

Estresse mental

conceito, aspectos fisiológicos,
psicológicos e manejo diário

Fábio Serrão Franco

Objetivos

- Apresentar o conceito de estresse mental a partir de sua origem;
- Explicar os aspectos fisiológicos envolvidos no mecanismo do estresse;
- Enumerar os fatores psicológicos envolvidos no estresse mental;
- Indicar meios eficazes para manejo diário do estresse mental.

Sumário

- Introdução;
- Desenvolvimento;
- Conclusão;
- Breve prática;
- Abertura para perguntas.

Conceito de estresse

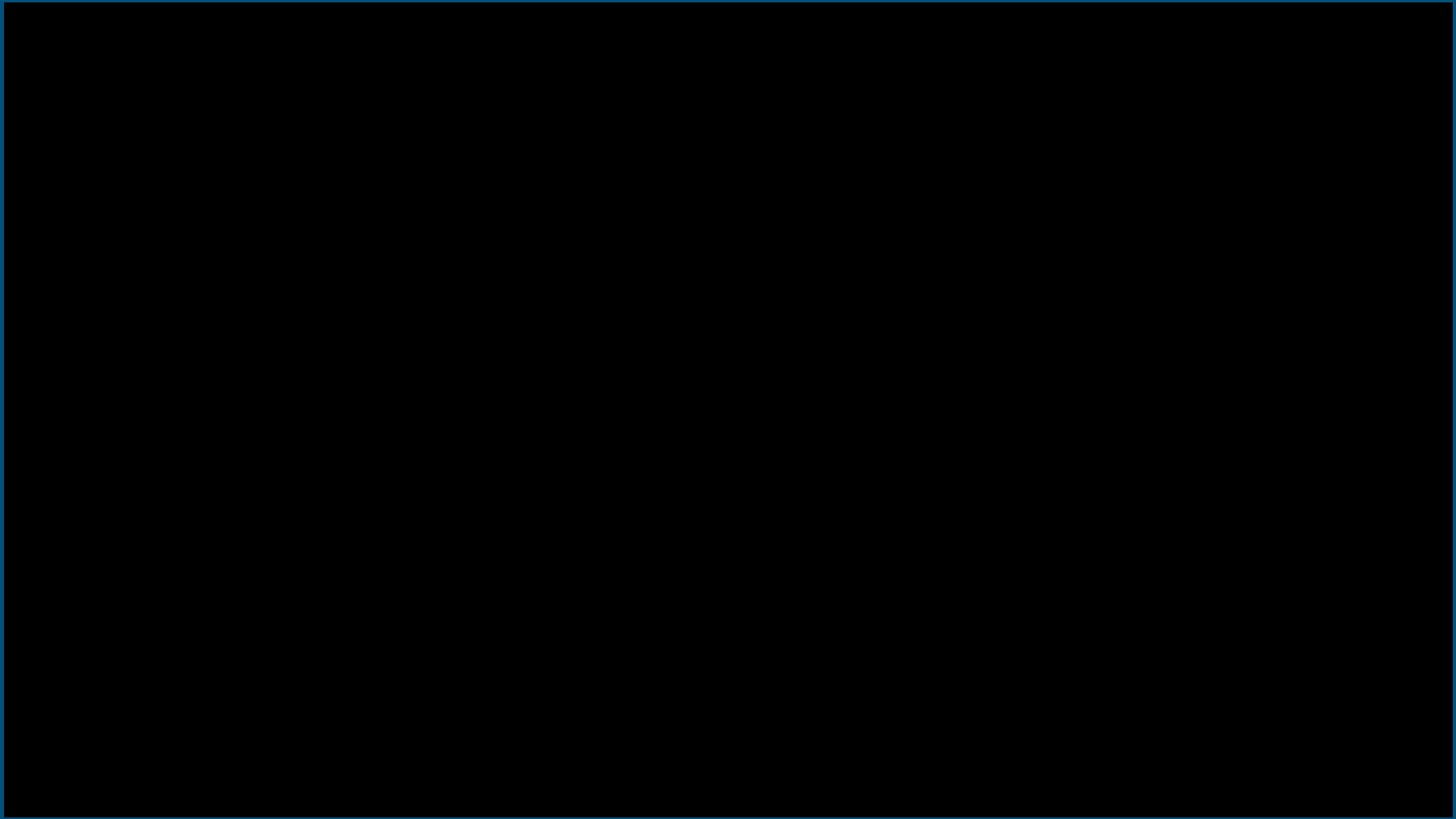
- Estresse é um termo abrangente, usado em diversas disciplinas para descrever a tensão em uma determinada estrutura ou entidade. Em ciências físicas, como física e engenharia, estresse é precisamente (quantitativamente) definido como a força aplicada por área de um objeto inanimado.

Conceito de estresse

Na ciência dos materiais, fadiga é a iniciação e propagação de trincas em um material devido carga cíclica. Uma vez que uma trinca de fadiga tenha sido iniciada, ela cresce uma pequena quantidade com cada ciclo de carga, tipicamente produzindo estrias em algumas partes da superfície da fratura.

Conceito de estresse

A trinca continuará a crescer até atingir um tamanho crítico, o que ocorre quando o fator de intensidade de tensão da trinca excede a tenacidade à fratura do material, produzindo rápida propagação e tipicamente fratura completa da estrutura.



Conceito de estresse

Nas ciências da vida, como a biologia e a psicologia, o estresse é geralmente (qualitativamente) definido como quaisquer situações/eventos perturbadores da vida — compreendendo estressores fisiológicos reais e psicológicos percebidos — que instigam respostas corporais adaptativas para preservar o bem-estar (homeostase) dos organismos.

Conceito de estresse

Embora o estresse seja parte integrante da vida diária, experiências adversas avassaladoras podem afetar a saúde física (por exemplo, doenças cardiovasculares, digestivas e metabólicas) e a saúde mental (por exemplo, ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, esquizofrenia, e recaída no uso de drogas) em humanos.



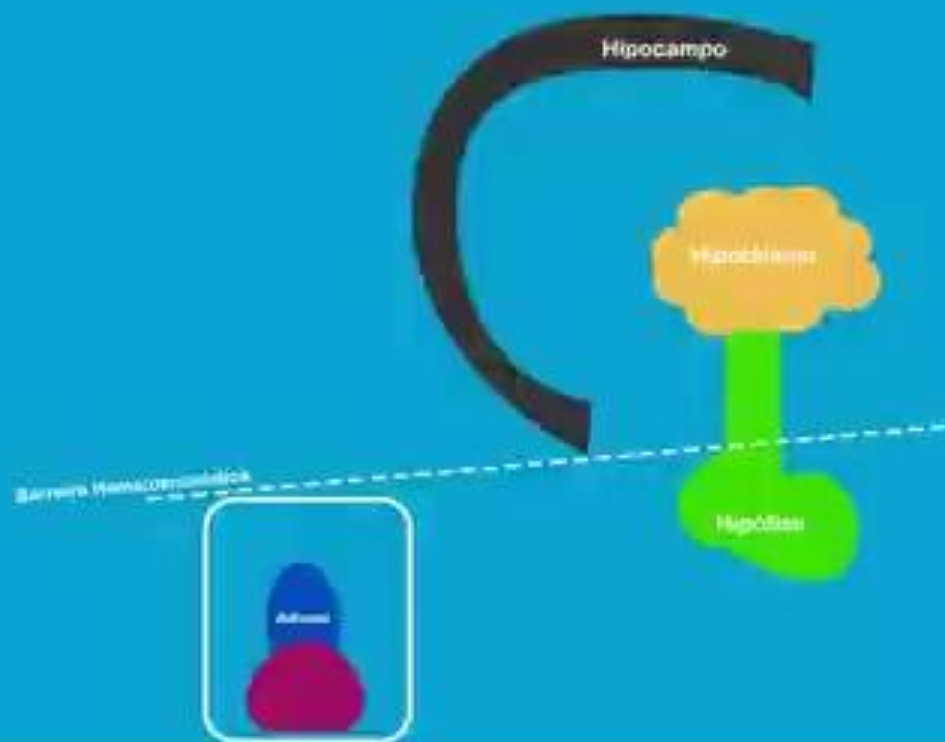
Conceito de estresse

Mais recentemente, o stress da incerteza e da perturbação das nossas vidas diárias causado pela pandemia da COVID-19 tem sido associado a desempenhos mais baixos da memória de trabalho e prospectiva (declarativa), bem como a níveis mais elevados de ansiedade e depressão, que se espera que tenham consequências sociais duradouras.



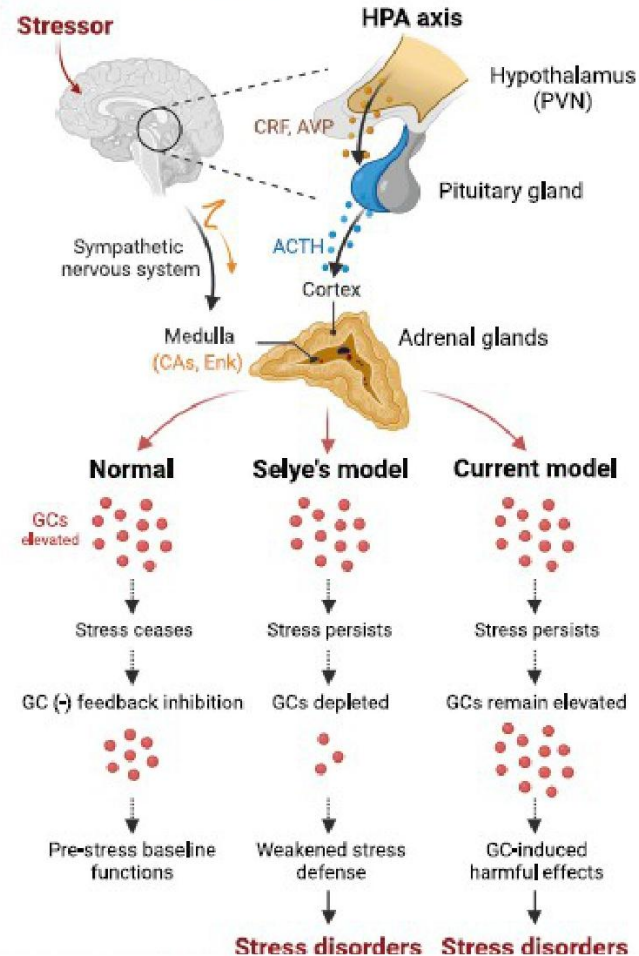
Aspectos fisiológicos

Como o eixo HPA responde aos estressores aumentando a síntese e a liberação de corticosteróides que se ligam aos neurônios do hipocampo enriquecidos com receptores de corticosteróides, pesquisas substanciais sobre o estresse nas últimas décadas se concentraram no aprendizado e na memória baseados no hipocampo.



Aspectos fisiológicos

Estressores agudos, intensos e crônicos demonstraram causar muitas alterações neurofisiológicas no hipocampo que são postuladas para auxiliar os mecanismos de aprendizagem e memória

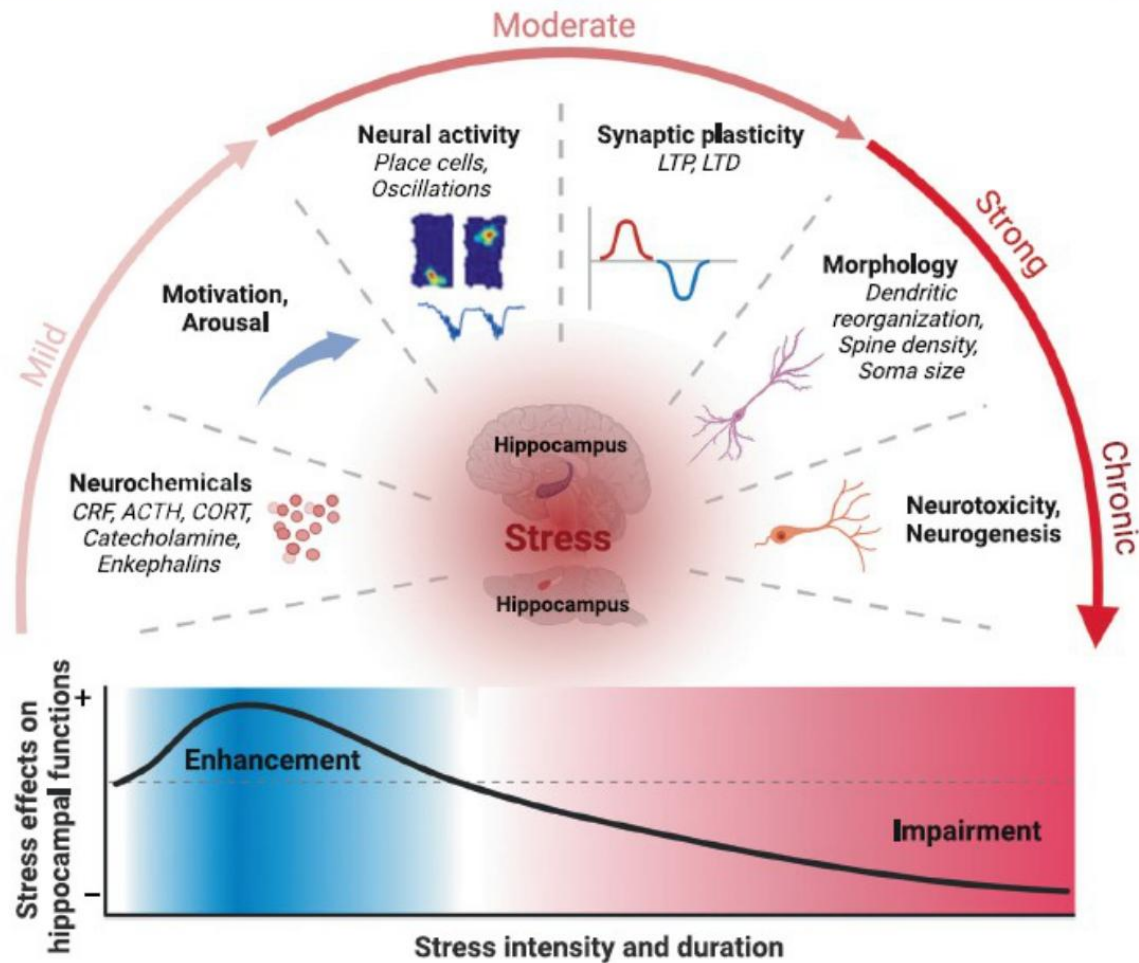


Aspectos fisiológicos

O hipocampo desempenha vários papéis cruciais, incluindo a regulação de emoções, motivação, atividade hormonal, atividade autonômica e formação de memória. É particularmente importante para o processo de aprendizagem e para compreender as relações entre o que foi aprendido.

Aspectos fisiológicos

Foi demonstrado que o estresse agudo altera a plasticidade sináptica do hipocampo, incluindo a potenciação de longo prazo (LTP), o aumento dependente da atividade na eficácia sináptica, que é considerado um fator celular modelo de aprendizagem e memória.



Aspectos psicológicos

Sinais e sintomas de estresse

1. Dor de cabeça
2. Dores musculares
3. Desordens do sono
4. Dificuldade de concentração
5. Insatisfação geral e irritabilidade
6. Labilidade afetiva

Aspectos psicológicos

Há várias causas possíveis para o estresse. Algumas são:

- Problemas no trabalho, frequentemente associados com a **Síndrome de Burnout**;
- Dificuldades financeiras;
- Questões familiares;
- Problemas na vida romântica;
- Inseguranças e problemas na autoestima;
- Vida acadêmica ou escolar, entre outros.

Aspectos psicológicos

Como identificar o estresse

A identificação pode ser feita a partir da análise pessoal dos sintomas ou com conversas com entes queridos que notem alguma alteração em seu comportamento. A percepção de sintomas físicos também é muito válida.

Uma dica legal é manter um diário. Ele não precisa ser super elaborado, mas deve, sim, trazer informações gerais sobre os sintomas do seu dia a dia, o seu estado de humor e outros detalhes.

Table 2. Summary of studies that increased-decreased corticosterone levels (via behavioral, injection, surgical means) and resulting physiological and memory modifications in the hippocampus.

Groups	CORT	Morphology	Neurogenesis	LTP	Memory	References
Stress	↑	↓	↓	↓	↓	[16, 62, 66–68, 71, 92, 101, 112, 149, 152, 204, 222–224]
Exercise	↑	↑	↑	↑	↑	[225–231]
Sex	↑	↑	↑	↑	↑	[179, 232–238]
Feeding/Diet	↑	↑	↑	↑	↑	[239–246]
Environmental enrichment	↑	↑	↑	↑	↑	[247–250]
Adrenalectomy + Stress	↓	—	—	↓	—	[176]

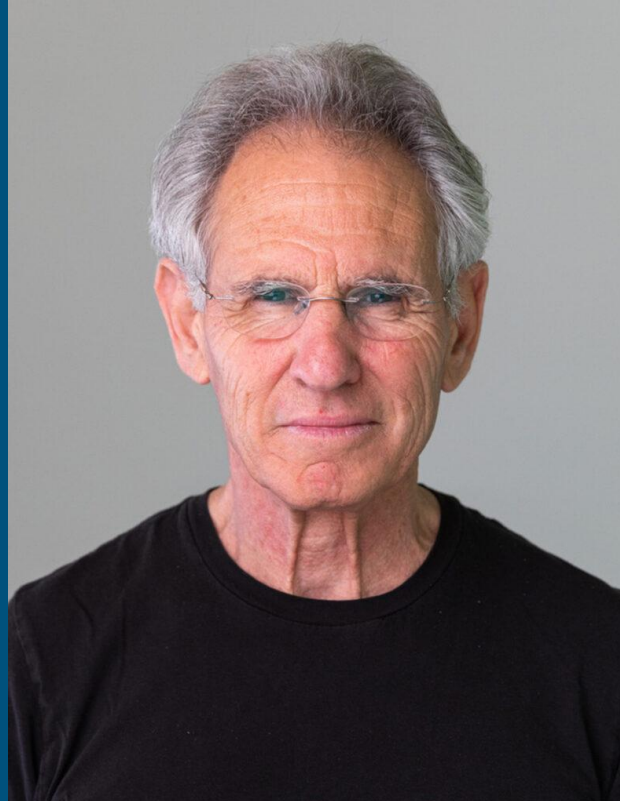


Manejo diário

O que é meditação?

Meditação é exploração. Não é um destino fixo. Sua cabeça não fica aspirada, livre de pensamentos, totalmente sem distrações. É um lugar especial onde cada momento é importante. Quando meditamos, nos aventuramos no funcionamento de nossas mentes: nossas sensações, nossas emoções e pensamentos.

John Kabbat-Zinn



Manejo diário

Mindfulness é a habilidade humana básica de estar totalmente presente, ciente de onde estamos e do que estamos fazendo, e não excessivamente reativo ou sobrecarregado pelo que está acontecendo ao nosso redor.

Embora mindfulness seja algo que todos nós possuímos naturalmente, está mais prontamente disponível para nós quando praticamos diariamente.

Manejo diário

O Projeto MYRIAD (MY Resilience In Adolescence) perguntou como podemos dar melhor suporte à saúde mental de jovens de 11 a 16 anos. Nosso trabalho anterior mostrou que o treinamento de atenção plena (MT) é eficaz em adultos. Queríamos ver se também poderia ser eficaz em adolescentes. Especificamente, queríamos perguntar se o treinamento de atenção plena nas escolas é uma maneira eficaz, econômica, acessível e escalável de promover a saúde mental e o bem-estar na adolescência.

Manejo diário

O Projeto MYRIAD envolveu mais de 28.000 crianças, 650 professores e 100 escolas. Muitos investigadores e pesquisadores, professores e jovens contribuíram para seu sucesso. Foi um projeto de oito anos, financiado pelo Wellcome Trust.

myriadproject.org/

Manejo diário

Resultados para alunos

Saúde mental – Todas as 10 revisões que analisaram a saúde mental sugerem que a atenção plena mostra impactos moderados a pequenos no esgotamento, ansiedade, depressão* e estresse. Há evidências menores, mas emergentes, de impactos em traumas, distúrbios alimentares e do sono.

Manejo diário

Cognição e aprendizagem – Todas as 10 revisões que consideraram isso encontraram evidências de um impacto moderado a pequeno nos processos que fundamentam a cognição e a aprendizagem eficazes, incluindo a capacidade geral da função executiva, e também autorregulação, atenção e foco, metacognição e flexibilidade cognitiva. Há uma pequena quantidade de evidências emergentes de impactos no desempenho acadêmico, resultados em testes padronizados de desempenho e notas.

Manejo diário

Habilidades sociais e emocionais – Habilidades sociais e emocionais fundamentam a saúde mental e são fundamentais para todos os aspectos do sucesso na educação e na vida. As 10 revisões que consideraram essa área deduziram impactos moderados a pequenos na aprendizagem social e emocional, incluindo a melhoria da autorregulação, regulação emocional, resiliência, motivação, persistência, autoconceito, empatia, compaixão, cuidado, gentileza e habilidades de relacionamento.

Manejo diário

Resultados para professores

Bem-estar, incluindo um senso de significado e propósito, resiliência, otimismo, conexão, autocuidado, autocompaixão, autoagência, felicidade e realização.

Saúde mental, incluindo redução e ajuda na prevenção de depressão, estresse, ansiedade e esgotamento.

Manejo diário

Capacidade social e emocional, incluindo melhor regulação emocional, autorregulação e metacognição (afastar-se de pensamentos e impulsos passageiros), inclusive quando sob estresse.

Eficácia do ensino, incluindo melhor capacidade de focar em conceitos e processos em vez de apenas conteúdo, e de definir prioridades, permanecer na tarefa, estar mais presente e resistir à distração.

Manejo diário

Gestão e relacionamentos em sala de aula, incluindo se relacionar mais efetivamente com os alunos com maior empatia e compaixão.

Uma maior compreensão dos alunos "difíceis", incluindo ajudar os alunos a controlar seu comportamento e criar ambientes de sala de aula mais calmos e focados.

Manejo diário

Saúde física – Há indicações de alguns estudos de impactos na saúde física, incluindo menor frequência cardíaca, pressão arterial e hormônios do estresse, melhor qualidade do sono e menos dias de ausência da escola.



Conclusão



Prática dos três minutos

