O desenvolvimento de um transtorno está diretamente relacionado à frequência e duração de respostas de ativação provocadas por situações que o sujeito avalia como estressoras para si. Diversos estudos avaliaram a relação entre a ocorrência de eventos de vida estressores e o surgimento de sintomas depressivos.

Este artigo tinha como objetivo investigar e analisar o porquê dos grandes índices de estresse nas mulheres nas Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. Os resultados encontrados revelaram que muitas mulheres estão sobrecarregadas e deixam de lado sua qualidade de vida, não olhando para si mesmas.

Vale ressaltar a importância de se proporcionar e incentivar uma vida mais saudável à mulher, demonstrando que a sua qualidade de vida é de suma importância. Isto pode se dar por prática de atividades físicas que lhes tragam prazer, palestras ou rodas de conversas informativas, e ressaltar a importância da família junto à mulher, além de um acompanhamento psicológico em caso mais graves de estresse.

5. REFERÊNCIAS

APARECIDA, Maria Forsan. **O uso indiscriminado de benzodiazepínicos**: uma análise crítica das práticas de prescrição, dispensação e uso prolongado. 2010. Dissertação (Especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Campos Gerais, 2010.

ABEC. **Elaborando Trabalho Científico** – Normas para apresentação e elaboração. UNIVAR – Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. Barra do Garças, MT: Ed. ABEC, 2015.

ANTUNES, Hanna; et al. O estresse físico e a dependência de exercício físico. **Rev. Bras med esporte**, Vol. 12 nº 5 2006. Disponível em: <[www. Scielo/pdf/rbme/v12n5/02](http://www.Scielo/pdf/rbme/v12n5/02)>.

BARREIROS, André Luís Bacelar Silva; DAVID, Jorge Maurício. Estresse oxidativo: Relação entre geração de espécies reativas e defesa do organismo. **Rev. Quim. nova**. Vol. 29, No 1, 113-123, 2005 Disponível em: <www.scielo.br/pdf/%0D/qn/v29n1/27866.pdf >.

CHENIAUX, Elie Junior. **Manual de Psicopatologia**. 5.ed. Rio de Janeiro: Quanaabra Kogan, 2015.

EVANDRO, Moises Bauer. Doenças associadas ao estresse crônico. **Rev. ciências hoje**, p. 22 v 30 2002. Disponível em: <www.dbm.ufbp.br/~marques/Artigos/Estresse.pdf>.

KRUMM, Diane. **Psicologia do Trabalho:** uma introdução à psicologia industrial/organizacional. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

MARCONI, Marina de Andrade; PRESOTTO, Zelia Maria Neves. **Antropologia:** Uma introdução. 7.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARTINS, Célia Cortez; SILVA, Dilson. Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental. **Rev. arquivos catarinenses de medicina**, vol 36, nº 4 2007. Disponível em: <www.researchgate.net/profile/Dilson_Silva/publication/267417096_implicacoes_do_estress_e_sobre_a_saude_e_a_doenca-mental/links/55083e230cf26ff55f8060ca.pdf>.

OSMIR, José Fiorelli. **Psicologia para Administradores.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 2004.

REGINA, Antonia Ferreira; LICIO, Jair Ferreira Santos; CRISTINA, Edilane da Silva. Depressão entre estudantes de enfermagem relacionada à autoestima, à percepção da sua saúde e interessa por saúde mental. **Rev. Latino-am Enfermagem**, 2008. Disponível em: <www.revistas.usp.br/rlae/article/view/16939/18761>.

ROBBINS, Stephen Paul; JUDGE, Timothy; SOBRAL, Felipe. **Comportamento Organizacional.** 14.ed. São Paulo: Person Prentice Hall, 2010.

SOUSA, José Carlos; GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães. **Insônia e Qualidade de vida.** 1.ed. Campo Grande: UCDB, 1999.

VINICIUS, Markus Nahas. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para estilo de vida ativo. 6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.

ZIMERMAN, David E. **Fundamentos Psicanalíticos:** teoria, técnicas e clínica. Porto Alegre: Artmed, 1999.