

Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional

Revista Brasileira de Terapias Cognitivas

O interesse científico no stress emocional aumenta à medida que se verifica sua relação com uma série de doenças tanto na área física como na psicológica (Steiner & Perfeito, 2004; Andrade & Lotufo Neto; 2004; Savoia, 2004; Yehuda & McEwen, 2004; Steptoe, 2005), porem os estudos científicos sobre o stress datam de quase 80 anos atrás, quando em 1936, Selye definiu a reação do stress como uma síndrome geral de adaptação e, em 1974, quando redefiniu stress como uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência.

Com base nos conceitos de Selye stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz (Lipp, 2000).

A resposta do stress deve ser entendida como um processo e não uma reação estanque e independente, pois no momento em que ela se inicia, um longo processo bioquímico se instala. Independentemente da causa da tensão, o início se manifesta de modo bastante semelhante em todas as pessoas, com o aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de alerta. Só quando o processo está mais adiantado é que as diferenças se manifestam de acordo com a herança genética do indivíduo combinada a pontos de enfraquecimento desenvolvidos no decorrer da vida, também conhecidos como órgãos de choque (Everly, 1989). Stress pode ou não levar a um desgaste geral do organismo dependendo da sua intensidade, tempo de duração, vulnerabilidade do indivíduo e da habilidade de administrá-lo. O desgaste ocorre, de modo mais pronunciado, quando a homeostase do organismo é perturbada por períodos longos ou de modo muito agudo. A importância do equilíbrio interno foi inicialmente ressaltada pelo fisiologista Bernard, em 1879, que enfatizou o conceito de que o ambiente interno de um organismo necessita ser mantido em equilíbrio independentemente do que ocorre no ambiente externo. Mais tarde, Cannon (1939), também fisiologista, sugeriu o termo homeostase para definir o equilíbrio que o organismo automaticamente tenta manter a fim de preservar a sua existência.

O conceito de homeostase é fundamental para o estudo do stress, uma vez que a principal ação do stress é justamente a quebra do equilíbrio interno que ocorre devido à ação exacerbada do sistema nervoso simpático e à desaceleração do sistema nervoso parassimpático em momentos de tensão.

A aceleração do organismo, por meio da ação magnificada de determinadas funções é, muitas vezes, de grande valia para a preservação da vida, uma vez que leva o organismo a um estado de prontidão, de alerta, a fim de que possa lidar com situações nas quais tenha de atuar contra o perigo. Esta reação, quando adequada, deve ser vista como uma defesa automática do corpo. O

problema ocorre, no entanto, quando a prontidão fisiológica não é necessária ou quando é excessiva, como, por exemplo, quando tensão muscular ocorre durante uma reunião ou em momentos de stress interpessoal, nos quais não haveria necessidade de tal preparo. A fim de diferenciar o evento desencadeador da resposta do stress, da reação em si, passou-se a designar o evento de estressor ou fonte de stress (Lipp & Malagris, 1989, 2001).

Qualquer situação geradora de um estado emocional intenso que leve a uma quebra da homeostase interna e exija alguma adaptação pode ser chamada de estressor. Existem situações e eventos que são intrinsecamente estressantes, como o frio, a fome e a dor. Esses estressores, chamados por Everly (1989) de biogênicos não dependem tanto de interpretação e atuam no desenvolvimento do stress automaticamente. Outros, chamados de estressores psicossociais, no entanto, adquirem capacidade de estressar uma pessoa devido a sua história de vida (Ellis, 1973; Meichenbaum & Jaremko, 1983; Lazarus & Folkman, 1984; Lipp, 1984, 2004; Lipp & Malagris, 1998). Para que qualquer estímulo atue como estressor, ele necessita primeiramente ser percebido por um dos receptores do sistema nervoso periférico. Após a percepção, as mensagens são, então levadas pelos sistemas sensoriais para o cérebro. De acordo com Penfield (1975), Sandy, Venero e Cordero (2001), uma vez que as mensagens atinjam o sistema nervoso central e o neocortex, os eventos percebidos no meio ambiente são integrados com os estados emocionais codificados no sistema límbico e no hipotálamo. Gevarter (1978) e Almeida (2003) acrescentam que o resultado desta integração neocortical-límbica é retro-alimentado para o sistema límbico com a interpretação emocional. Deste modo, a avaliação de um determinado evento como bom, mau, amedrontador etc., depende do valor e da interpretação que o sistema límbico lhe oferecer. O evento em si, percebido pelos órgãos sensoriais, é interpretado de acordo com a história de vida do ser humano, de seus valores e das suas crenças. A reação de stress será assim desenvolvida quando a interpretação sinalizar para o organismo a presença de um evento que exija alguma ação imediata. Deste modo, a interpretação dada a qualquer evento é de fundamental importância na gênese da reação do stress (Malagris, 2003; Rangé, 2003).

Devido ao fato de que a natureza dos eventos estressores pode ser variada e distinta, classificam-se os eventos estressores em termos de externos (Holmes & Rahe, 1967) e internos (Meichenbaum, 1987). Os primeiros são constituídos dos eventos que ocorrem na vida de uma pessoa, sejam eles, pequenos dissabores, a situação político-econômica do país, dificuldade financeira, nascimento de filhos, entre outros. Por estressores internos se entende tudo aquilo que faz parte do mundo interno, das cognições do indivíduo, seu modo de ver o mundo, nível de assertividade, crenças, valores, características pessoais, padrão de comportamento, vulnerabilidades, ansiedade e o seu tema de vida (Brasio, 2003; Rangé, 2003; Lipp, 2004).

Devido as possíveis graves conseqüências geradas pelo stress excessivo (Ebrecht et al., 2004; Steptoe, Owen, Kunz-Ebrecht & Brydon, 2004), o estudo das fontes estressoras se torna de grande relevância na área da saúde física e mental do ser humano, pois, por meio do conhecimento da etiologia da resposta do stress, torna-se possível elaborar programas de profilaxia até

mesmo na infância ou adolescência. O treino psicológico de controle do stress proposto por Lipp (1984) e Lipp & Malagris (1989, 2001) e já testado em várias situações experimentais (Torrezan, 2001; Brasio, 2004) se baseia na reestruturação cognitiva das crenças irracionais propostas por Ellis (1973). O Treino Psicológico de Controle do Stress (TCC) proposto por Lipp (1984) visa possibilitar ao paciente:

- (1) entender o que é o stress e identificar seus sintomas de modo que a pessoa se aperceba quando sua sobrecarga de tensão está chegando a um ponto crítico;
- (2) reconhecer fontes de stress em potencial (internas e externas) e tentar eliminar as que forem passíveis de mudança;
- (3) reestruturar a maneira de pensar e de ver o mundo de forma a eliminar algumas fontes internas ligadas ao jeito de ser;
- (4) lidar com a ansiedade a fim de eliminar esta fonte interna;
- (5) ser assertivo, sem experimentar desconforto ou se estressar;
- (6) manter a calma e resolver os problemas no trabalho e na família sem aumento significativo no nível de stress;
- (7) adquirir técnicas de manejo do stress para serem utilizadas em situações estressantes que não possam ser evitadas;
- (8) utilizar o stress a seu favor para atingir adequados níveis de produtividade e criatividade;
- (9) reconhecer os próprios limites e aprender a respeitá-los e
- (10) estabelecer prioridades e melhorar a qualidade de vida no geral.

Entretanto, não se encontrou estudos que identificassem se homens e mulheres brasileiros diferem em termos das crenças irracionais que possuem e também se existem outras crenças irracionais, não contempladas por Ellis, que possam estar colaborando para o stress na população brasileira.

O presente estudo teve por objetivo proceder a um levantamento das fontes internas de stress mais prevalentes em uma amostra de pessoas diagnosticadas como portadoras de stress excessivo, buscando analisar as possíveis associações entre as crenças irracionais detectadas, sexo, idade e estado civil do respondente.

Método

Participantes: 86 adultos entre 19 e 66 anos, com média de idade de 35,15 e desvio padrão de 11,26 anos que procuraram atendimento no Centro Psicológico de Controle do Stress de Campinas. Quarenta eram do sexo masculino e 46 do sexo feminino. Oitenta por cento possuíam nível educacional superior e 20% segundo grau. A maioria dos participantes era casada (85% dos homens e 75% das mulheres).

Material: Além do Termo de Consentimento Livre e Pós-esclarecido e de Questionários de Levantamento de Dados Demográficos (sexo, idade, estado civil e nível educacional), utilizou-se o Inventário de Sintomas de Stress (ISSL) para adultos (Lipp, 2000) e o Questionário de Crenças Irracionais de Ellis (1973), traduzido e adaptado por Yoshida & Colugnati (2002). O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) é um teste validado e padronizado

para a população brasileira que permite o diagnóstico do stress e permite determinar a fase do processo de stress em que o respondente se encontra. Composto de quadros listando sintomas que se referem as quatro fases do stress (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão), o ISSL oferece também informação sobre a área de maior vulnerabilidade ao stress que a pessoa tem, isto é, permite identificar se o respondente é mais suscetível de desenvolver sintomas na área física ou psicológica. O Questionário de Crenças Irracionais de Ellis é composto de 11 afirmações que se referem às crenças estudadas por Albert Ellis, com as quais a pessoa responde se concorda ou discorda.

Procedimento: Após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Pós-esclarecido, elaborado de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde - CSN, os participantes responderam verbalmente aos instrumentos, de modo individual, durante uma entrevista clínica conduzida por um dos terapeutas cognitivo-comportamentais do Centro Psicológico de Controle de Stress onde o estudo foi realizado.

Resultados

Trinta e nove por cento dos entrevistados receberam o diagnóstico de stress emocional elevado, sendo que 7% deles se encontravam nas duas fases mais avançadas, de acordo com o ISSL, fases de quase exaustão e de exaustão. Os sintomas mais freqüentemente apontados foram: tensão muscular, dificuldade com a memória, irritabilidade e problemas dermatológicos.

O número de crenças irracionais assinaladas variou de zero a oito ($DP=2,5$), com uma média de 1,79 para o grupo todo. A média das crenças, mencionadas pelos homens, entrevistados foi de 2,28, superior à média do número das assinaladas pelo sexo feminino, que foi de 1,28. Cinquenta por cento da amostra alegaram não concordar com qualquer das crenças apresentadas a eles na entrevista, 7% indicaram uma crença, 12% possuíam duas e 31% do grupo três ou mais crenças irracionais, cada.

Os dados foram analisados por meio do coeficiente de correlação de Spearman com a finalidade de verificar possíveis correlações entre as crenças existentes no repertório dos participantes e sua idade, sexo, estado civil e nível de stress apresentado. O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%, ou seja, $p < 0.05$, dado a dispersão do fenômeno estudado.

Resultados das análises demonstraram correção altamente significativa ($r=0,7376$, $p=0,0001$) entre o número de crenças irracionais que os participantes tinham e a fase de stress na qual se encontravam, sendo que aqueles que possuíam quantidade maior de crenças se encontravam com um nível maior de stress ($r=0,7376$, $p=0,0001$).

Foi verificada ainda, correlação altamente significativa ($r=0,2782$, $p=0,0095$) entre o número de crenças encontrado e a idade dos participantes, sendo que quanto maior a idade, mais crenças identificadas ($r=0,2782$, $p=0,0095$). Entretanto, o estudo não revelou correlação significativa entre o número de crenças e o estado civil ($r=0,1587$, $p=0,1445$) ou o gênero dos participantes ($r=0,1446$, $p=0,1841$).

Foi realizada também análise qualitativa dos dados, no que se refere ao tipo de crenças encontradas por gênero. A crença mais prevalente entre as mulheres, assinalada por 68% das respondentes foi: É horrível quando as coisas não são exatamente como gostaríamos que fossem, enquanto que os homens mais freqüentemente (62% de vezes) assinalaram que: Deve-se ser absolutamente competente, inteligente e merecedor de todo o respeito.

Discussão

A alta correlação encontrada entre níveis de stress e o número de crenças irracionais aponta para a possibilidade das distorções cognitivas funcionarem como fontes internas de stress no ser humano adulto. Há que se refletir, também, quanto ao fato de que esta relação é ainda mais evidente quando se considera o fator idade. Os dados indicam que os pensamentos disfuncionais se consolidam e se tornam mais estressantes com o passar do tempo, conforme aponta a correlação altamente significativa entre idade e crenças irracionais encontrada no presente estudo.

Informações como esta é de significativa importância, pois sugere que a reestruturação cognitiva deveria ser realizada o quanto mais cedo possível no decorrer da vida, dando endosso à importância da psicoterapia racional emotiva na infância e na adolescência, não só como uma maneira de promover a saúde mental em geral, mas também como um meio de prevenção do stress na idade adulta, conforme sugerido por Bignotto (2003), Bignotto e Tricoli (2003) e Malagris e Castro (2003).

Homens e mulheres da amostra diferiram quanto à crença irracional mais freqüente, sendo que as mulheres demonstraram-se mais sensíveis à frustração, assinalando: É horrível quando as coisas não são exatamente como gostaríamos que fossem, enquanto que os homens pareceram refletir a ênfase em competência masculina que existe na sociedade e assinalaram mais freqüentemente que concordam com a idéia de que: Deve-se ser absolutamente competente, inteligente e merecedor de todo o respeito. Como não se encontrou na literatura trabalhos que tivessem averiguado especificamente as diferenças entre homens e mulheres no que se refere ao tipo de crenças irracionais mantidas, não é possível analisar este dado à luz de outras pesquisas, porém, pode-se levantar a hipótese de que fatores culturais possam estar influenciando estes resultados. Talvez, em nossa cultura algumas meninas sejam criadas com mais vontades sendo atendidas prontamente, o eu poderia gerar uma certa dificuldade em lidar com a frustração. É possível, por outro lado, que alguns meninos sejam criados com mais ênfase sendo colocada na competência e na eficácia frente à opinião pública. Bignotto (2003) e Lipp (2000, 2003) enfatizam como as práticas parentais podem criar ou acentuar vulnerabilidades que se refletem na idade adulta.

A diferença verificada entre homens e mulheres quanto a que crença irracional é mais freqüente em um ou outro sexo deve ser levada em consideração quando se elabora planos terapêuticos para o tratamento do stress em grupo, uma vez que as crenças podem estar contribuindo de modo diferenciado para a presença do stress nos gêneros.

A maior relevância do estudo se encontra na indicação de que as crenças irracionais possam se constituir em importantes fontes internas de stress emocional, tanto para homens como para mulheres, e que as mesmas tendem a aumentar em número de acordo com o passar dos anos.

Os dados do presente estudo confirmam a pertinência do postulado por Lipp (1984) e Lipp e Malagris (2001) no sentido de que a reestruturação cognitiva necessita ser incluída como elemento fundamental no tratamento do stress emocional.

Conclusão

Os resultados permitem concluir que a associação encontrada entre número de crenças irracionais e níveis de stress deve ser considerada no tratamento do stress emocional e que o mesmo deve ser adaptado para o sexo e a idade do paciente a ser tratado.