Psicologia.pt
ISSN 1646-6977
Documento publicado em 10.09.2017

UNIJORGE
MEMBRO DA REDE ILUMNO

Curso de Psicologia

Suele Carvalho Dos Santos

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE CRÔNICO NA VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Salvador

2016

Psicologia.pt
ISSN 1646-6977
Documento publicado em 10.09.2017

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE CRÔNICO NA VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário Jorge Amado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Maria da Glória Gonçalves Santos

Salvador

2016

Psicologia.pt
ISSN 1646-6977
Documento publicado em 10.09.2017

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE CRÔNICO NA VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Suele Carvalho dos Santos[1]
Maria da Glória Gonçalves Santos[2]

Resumo

Este artigo trata da importância de conhecer os fatores de risco do estresse crônico dos estudantes universitários e as estratégias de enfrentamento dessa problemática, como um caminho a ser percorrido para melhores adaptações na academia. Tendo a proposta de elucidar as estratégias de enfrentamento como atalhos primordiais nessa trajetória. Nessa perspectiva, a conotação do papel do psicólogo é imprescindível, como agente de mudanças dentro da instituição acadêmica, pois ele passa a ser o dinamizador de reflexões sobre conscientizações de enfrentamento do agente estressor, acolhendo esses alunos na direção de uma nova interpretação do estresse, como também nas propostas sugeridas à instituição, que poderão auxiliar esses estudantes. Essa pesquisa foi feita através de um levantamento bibliográfico, dentro de uma proposta descritiva qualitativa, de pesquisas com acesso a internet, juntamente com alguns livros direcionados na perspectiva da teoria cognitiva, tendo como resultados as peculiaridades do estresse crônico dos estudantes, em direção às estratégias de enfrentamento, como foco principal, buscando o envolvimento da instituição e o papel do psicólogo nessa problemática.

Palavras-chave: Estratégias de enfrentamentos. Estresse crônico. Estudantes universitários.

Psicologia.pt
ISSN 1646-6977
Documento publicado em 10.09.2017

COPING STRATEGIES OF CHRONIC STRESS LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

This article It is about the importance to know the risk factors of chronic stress of college students and the coping strategies of this problem, as a way to go for the best adaptations in the academy. And the proposal to clarify the coping strategies as primary shortcuts on this path. In this perspective, the connotation role of the psychologist's is essential, as agents of change within the academic institution, as it becomes the catalyst for reflection on realizations of coping with the stressor, welcoming these students toward a new interpretation of stress, as well as the proposals made to the institution, which may help these students. This research was done through a literature review, within a qualitative descriptive proposal research with internet access, along with some books directed from the perspective of cognitive theory, and as a result the peculiarities of chronic stress of students toward coping strategies as the main focus, seeking the involvement of the institution and the role of the psychologist this problem.

Keywords: Coping Strategies. Chronic Stress. University Students.

[1] Graduanda do curso de Psicologia do Centro Universitário Jorge Amado. E-mail:suele_csantos@hotmail.com
[2] Professora orientadora do TCC. E-mail: msant@unijorge.edu.br

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 5
2. PECULIARIDADES E AMEAÇAS DO ESTRESSE SEGUNDO ALGUNS AUTORES 7
3. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE 10
3.1 MODELOS DE COPING 12
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS 19
REFERÊNCIAS 20

1. INTRODUÇÃO

A vida acadêmica traz muitas mudanças para o estudante. Diante das novas demandas apresentadas, muitos alunos enfrentam dificuldades em habituar-se à rotina da academia: a ação simultânea de provas, atividades e estágios, são fatores que contribuem para o estresse.

O estresse, apesar de ser interpretado por muitos como algo ruim, é importante para a sobrevivência do indivíduo, pois o processo de aumento da adrenalina acontece gerando um impulso do organismo para uma suposta atitude na direção da adaptação, na resolução de um problema. Mas, quando o estresse não traz adaptações ou reações de sobrevivência ao estímulo estressor, ele ganha outra configuração na vida do indivíduo, passando de um aliado para um grande vilão.

Observando alguns estudantes na faculdade, em meio à situação de estresse, diante de acúmulos de avaliações, datas de provas subsequentes, que conduzem muitos deles a altos níveis de estresse, surgiu a inquietação em buscar informações visando a oferta de estratégias de enfrentamento para os estudantes que se encontram nesse estado, trazendo algumas técnicas e manejos para o enfrentamento do mesmo. Muitos alunos não tem noção de que o desenvolvimento deles na academia depende ou dependerá de uma adaptação ao sistema vivido por eles, pois quanto mais o sujeito interpreta sua vivência acadêmica como um fardo, menos exitosa será sua passagem no decurso da graduação.

O direcionamento deste trabalho está em contribuir com informações sobre essa temática, no intuito de instigar a reflexão sobre a problemática do estresse nos estudantes universitários, trazendo os fatores de riscos do estresse excessivo, e o mais importante, as estratégias de enfrentamento, levando esta discussão também ao conhecimento da Instituição de Ensino Superior (IES) de modo que, em suas atividades integrativas na universidade sejam oferecidos esses conhecimentos e vivenciadas essas técnicas, por psicólogos, juntamente com os professores.

Sendo um assunto tão pertinente, o enfrentamento do estresse passa a ser de interesse para muitos que desejam se adaptar melhor as exigências das universidades, por isso, essas informações contribuirão para conscientizar sobre os riscos do estresse

nos indivíduos e as estratégias de enfrentamento para os estímulos estressores, possibilitando aos estudantes a busca de resultados acadêmicos mais favoráveis.

O maior desafio dos estudantes é encontrar na academia as estratégias direcionadas a dar-lhes o suporte necessário para o enfrentamento do estresse excessivo na universidade, já que o psicólogo na academia não é referenciado nessa instância, por se tratar de instituições sociais complexas, hierarquizadas e resistentes a mudanças.

A proposta de apresentar autores pioneiros nesse estudo, tais como Lipp (2007) e Selye (1936) dentre outros, destina-se a subsidiar o trabalho informativo, que objetiva levar ao estudante universitário, que se encontra no alto nível de estresse, a conscientização dos estímulos estressores, para que as estratégias de enfrentamento possam ajudá-los em tais situações, possibilitando-lhes uma maior compreensão na administração das situações aliciadoras do estresse disfuncional.

Esse trabalho teve como levantamento bibliográfico pesquisas de acesso a internet, juntamente com alguns livros direcionados na perspectiva da teoria cognitiva, dentro de uma proposta descritiva bibliográfica qualitativa. A pesquisa foi dividida em duas partes. No primeiro momento, os riscos do estresse foram reunidos, aliados a alguns autores, trazendo o conceito, as vantagens e as desvantagens do estresse para o sujeito, demonstrando as variadas características do mesmo. No segundo momento, foram analisadas as estratégias de enfrentamento que conduziram os modelos do *coping,* na tentativa de descrever o objetivo geral do trabalho. Com isso, essa pesquisa teve resultados com base nas peculiaridades do estresse crônico dos estudantes, em direção às estratégias de enfrentamento, como foco principal, buscando o envolvimento da instituição e o papel do psicólogo nessa problemática.

Assim, o objetivo dessa pesquisa está na proposta de apontar os riscos do estresse excessivo para os estudantes universitários e apresentar, de forma clara, estratégias de enfrentamento que possibilitarão um olhar mais criterioso e seletivo no sentido de interpretar as situações aliciadoras do estresse desnecessário, para uma conversão mais satisfatória, apontando o papel do psicólogo e o da instituição de ensino nessa problemática.

2. PECULIARIDADES E AMEAÇAS DO ESTRESSE CRÔNICO SEGUNDO ALGUNS AUTORES.

A mudança no estilo de vida do indivíduo deixa-o mais vulnerável ao estresse, assim, a vida do estudante na universidade corresponde a um período em que o mesmo se expõe também a problemas psicossociais que podem proporcionar uma situação prejudicial à saúde e sua qualidade de vida. Segundo Bignotto, (2010) o estresse excessivo pode, além de ser desencadeador de várias doenças, propiciar prejuízos na qualidade de vida.

Isso repercute o quesito de fatores que implicam as habilidades do sujeito em suas atividades tanto acadêmicas quanto na abrangência de suas vivências.

De acordo com Monteiro (2007) a elevação do nível de estresse dos universitários em situações de provas tem como prevalência sintomas bem angustiantes. É possível observar na informação anterior que os estímulos estressores como provas e outras atividades acadêmicas desencadeiam riscos que contribuirão para um possível mau desempenho, pois, se no momento da execução de uma prova, o nível de estresse está elevado, as informações poderão comprometer a elaboração do raciocínio e, consequentemente, nas respostas dadas. Ter a angústia no momento da resolução de um problema só fará o indivíduo interpretar de forma equivocado a situação de decisão, a qual poderá levá-lo ao seu próprio desempenho ruim.

Segundo Lipp (2003), as pessoas atribuem sua felicidade ao sucesso, em quatro áreas: Social, Afetiva, Saúde e Profissional, sendo que a dedicação excessiva a apenas uma área ou descuido com outra podem gerar prejuízos ao bem-estar total do indivíduo. Levando em consideração o momento de conquista pela formação profissional, dentre as quatros atribuições de Lipp, a vida acadêmica é um dos momentos decisivos para o sujeito. Sendo assim, a dedicação e as dificuldades farão parte desse instante, porém o equilíbrio desses esforços determinará a trajetória desse indivíduo, dando a ele a harmonia nessas quatro áreas.

Nesse contexto, o repertório de vida do sujeito vai influenciar muito no comportamento desse estudante, tanto nas dificuldades a enfrentar, como nos esforços para lidar com as situações eliciadoras do estresse. Tendo também a importância da

auto interpretação que o indivíduo fará ao longo de sua constituição. A importância de um suporte cognitivo e emocional pode proporcionar ao estudante mais segurança no manejo de sua formação, mais produtividade e criatividade em suas atividades.

Ao chegar à etapa acadêmica, a pressão aumenta, pois as exigências que antes não existiam da sociedade para com o estudante, tais como a sua futura atuação profissional e cidadã, passa a exigir cada vez mais sua eficácia, a rápida adaptação com coisas novas e a aprender a lidar com pressões e a aceitação externa (RIOS, 2006, apud AYUMI, 2010). Para Lipp (2011):

> O estresse em excesso ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O organismo fica destituído de nutrientes e a energia mental fica reduzida. A produtividade e a capacidade de trabalho ficam muito prejudicadas e a qualidade de vida sofre danos, posteriormente a pessoa pode vir a adoecer. (LIPP, M. 2011)

Quanto ao famoso "frio na barriga" (vaso constrição visceral), uma resposta inicial ao estresse, isso é bem normal, pois nesse caso o estresse impulsiona o estudante a estudar mais para uma avaliação ou uma apresentação, sendo muito importante para alcançar o objetivo nos estudos. Mas, quando persistem o excesso de preocupação e as adaptações não veem, o estresse deixa de ser um aliado e passa a ser um vilão, e nesse momento é imprescindível que se observe em que fase do estresse se encontra o indivíduo.

Segundo Selye (1956) apud Lipp (2001), o estresse se desenvolve em três fases: Alerta, resistência e exaustão. Na fase de Alerta, a resposta inicial do organismo, ocorre quando há uma mobilização total de forças de defesa. Nesta fase, Selye (1956) apud Lipp (2001) constatou que as células do córtex das suprarrenais descarregam seus grânulos de secreção hormonal na circulação, ocorrendo o gasto de reservas de hormônio das glândulas, o sangue torna-se mais concentrado e registra-se uma redução de seu peso específico. Para Lipp (2004) as mudanças hormonais contribuem para que haja aumento da motivação, entusiasmo e energia. Se o estímulo estressor permanecer potente, esta fase dá margem à fase de resistência.

8

Fase de Resistência: é quando ocorre a utilização das forças de defesa. Nesta fase, Selye (1956) apud Lipp (2001) o córtex acumula abundante reserva de grânulos

segregados e o sangue se apresenta diluído e com peso normal. Ocorre demanda de muita energia para tentar restabelecer o equilíbrio, o que pode gerar a sensação de desgaste generalizado e a perda de memória. Se o organismo resistir adequadamente ao estímulo estressor e ocorrer uma adaptação completa, o processo se interrompe sem sequelas, caso contrário, se o organismo continuar exposto ao estímulo estressor, a fase de adaptação é perdida, dando margem à fase de exaustão.

Fase de Exaustão: trata-se do desgaste do organismo. Nesta fase Selye (1956) apud Lipp (2001) os sintomas são semelhantes aos da reação inicial de alerta. Ocorre o aumento das estruturas linfáticas, exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física em forma de doenças.

Diante das descrições das fases do estresse, o organismo poderá apresentar várias falhas, como na implicação do sujeito em seus desempenhos, tendo impacto nas suas próprias ações e o mais perigoso, na sua saúde, como alterações do apetite, cansaço físico e mental, pela fase de exaustão que implica em um desgaste muito grande que os mesmo, passam a enfrentar, muitos apresentando, perda de humor, devido aos estados de tensão exacerbada. Assim, a importância de gerenciar o estresse está na condição e no bem estar de saúde, tanto psíquica como física do indivíduo, nas relações, nas atividades, no desempenho acadêmico e na forma de viver.

De acordo com Selye (1959), o estresse ganha a configuração de desgaste tendo como consequência a falta de adaptação a ambientes ou a situações novas. Alguns aspectos referentes ao estresse podem ser pelo fato de diversos fatores, implicando em manifestações variadas assim como a dependência da capacidade de resposta e da percepção de cada indivíduo.

Na perspectiva de Selye (1959), no que se refere às consequências, podem ocorrer: o estresse, que é uma resposta produtiva do organismo a um estímulo, e o distresse, fenômeno negativo que pode gerar danos ao organismo. O desenvolvimento de um ou de outro estado depende da vulnerabilidade e reação do indivíduo aos estímulos recebidos.

A importância de saber conhecer o estresse envolve não só saber como ele pode influenciar a vida da pessoa, como também lidar com ele, fazendo dele um meio para melhores adaptações na academia, onde há mais positividade.

É relevante que o estudante identifique e tente neutralizar os motivos que o leva a um nível excessivo de estresse. Sem a identificação, fica difícil trabalhar, o que pode fazer com que o estresse se torne um vilão. Quando o estresse não é crônico, ele passa a ser proporcional ao momento ou a coisa que elicia o mesmo, gerando reações importantes para um melhor aproveitamento do que é solicitado no momento de estresse, pois ele é um processo de adaptação da evolução humana, mas se não for eliminado o nervosismo momentâneo, pode- se cair no estresse crônico, causando ansiedade e ate mesmo depressão(LIPP, 2011).

As características pessoais são importantes determinantes dos níveis de estresse experimentados por uma pessoa. Nesse sentido, não são propriamente os estressores que determinam se o impacto será grande ou pequeno, mas sim a vulnerabilidade individual às pressões que, por sua vez, encontra-se atrelada à estrutura psicofísica de cada um.

O ingresso na universidade pode constituir-se em um momento de vulnerabilidade e trazer repercussões para o desenvolvimento psicológico dos estudantes. Mais da metade dos alunos que ingressam no ensino superior pode apresentar dificuldades nessa transição. (Pereira, Souza, Buaiz, & Siqueira, 2008 Apud Oliveira 2014).

Constata-se um aumento nos níveis de psicopatologia na população universitária, especialmente através da presença de níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão (Almeida & Soares, 2003, apud Oliveira, 2014). Nesse sentido, torna-se importante a proposição de estudos teóricos e empíricos que busquem investigar tanto o modo como esses jovens vivenciam essa etapa, quanto às possíveis estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes nesse processo de adaptação.

3. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE.

Em âmbito internacional, as estratégias de enfrentamento são denominadas coping. Embora possam ser observadas algumas diferenças de cunho teórico e metodológico, o coping tem sido entendido como o conjunto de estratégias cognitivas e

comportamentais utilizadas pelos indivíduos para lidar com as demandas excessivas decorrentes de situações de estresse (Lazarus & Folkman, 1984, Apud Oliveira, 2014).

Coping tem como significado os esforços de lidar com as situações de dano do estresse (situações desagradáveis, como doença, morte, perda de status social, entre outros), ameaça (refere-se à antecipação daquilo que poderá acontecer), desafio (quando o indivíduo confia na possibilidade de ultrapassar as dificuldades).

Coping é concebido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas. Os esforços despendidos pelos indivíduos para lidar com situações estressantes, crônicas ou agudas, têm se constituído em objeto de estudo da psicologia social, clínica e da personalidade, encontrando-se fortemente atrelado ao estudo das diferenças individuais. O coping pode ser: classificado em coping focado na emoção e coping focado no problema. O primeiro é definido como um esforço para regular o estado emocional associado ao estresse. Por exemplo, tomar um tranquilizante, assistir a um programa agradável, sair para caminhar ou correr (FOLKMAN, LAZARUS, DUNKEL-SCHETTER,1986 APUD,OLIVEIRA, 2014).

Já o coping focado no problema constitui-se em um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando modificá-la. A função dessa estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente, que está causando a tensão. O coping focalizado no problema pode ser dirigido para uma fonte externa ou interna de estresse, sendo que o interno está focado no estado emocional, enquanto que o externo, os eliciadores estão ligados a ambientes e tudo que o constitui. O primeiro focado na emoção, envolve tanto a utilização de estratégias de negociação para resolver um conflito interpessoal, quanto a solicitação de ajuda a outras pessoas. Enquanto o segundo focado no problema, geralmente inclui aspectos relacionados à reestruturação cognitiva, como a redefinição do elemento estressor (LAZARUS, 1993 Apud OLIVEIRA 2014).

3.1 MODELOS DE COPING

O modelo de Folkman e Lazarus (1980, apud Scomazzon, 1998) envolve quatro conceitos principais: (a) coping é um processo ou uma interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente; (b) sua função é de administração da situação estressora, ao invés de controle ou domínio da mesma; (c) os processos de coping pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo; (d) o processo de coping constitui-se em uma mobilização de esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas.

As estratégias de coping, sendo caracterizadas como situacionais, podem mudar de acordo com o momento e com o estágio da situação estressante (Folkman & Lazarus, 1980 apud Bastani, 2009). Assim, podem ser classificadas em dois tipos: focalizadas na emoção, esforços para administrar ou regular as emoções negativas associadas ao episódio de estresse, e focalizadas no problema, esforços despendidos pelo indivíduo para mudar ou administrar alguns aspectos de um ambiente, uma pessoa ou uma relação percebida como estressante (DELL'AGLIO 2002 apud BASTANI ,2009).

A estratégia de coping empregada no manejo de uma situação adversa depende da avaliação que o indivíduo realiza a respeito de tal situação (FOLKMAN & LAZARUS, 1980 apud BASTANI, 2009). Dessa forma, em situações avaliadas como modificáveis, a pessoa tende a empregar estratégias focalizadas no problema, enquanto que, em situações avaliadas como inalteráveis, as estratégias focalizadas na emoção são as mais utilizadas. Porém, tanto as estratégias focalizadas no problema como as estratégias focalizadas na emoção são utilizadas em praticamente todas as situações estressantes (COMPAS, 1987 apud BASTANI, 2009).

No modelo de coping e stress proposto por Lazarus e Delongis (1984), qualquer tentativa de administrar o estressor é considerado coping, tenha ela ou não sucesso no resultado. Desta forma, uma estratégia de coping não pode ser considerada como intrinsecamente boa ou má adaptativa. Torna-se,então, necessário considerar a

natureza do estressor, a disponibilidade de recursos de coping e o resultado do esforço de coping. Lazarus e Delongis (1983) indicam claramente que os processos de coping

variam com o desenvolvimento da pessoa. Essa variabilidade ocorre devido a grandes modificações que se processam nas condições de vida, através das experiências vivenciadas pelos indivíduos.

Nesse contexto, faz-se necessário ampliar o conhecimento sobre o modo como os jovens vivenciam a adaptação acadêmica, as dificuldades enfrentadas e as repercussões dessa experiência em seu desenvolvimento psicológico (TEIXEIRA, 2008 Apud OLIVEIRA, 2014). Conhecer essa realidade pode auxiliar os gestores em educação a identificar fatores associados não apenas à evasão acadêmica, mas também a outros aspectos do desenvolvimento psicossocial dos acadêmicos.

As integrações da inclusão dessa técnica pode ser uma estratégia na instituição, na promoção do bem estar psicológico do estudante. O conhecimento sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos jovens que ingressam no ensino superior, também pode ser útil para orientadores profissionais, na tentativa de buscar, simultaneamente, o aperfeiçoamento da estratégia de enfrentamento do estresse excessivo.

A entrada na universidade representa um marco na construção da carreira dos estudantes, pelo contato direto com a profissão que escolheram. A identificação das estratégias adotadas pelos jovens para lidar com as adversidades da vida universitária pode fornecer subsídios para a construção de um repertório de comportamentos que podem facilitar transições de carreira esperadas e inesperadas no futuro, como ingresso na pós-graduação, entrada no mercado de trabalho e troca de emprego.

As estratégias de enfrentamento são fundamentais na avaliação cognitiva do acontecimento e no controle de estresse do indivíduo. A percepção do estresse não depende apenas do acontecimento ou do indivíduo isoladamente, mas da interação entre o indivíduo e o ambiente, e o que estressa o sujeito não é somente um acontecimento, mas a soma dos acontecimentos ou preocupações do dia a dia, com os quais ele é confrontado.

Dentro do suporte cognitivo que foi citado por Lipp (2007), uma forma poderosa de se adaptar as novas demandas é alterar as avaliações dos eventos estressores da própria cognição, autodestrutivas, com as quais o indivíduo está lidando com ele mesmo.

Neste sentido, a preocupação de como o estudante vai administrar as situações vivenciadas que geram o estresse, é determinante para o seu desempenho diante delas nas atribuições causais que o mesmo faz para explicar o seu resultado indesejável. Porém, para essa administração do estudante, é preciso que ele receba o suporte da academia, que tem papel relevante na proposta desse trabalho, pois sem a atuação dela, os psicólogos estarão impossibilitados para atuar nessa situação. Por isso, é importante que se levantem questionamentos e estatísticas de que essa problemática da não adaptação de alguns alunos seja exposta para discussões construtivas.

Trazendo uma compreensão quanto ao suporte cognitivo, a importância como a forma de informar melhor esse estudante, as teorias cognitivas de enfrentamento do estresse, em especial a Teoria Cognitiva de Richard Lazarus (1966) junto com a proposta de Donald Meichenbaum (2002), utilizam de duas formas básicas para enfrentar mentalmente o estresse: a Avaliação e a Reavaliação Cognitivas.

A Avaliação é subdividida em avaliação primária e secundária. A primária realiza a apuração e a interpretação cognitiva de um estressor, através da descrição detalhada do evento e da estimativa de sua gravidade. Os eventos provocadores de estresse para uma pessoa são definidos em função da situação da pessoa, de especificidades da demanda e de sua competência para lidar com o problema (LAZARUS, FOLKMAN, 1984 Apud STRAATMANN, 2010).

É importante que o indivíduo se questione seriamente sobre o a situação que está vivenciando, ampliando a sua consciência do fenômeno: O que realmente está acontecendo? A pessoa corre algum risco? Isto é estressante ou irrelevante para o sujeito?

Na avaliação secundária (LAZARUS, FOLKMAN, 1984 Apud STRAATMANN, 2010) é necessário decidir o que será feito. É preciso, então, identificar as estratégias de enfrentamento, fazendo um levantamento das alternativas que o indivíduo possui para lidar com o problema. Avaliam-se os recursos pessoais e sociais disponíveis para encarar as circunstâncias estressantes e ponderar se estas opções são necessárias e efetivas. Tomando-se como referência a teoria de Sternberg (2002) apud Straamann, (2010), observa-se que, nesta fase, são utilizadas estratégias de processamento cognitivo da informação para solução de problemas.

Diante da teoria de avaliações de Lazarus e Meichenbaum (1971), as estratégias de se auto avaliar em momentos de estresse é de total relevância para um começo de um suporte cognitivo. Nela pode-se analisa o que poderá ser organizado para uma melhor administração do estímulo estressor, pois as avaliações citadas acima referem-se a determinados questionamentos referentes às informações recebidas, que ainda não ganharam sentido.

Na Reavaliação Cognitiva são avaliados os resultados obtidos com a aplicação das estratégias utilizadas na fase anterior, o sucesso e/ou fracasso produzido pelas estratégias, individualmente. Se o estresse persiste, retorna-se à fase anterior e novas estratégias são escolhidas e implantadas, dando continuidade ao processo de enfrentamento, até se conseguir a redução do estresse (LAZARUS, 1971, apud STRAAMANN,2010).

Dentro da Teoria cognitiva comportamental (TCC), existem diversas maneiras de exercitar algumas técnicas e estratégias de comportamento para o alívio desse processo, começando com a inter-relação da respiração, dos processos mentais e as emoções. Apresentando de maneira mais explícita o conjunto que compreende a técnica da respiração Lipp (2003), traz a resposta para ser melhor compreendia a técnica de relaxamento, como uma capacidade natural dos organismos a retornarem ao seu estado de equilíbrio. A respiração é uma contração e expansão rítmicas que envolvem diversos sistemas e músculos e permitem um fluxo contínuo de ar para dentro e fora dos pulmões.

A ventilação pulmonar é formada pela inspiração , quando o sangue torna-se mais ácido, devido ao aumento do gás carbônico, o centro respiratório induz a aceleração dos movimentos respiratórios. Dessa forma, tanto a frequência quanto a amplitude da respiração tornam-se aumentadas, devido à excitação do centro respiratório. Ao contrário, com a depressão do centro respiratório, ocorre diminuição da frequência e amplitude respiratórias (LIPP, 2003).

O estresse e outros estados emocionais negativos promovem liberação de adrenalina que, frequentemente, levam também à hiperventilação, algumas vezes de tal intensidade que o indivíduo torna seu meio interno alcalótico, eliminando grande

quantidade de dióxido de carbono, precipitando, assim, contrações dos músculos de todo o corpo (FRIED, 1999; GERVITZ, SCHWARTZ, 2003 Apud NEVES & NETO, 2011).

Tendo como base as citações de Fried, Gervitz e Schwartz, no momento de estresse, o estudante pode colocar uma das mãos na região torácica e outra na região abdominal, para influenciar o movimento, de forma consciente, até perceber que a mão próxima a região umbilical é a que mais se movimenta durante a respiração.

O objetivo dessa respiração é aprofundar e diminuir o ciclo respiratório, que pode estar sofrendo influência do neuro-hormônios do estresse e da ansiedade. O paciente não deve congelar o movimento torácico, apenas aumentar o movimento do músculo diafragmático (ROEMER, ORSILLO, 2010).

Dentro da principal técnica utilizada para trabalhar a Reestruturação Cognitiva tem o Questionamento Socrático, são questionamentos que consistem em reintegrar o sujeito a resposta racionais, que o possibilitará as respostas e atitudes mais coerentes no enfrentamento dos estímulos estressores. Tendo como objetivo Guiar o indivíduo a questionamentos conscientes que permitirão que este tenha um insight sobre seu pensamento distorcido.

O exemplo do exercício da técnica do pensamento Socrático está os questionamentos como: “Sinto que não sou um bom aluno, pois tirei uma nota ruim”. “Mas o que é ser bom aluno”? Quem você considera ser um bom aluno? Por que esse aluno é considerado um bom aluno? Essas perguntas guiariam o estudante a descobrir evidências se o pensamento é verdadeiro ou não.

A Descatastrofização consiste em uma técnica que tem como estratégia fazer com que o estudante teste a realidade de suas cognições, visando equilibrar sua concentração na pior probabilidade de ocorrência e de seus riscos coma a reavaliação da situação. Ela é aplicada através de análise lógica, na qual o enfrentamento da situação se dá através do resgate de experiências passadas positivas. Um exemplo de Descatrastrofização é através da projeção no tempo. Perguntar se a desempenho de uma apresentação vai influenciar a vida do estudante daqui a 20 ou menos anos? Qual a pior coisa que poderia acontecer? Seria assim tão ruim? (DATTILIO E FREEMAN, 1998 APUD FIGUEIREDO, 2011).

Na técnica da Negação dos Problemas consiste em racionalizar o problema, na tentativa de perceber os estímulos estressores como a possibilidade de desenvolver uma racionalização coerente na resolução do problema. O objetivo é tornar mais realista a interpretação dos problemas enfrentados pelo estudante. Como alguns tendem a catastrofizar ou percebê-los como insuportáveis, eles são instruídos a usar a seguinte frase para combater os pensamentos automáticos. “Isto não é problema por que posso resolver em uma determinada data, ou em um determinado momento” (LEALY, 2004 apud FIGUEIREDO, 2011).

A Teoria Comportamental Cognitiva (TCC) é uma abordagem psicoterápica que reconhece o papel das cognições disfuncionais e/ou limitantes na geração da resposta psicofisiológica do estresse. As pessoas podem reagir de forma repetitiva e automática às situações adversas eliciadores de estresse, através de alguns erros cognitivos comuns, tais como: catastrofização (acha que, entre várias possibilidades, a pior de todas é a que irá acontecer), pensamento dicotômico ou “tudo ou nada”, generalização (generalizar as situações), diminuir o lado positivo, leitura mental, previsão do futuro, magnificação ou minimização, rotulação, entre outros (DOBSON, 2006; LEAHY, 2007 apud NEVES NETO 2003).

As estratégias de enfrentamento consistem em focar na solução do problema gerador do desequilíbrio. Seguindo esse princípio, a solução eficaz do problema é definida como uma resposta de enfrentamento que visa mudar a natureza da situação problemática. O primeiro é a Percepção do problema, ou seja, identificar e reconhecer os problemas quando ocorrem Caballo (1996). A segunda adotar uma perspectiva filosófica de que os problemas da vida são normais e inevitáveis e que enfrentá-los pode ser uma solução viável e aumentar as expectativas dos indivíduos de ser capaz de realizar satisfatoriamente as atividades de solução do problema e por fim inibir a tendência a realizar hábitos automáticos negativos (resultados de experiências anteriores).

Vendo essas classificações da TCC, as reações excessivas de estresse dos estudantes, estão vinculadas a uma série de pensamentos automáticos que se desenvolve no decorrer da vida, que na maioria das vezes leva-se para a maioria das

áreas. Mas, para isso, existem formas de minimizar as ações repetidas automaticamente pelos indivíduos.

Perceber os sinais de estresse demasiado é imprescindível, pois uma vez que ele se instala pode ser mais difícil de manejá-lo para mudança de hábitos mais confortáveis. Os sinais segundo Maria Silveira (1997, p 9), podem ser identificados, como irritabilidade, dificuldade de concentração, explosão emocionais desproporcionais ao acontecimento, alta de colesterol e triglicerídeos, aumento de consumo de álcool, prisão de ventre, nó na garganta, dores difusas, dores de cabeça sem causa determinada, cansaço constante, taquicardia, músculos tensos. Enfim, esses são sinais de alerta que a autora traz para melhor diagnosticar os efeitos do estresse.

De acordo com Silveira (1997, p 10), “o estresse é responsável pelos distúrbios psicossomáticos, no entanto, sendo sob condições similares de estresse, um indivíduo desenvolve um sintoma diferente de outro ou mesmo nenhum, pois cada um vivência as experiências de uma maneira”.

Complementando o que autora traz, é indispensável perceber que cada indivíduo tem uma singularidade, que por sua vez parece depender muito das experiências do passado, da disposição genética e do estado psicológico geral do indivíduo, algumas pessoas em determinada situação de estresse chagam até a morte (infarto), enquanto outros apenas vivem a situação sem alteração na relação de estresse.

É importante saber que, ainda com toda especulação sobre estresse, é impossível viver sem ele. O que pode ser aprendido é a conviver com ele sem deixá-lo que chegue a um grau patológico, pois assim o corpo e o psíquico já estarão atingidos.

Às vezes, as frustrações de uma nota ruim podem criar ansiedades que levam ao estresse disfuncional, por isso, a importância de extravasar de alguma forma, permitindo que a tensão emocional volte ao seu estado normal, pois se for reprimido pode voltar ao próprio sujeito.

Assim, o comportamento do estudante, referente ao estresse excessivo, vai depender da forma como ele vai interiorizar toda questão da execução das atividades acadêmicas. O estresse não depende apenas do acúmulo dos eventos, mas também, de como ele vai ser avaliado pelo estudante, o peso emocional que tem e a importância

de não rotular-se por experiências frustrantes, pois o significado que sujeito dá a situação vai influenciar todo seu desenvolvimento acadêmico.

A redução do estresse envolve vários aspectos e nenhum deles pode ser deixado de lado, para garantir que os resultados sejam satisfatórios. Sendo em condução das mais simples como uma boa alimentação, relaxamento, exercício físicos, as mais complexas como estabilidade emocional e gerenciamento cognitivo, no foco de sempre buscar uma qualidade de vida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos perigos do estresse crônico para o estudante universitário, este trabalho trouxe a importância de se conhecer algumas estratégias para enfrentar situações adversas ao bom desempenho do aluno que se sente não adaptado ao ambiente acadêmico, de alguma forma, apresentando informações relevantes para despertá-lo de algumas elaborações cognitivas do mesmo. O principal objetivo foi mostrar a esse público que os estímulos estressores vão sempre fazer parte da vida do estudante, mas que há formas de lidar e enfrentar esses estímulos, pois a decisão de vê-lo como vilão ou um aliado vai determinar toda condição de adaptação do sujeito em seu desempenho na academia.

Este trabalho está direcionado também para um olhar mais sensível quanto à universidade como instituição, desejando que as mesmas tenham como foco também a inserção de atividades juntamente com os psicólogos que são tão pouco referenciados nesse ambiente. Possibilitando a esses estudantes ensaios de elaborações cognitivas, ensinando-os com seus métodos científicos e terapêuticos os passos para um novo aprendizado na questão de proporcionar mini cursos, aulas, leituras e um ambiente na própria academia onde os estudantes e professores possam ter instruções no intuito de conhecerem e elaborarem estratégias de enfrentamento ao estresse excessivo vivenciado pelos mesmos. Sendo assim, a relevância está em como o estudante vai interpretar as situações de enfrentamento, pois o estresse sempre vai existir, basta saber como ele será interpretado pelo sujeito e como ele vai estar preparado para a elaboração cognitiva que pode fazer toda diferença na ação do indivíduo.

REFERÊNCIAS

Antoniazzi **,**A, Scomazzon**;** Débora Dalbosco; Denise Ruschel. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Disponível em <(http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006)> Acesso: 10 de outubro de 2016 ás 13:00.
BECK, S, Judith. **Terapia Cognitiva.** Ed. Artmed, Ano 1997.

CARLOTTO, Rodrigo Carvalho; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira; DIAS, Ana Cristina Garcia. **Adaptação Acadêmica e Coping em Estudantes Universitários**. Disponível em: <(www.scielo.br/pdf/pusf/v20n3/2175-3563-pusf-20-03-00421.pdf)>Acesso em:16 de Agosto de. 2016 às 16h.

FARIA, F, Katia. **Uma revisão bibliográfica de técnicas cognitivas comportamentais utilizadas no transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico e fobia social**. <(http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/40110/000826634.pdf)>Acesso em 01 de Novembro de 2016 as 13:00.

JUNIOR, Jose Agnaldo Pereira Leite; CHAMON, Edna Maria Querido de Oliveira; CHAMON Marco Antônio. **Estresse e estratégias de enfrentamento em um instituto de pesquisa:** Comparação com a média da população Brasileira. Disponível em: <(http://www.anpad.org.br/diversos/trabalhos/EnGPR/engpr_2009/2009_ENGPR314.pdf)>. Acesso em: 12 de Agosto de 2016 às 10h.

KIMURA, Amanda Ayumi et al. **A influência do estresse na qualidade de vida de universitários da área de saúde** Disponível em:<(http://fpp.edu.br/enepe/wp-content/uploads/2015/06/47-1108-Estresse.pdf)>Acesso em 11 de Abril de 2016 às 10h

LIPP, Marilda Novaes; MALAGRIS, Lucia Novaes. **Modelo quadrifásico do stress**. Disponível em: <(www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress)**>.** Acessoem**:**14 de setembro de 2016.

NETO, Armando Ribeiro das Neves. **Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental.** Disponível em: <(http://www.fcmscsp.edu.br/files/AR09.pdf)>. Acesso em: 26 de Abril de 2016 às 14h.

RAMOS, André Luiz Moraes. **Estratégias de enfrentamento do estresse**. Disponível em:<(http://www.lo.unisal.br/sistemas/professores/andre1/arquivos/ESTRAT%C3%89GIAS%20DE%20ENFRENTAMENTO%20DO%20ESTRESSE.doc)>. Acesso em: 05 de Agosto de 2016 às 13h 30minutos.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes **Stress e qualidade de vida:** influência de algumas variáveis pessoais. Disponível em:

<(http://www.scielo.br/pdf/paideia/v20n45/a10v20n45.pdf)>. Acesso em 12 de Setembro de 2016 às 09h.

SILVEIRA, M, Luiza. **O que é estresse**. 1 Ed Brasiliense, 1993.

Tipos de Estresse. Artigo por Colunista Portal - Educação - PORTAL EDUCAÇÃO. Disponível em: <(http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/28261/tipos-de-estresse#!2#ixzz4FYdECKVJhttp://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/28261/tipos-de-estresse#!2#ixzz4FXDqCbin)>. Acesso em:12 de Setembro de2016 às 13h