



ESTRESSE E PSICOSSOMÁTICA: RELAÇÃO MENTE-CORPO NA ENFERMIDADE

STRESS AND PSYCHOSOMATIC: MIND-BODY RELATIONSHIP IN ILLNESS

Brena Raiany de Sousa Abrantes¹, Kennia Sibelly Marques de Abrantes Sucupira², Wilka Samara Abrantes Pinto³

¹Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cajazeiras-PB. E-mail: brenabrantess@outlook.com

²Enfermeira. Profa. Dra. do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cajazeiras-PB. E-mail: kenniaabrantess@gmail.com.

³Enfermeira. Atuante na Unidade básica de Saúde ESF XI Angelim. Graduada pela faculdade santa Emília de Rodat; Pós graduada em gestão das clínicas, pelo sítio libanês e em saúde da família pela ucamprominas. E-mail: wilkasamara@yahoo.com.br

RESUMO: O movimento da psicossomática consolidou-se com as contribuições de Franz Alexander e da Escola de Chicago, e diz que, cada doença é psicossomática, pois os fatores emocionais influenciam os processos do corpo. O estresse é resultado do conflito interno do corpo para sua conservação, e existem diversas doenças causadas por esse processo de adaptação do corpo em situações estressantes levando o organismo a respostas intensas, para garantir sua preservação. O trabalho tem por objetivo discutir acerca do estresse inter-relacionado com psicossomática, compreendendo como pode agir para que ocorra reações no organismo. Trata-se de um estudo bibliográfico, propondo discussão acerca da associação de adoecimento psicossomático e estresse, realizado em fevereiro de 2022 no livro "Psicossomática Hoje" de Julio de Mello-Filho e base de dados: SciELO. O estudo relata as fases no desenvolvimento do estresse, suas características e a forma como cada uma delas se apresenta, mostrando seus estágios e agravos, decorrente do desenvolvimento das mesmas. Quando o indivíduo sofre constantemente com estímulos estressores torna-se mais predisposto a desenvolver doenças, estar exposto a situações estressantes é normal, entretanto em excesso, torna-se prejudicial ao sistema orgânico.

Palavras-chave: Estresse; psicossomática; alterações psicológicas.

ABSTRACT: The psychosomatic movement was consolidated with the contributions of Franz Alexander and the Chicago School, says that each disease is psychosomatic, as emotional factors influence body processes. Stress is the result of the body's internal conflict for its

conservation, there are several diseases caused by this process of adaptation of the body in stressful situations, leading the body to intense responses, to ensure its preservation. The objective of this work is to find out about stress interrelated with psychosomatics, understanding how it can act so that reactions occur in the body. This is a bibliographic study, proposing a discussion about the association of psychosomatic illness and stress, carried out in February 2022 in the book “Psicosomática Hoje” by Julio de Mello-Filho and database: SciELO. When the individual constantly suffers from stressful stimuli, he becomes more predisposed to develop diseases, being exposed to stressful situations is normal, however, in excess, it becomes harmful to the organic system. The study reports the stages in the development of stress, its characteristics and the way that each one presents itself, showing its stages and aggravations, resulting from their development.

Keywords: Stress; psychosomatics; psychological changes.

INTRODUÇÃO

Em uma linha de pesquisas e estudos sobre os assuntos que aqui serão abordados, se tem perspectivas voltadas para áreas psicossocial, psicofisiológico e psicológico como um caminho para se definir estresse, assim, segundo o autor Mello-Filho (2010), a definição de psicossomática também traz consigo uma confusão de ideias, na qual mostra que a psicossomática não é homogênea.

Partindo disso, têm-se a definição de psicossomática para a medicina, na qual introduz variáveis psicológicas, num domínio que se determina como orgânico, a partir de seu estudo nessa área que se entende como um estudo das relações mente-corpo com ênfase na explicação da patologia somática, propondo assistência integral e transcrição para a linguagem psicológica dos sintomas corporais, o que está em um mesmo pressuposto sobre o estresse, em que observa-se estresse e psicossomática andando juntos (CERCHIARI, 2000).

O movimento da psicossomática se consolidou com as contribuições de Franz Alexander e da Escola de Chicago, e ele defende que, teoricamente, cada doença é psicossomática, pois os fatores emocionais influenciam todos os processos do corpo e os fenômenos somáticos e psicológicos são dois aspectos do mesmo processo e em um mesmo corpo (CERCHIARI, 2000).

O estresse é um grande fator emocional que traz consigo sintomas e doenças psicossomáticas a partir da influência na qualidade de vida, fazendo com que ela seja baixa.

Um pesquisador conhecido como Hans Selye, definia estresse como um estado em que o ser vivo sofre uma tensão não-específica, que provoca alterações morfológicas tangíveis em diferentes órgãos e pode se manifestar por todo o corpo, dependendo da reação que o organismo irá desenvolver. Portanto, em suas pesquisas ele já havia desenvolvido a noção de que esse fator psicológico estimulado por estressores externos ou internos já desencadeava uma gama de mudanças orgânicas no corpo (MARGIS et al., 2003).

Silva e Muller (2007), definiram a qualidade de vida como a satisfação e sensação de realização pessoal do indivíduo ao alcançar seus desejos e suprir suas necessidades individuais. Porém, em busca da qualidade de vida, muitas pessoas podem acabar se submetendo a situações desconfortáveis que geram estresse e outros sentimentos negativos, todas essas situações de estresse na qual o indivíduo é exposto podem levar ao comprometimento de vários sistemas do corpo, gerando a doença.

O estresse é resultado de um conflito interno do corpo para a sua conservação, e existe diversas doenças causadas por esse processo de adaptação do corpo em situações estressantes que podem levar o organismo a respostas intensas a fim de garantir a sua preservação. As reações que levam a respostas negativas do organismo são chamadas de distress, enquanto que as reações positivas aos estímulos estressantes são denominadas de eustress (SILVA; MULLER, 2007).

Há três fases definidas acerca do processo de estresse: fase de alerta, fase de resistência e por último a fase de exaustão. A fase de alerta é a que o indivíduo sofre uma sobrecarga de hormônios, principalmente adrenalina, essa fase é caracterizada como estado de preparação na qual o sujeito consegue se adaptar a situações estressantes, é uma fase positiva que traz bons sentimentos e sensação de alívio. A segunda fase denominada de fase de resistência, o indivíduo continua tentando lidar ou se adaptar a situações que geram estresse, porém nessa fase não há sucesso em sua adaptação e se ainda continuar sendo exposto a situações que geram estresse o indivíduo poderá sobrecarregar-se, levando a fase seguinte que seria a da exaustão, a mais grave de todas, pois pode ocasionar o adoecimento, uma vez que pode causar alterações homeostáticas e comprometimento de alguns órgãos e tecidos, levando ao aparecimento dos sintomas psicossomáticos (SEYLE, 1956; APUD SILVA E MULLER, 2007).

Diante disso, o presente trabalho tem por objetivo discutir acerca do estresse e psicossomática, para compreender como agem, ocasionando reações no organismo, e como ocorre os processos de adaptação que o ser humano enfrenta, em decorrência dos estímulos

estressores, assim como expor as alterações psicológicas e fisiológicas que esse estresse (podendo estar, também, junto a outros fatores) ocasiona no organismo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo bibliográfico, propondo uma discussão acerca da associação de adoecimento psicossomático e estresse. Esta pesquisa foi realizada no mês de fevereiro de 2022 no livro *Psicossomática Hoje* de Julio de Mello-Filho e também na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A definição dos descritores utilizados para realizar a pesquisa, segundo os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram: Medicina psicossomática e estresse. Os critérios de inclusão dos artigos foram: artigo completo, disponível gratuitamente nos meios eletrônicos, na referida base de dados, disponíveis em inglês e português, e que retratassem da temática proposta. Os critérios de exclusão foram: artigos incompletos, não disponíveis gratuitamente na base de dados e que não se enquadravam ao tema proposto.

Na busca inicial, na referida base de dados, ao utilizar os descritores: Medicina psicossomática e estresse, foram encontrados 20 artigos. Destes, 7 não atenderam aos critérios de inclusão, restando 13 artigos para análise e, desses, 7 responderam ao objetivo de estudo desta revisão. Eram artigos originais e foram observados e analisados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nascimento, Garcia e Cornacchione (2022), referem que na atualidade o ser humano está exposto diariamente a situações de conflitos, os quais provocam uma necessidade de adaptação física, mental e social no indivíduo. O estresse surge em decorrência dessas constantes mudanças que o homem passa no seu dia a dia, como resposta do organismo a essas frustrações, insatisfações e desgastes. O corpo e a mente formam um sistema que estão intimamente interligados e a medicina psicossomática estuda justamente esta relação mente-corpo, analisa a resposta que o organismo tem ao ser exposto a situações consideradas nocivas à saúde, como o corpo reage as exigências que lhe são impostas diariamente, podendo ser de forma positiva ou negativa com o possível surgimento de doenças em decorrência da exposição a agentes estressores.

Silva et al. (2017), informam que o termo psicossomático foi criado no século passado, entretanto, sofreu alterações com o passar do tempo, sendo assim possui diversos significados,

por isso é difícil definir precisamente o termo psicossomático. Já a medicina psicossomática analisa a estrutura social em que o indivíduo está inserido, sendo ele considerado um fator de risco para o surgimento de doenças. Inúmeros problemas de saúde estão relacionados ao ambiente em que o sujeito está inserido, o que o torna exposto a agentes estressores, que podem ser físicos, químicos ou biológicos.

Com base no trabalho de Favassa et al. (2005), verificou-se que o estímulo estressor gera no indivíduo reações que afetam os sistemas que compõem o corpo, abala o funcionamento dos órgãos, a regulação das emoções. O estresse associado a alguma disfunção no funcionamento do organismo é o suficiente para desencadear alterações no organismo ou até mesmo provocar doenças. As alterações fisiológicas são em consequência da exposição a agentes estressores, ao ambiente em que o sujeito está inserido e até mesmo como o próprio sujeito reage a essas situações.

Nos estudos de Favassa et al. (2005), discutiu-se que o estresse leva a alterações psicológicas. Os efeitos cognitivos em decorrência do estresse são a diminuição da concentração, o desgaste da memória, as decisões se tornam mais impulsivas, com índice maior de erros, os pensamentos mais confusos e irracionais. Já os efeitos emocionais são mudanças na personalidade, muita ansiedade, supersensibilidade, depressão, sentimento de impotência, inferioridade. Quando o indivíduo sofre constantemente com estímulos estressores se torna mais predisposto a desenvolver doenças, então, estar exposto a situações de estresse é normal, entretanto quando se é em excesso, se torna prejudicial tanto ao sistema orgânico quanto ao psicológico do sujeito.

No meio das reações provocadas pelo estresse no organismo do ser humano estão as patologias orgânicas ou disfunções fisiológicas. Segundo Aragão (2009, p. 83), “o estresse psicológico está relacionado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pois pode provocar o aumento de LDL-colesterol (LDL) ‘ruim’ e a diminuição da fração HDL-colesterol (HDL) ‘bom’, sugerindo um aumento de doenças cardiovasculares”. O estresse também afeta a pressão arterial com a estimulação do sistema nervoso simpático, produzindo aumento da frequência cardíaca e da força contrátil dos batimentos cardíacos, bem como da resistência periférica, elevando assim o risco de doença arterial coronariana. No aparelho circulatório, o estresse e o frio são fatores que aumentam a atividade simpática e levam à liberação de adrenalina, promovendo taquicardia e vasoconstrição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo discutiu as características definidoras de psicossomática e seus significados mostrando noções de doença, suas causalidades e as formas que podem vir a apresentar no ser humano. As fontes utilizadas no estudo estão voltadas para áreas psicossocial, psicofisiológico e psicológico, de forma a entender o estresse, e as confusões de ideias que são geradas na psicossomática.

Identificou-se que determinadas situações de conflitos que o indivíduo se expõe constantemente, provocam a necessidade de adaptações física, mental e social. O indivíduo pode passar por constantes mudanças ocasionadas no seu dia a dia e em decorrência disso sofrer alterações no organismo e posteriormente situações de estresse; no estresse, o indivíduo passa por mudanças morfológicas, baixa qualidade de vida e uma série de mudanças orgânicas no corpo, assim como mudanças de humor, e pensamentos, o que afeta sua saúde psíquica.

O estudo relata as fases no desenvolvimento do estresse, suas características e a forma que cada uma delas se apresenta, mostrando seus estágios e agravos, decorrente do desenvolvimento das mesmas.

Conseqüentemente, o estresse está diretamente relacionado a situações de conflito vivenciadas pelos seres humanos, e surge como resposta à estímulos gerados no organismo, como frustrações, raiva, insatisfação, levando a alterações psicológicas e afetando diversos aspectos, seja emocional, sentimental ou social, o que acarreta um desgaste psíquico emocional do indivíduo.

Os diversos contatos com estímulos estressores podem fazer com que o indivíduo fique predisposto a desenvolver doenças, dessa forma a psicossomática surgiu para que possamos entender a relação entre a mente e o corpo e as diversas patologias somáticas que podem acometer indivíduos expostos a fatores estressantes no cotidiano.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, E.I.S. et al. Suporte social e estresse: uma revisão da literatura. **Psicologia & m foco**, Aracaju, v. 2, n. 1, 2009.

CERCHIARI, E.A.N. Psicossomática um estudo histórico e epistemológico. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 20, n.4, 2000.

FAVASSA, A.T.C; ARMILIATO, N; KALININE, I. Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. **Rev. de Psicol. da UnC**, v. 2, n. 2, 2005.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. Psiquiat.**, Rio Grande do Sul, v.25, n.1, 2003.

MELLO-FILHO, J. **Psicossomática hoje**. 2. ed., Porto Alegre: Artme, Pg 111 a 119, 2010.

NASCIMENTO, E. M; GARCIA, M.A; e CORNACCHIONE, E. Accounting Faculty mental health: coping strategies against stress. The authors are grateful to the National Council for Scientific and Technological Development (CNPq) and to the Federal University of Minas Gerais (UFMG) for the financial support to carry out this research. . **Revista Contabilidade & Finanças**. 2022, v. 33, n. 88.

SILVA, J. D. T; MULLER, M.C. Uma integração teórica entre psicossomática, stress e doenças crônicas de pele. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 24. n. 2, 2007.

SILVA, J. O. da; FERREIRA, S. K. de A; SILVA, S. F; BERGAMINE, G. B; SAMUELSSON, E; JONER, C; Schneider, L. F; & MENZS, P. R. (2017). A correlação existente entre o estresse no ambiente de trabalho e doenças psicossomáticas. **Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente**, v. 8, n. 2, p. 177–191.