

EFEITOS PSICOFISIOLÓGICOS DO ESTRESSE EM TRABALHADORES

Carolina Alves Rosa de Araujo¹

Bárbara Nicacio Malta²

Luiz Carlos de Oliveira Ferreira³

Pedro de Lima Peixoto⁴

André Fernando de Oliveira Fermoseli⁵

Psicologia



**cadernos de
graduação**

ciências humanas e sociais

ISSN IMPRESSO 1980-1785

ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

Na atualidade muito se fala em estresse. Na perspectiva laboral, tem-se observado a preocupação com a investigação acerca da relação entre estresse e trabalho, destacando-se o construto do estresse ocupacional. O desemprego, a automação dos postos de trabalho, as multitarefas laborais, o aumento da produtividade, contribuem para um aumento de doenças relacionados ao estresse ocupacional. O presente trabalho, trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, onde foram pesquisados em diversas plataformas eletrônicas como o Google Acadêmico, Scielo, Pepsic, como também no acervo da biblioteca do Centro Universitário Tiradentes, com intuito de discutir sobre as consequências causadas ao indivíduo devido à presença do estresse físico, psíquico ou psicofisiológico, de temporalidade e suas estratégias de enfrentamento. Assim, conduz a reflexão, que tem como ponto de partida o psicofisiológico e atinge o campo ético-filosófico, adentrando em aspectos envolvidos no processo multidisciplinar de saúde-doença do indivíduo, enquanto integrante de uma organização.

PALAVRAS-CHAVE

Estresse. Trabalho. Estressores.

ABSTRACT

At present, the focus on stress, in the labor perspective, has been observed the problem with attention to stress and work, highlighting the construct of occupational stress. Unemployment, the automation of workplaces, such as multitasking, and increased productivity, contribute to an increase in the capacity of association with occupational strategies. This work is a qualitative bibliographical review, where they were researched in different platforms such as Google Scholar, Scielo, Pepsic, as well as the work of the University Center Tiradentes, with the purpose of discussing the causes caused by the individual. Cause of the pressure of physical, psychic or psychophysiological exercise, temporality and their coping strategies. Thus, it leads to reflection, which starts from the psychophysiological and reaches the ethical-philosophical field, entering into aspects involved in the multidisciplinary process of health-disease of the individual, as a member of an organization

KEYWORDS

Stress. Job. Stressors

1 INTRODUÇÃO

No domínio psicológico, o estresse pode ter uma definição de um conjunto de forças externas que podem causar efeitos transitórios ou permanentes no indivíduo (NODARI *et al.*, 2014). Novais e outros autores (2016) afirmam que a resposta ao estresse é um processo dinâmico e individual. Sendo assim, as causas do estresse, seus efeitos e sua duração diferem em cada ser, já que traços de personalidade e vivências podem afetar as situações estressantes.

A globalização dos mercados e o conseqüente aumento da competitividade econômica exerce uma pressão acrescida nos setores produtivos e, conseqüentemente, reflete um aumento substancial dos níveis de exigência sobre os trabalhadores (ESTEVEZ; GOMES, 2014). Com a constante mudança de mercado, os trabalhadores têm que se adaptar para que possam continuar nesse meio de forma produtiva. Com isso, Silveira, Kuhnen e Felipe (2018) apresentam que deveríamos pensar a relação entre o ambiente físico, a subjetividade e o comportamento humano de maneira holística para que os fenômenos dessa relação possam ser observados nos contextos que ocorrem na vida cotidiana.

Silva e Enumo (2016) nos apresentam que em baixa intensidade, o estresse é positivo, já que estabelece resposta psicofisiológicas necessárias para reação aos estressores, porém, quando permanecem um longo período em alta intensidade, torna-se prejudicial. Com isso, Taylor (2009 apud SILVA; ENUMO, 2016) aponta que a exposição prolongada ao estresse pode gerar conseqüências graves, como exaustão

profissional (burnout, em inglês). Com a prolongação do estresse, certos comportamentos passam a ser vistos nesses indivíduos, Silva e outros autores (2016) demonstram que quando um profissional se encontra em intensas rotinas de trabalho por um longo período de tempo, onde se expõe a altas tensões, passa a se sentir desanimado e preocupado, gerando ansiedade, o que pode levar a exaustão emocional.

1.1 O ESTRESSE OCUPACIONAL

Na atualidade muito se fala em estresse, no senso comum associa-se a palavra ao cansaço físico e, muitas vezes, utiliza-se o termo erroneamente para descrever qualquer mal-estar relacionado a um dia corrido, no entanto, segundo Marques e Abreu (2009), o estresse está relacionado a uma cadeia de reações do ser vivo em resposta a um fator que exige, com intensidade e rapidez, modificações comportamentais para garantir sua integridade na interação com o ambiente.

Na perspectiva laboral, tem-se observado a preocupação com a investigação acerca da relação entre estresse e trabalho, destacando-se o construto do estresse ocupacional (SANTOS; CARDOSO, 2010), o qual é definido por Paschoal e Tamayo (2004), como um processo estressor/resposta, destacando tanto os fatores do trabalho que excedem a capacidade de enfrentamento do indivíduo (estressores organizacionais) quanto as respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais aos eventos avaliados como estressores.

Paschoal e Tamayo (2004), ainda indicam que os estressores organizacionais podem ser de natureza física (ventilação, calor, luminosidade) ou psicossocial (relacionamentos interpessoais, conflitos, desenvolvimento de carreiras). Neste sentido, Dejours (1998) aponta que o sofrimento psíquico no ambiente de trabalho pode desencadear estresse ocupacional. O desemprego, a automação dos postos de trabalho, as multitarefas laborais, o aumento da produtividade, contribuem para um aumento de doenças relacionados ao estresse ocupacional.

Se por um lado a tecnologia permite livrar o homem dos trabalhos mais pesados e perigosos, por outro lado, o processo tecnológico tem levado a mundos de trabalho totalmente diversos (AREIAS; COMANDULE, 2004). Ainda segundo esses autores a taxa de desemprego, a insegurança, a queda de salários e tendência de expansão da exclusão social são fatores macroeconômicos e políticos que influenciam de forma negativa a saúde da população, principalmente dos já desfavorecidos.

Conforme elucida Angerami e Camelo (2008), com a globalização muitas mudanças aconteceram no cenário organizacional, como também nas relações de trabalho, contribuindo para o desenvolvimento. Contudo também evidenciou uma fragilidade física e emocional dos trabalhadores, impactando no desempenho profissional, no aumento do absenteísmo decorrente dos problemas de saúde, na rotatividade e de acidentes no local de trabalho.

Segundo Petarli e outros autores (2015), o estresse ocupacional passou a ser uma das principais causas de adoecimento do trabalhador, afetando diretamente a

saúde e a qualidade de vida afetiva, social e profissional. Nesta perspectiva, o objetivo deste artigo é discutir sobre as consequências causadas ao indivíduo devido à presença do estresse físico, psíquico ou psicofisiológico, de temporalidade e suas estratégias de enfrentamento.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de uma revisão bibliográfica narrativa, com pesquisa realizada em diversas plataformas eletrônicas como Scielo e Pepsic, além do acervo utilizado da biblioteca do Centro Universitário Tiradentes. A organização do artigo compreende-se em subtópicos que abordam diversas temáticas sobre o tema em questão, tais como: estresse, trabalho, o estresse ocupacional, os aspectos fisiológicos e os desafios encontrados na vida do indivíduo. Levando em consideração os critérios citados acima, foram selecionados 27 artigos que fizeram parte da base teórica deste trabalho. Sobre os anos da publicação, nota-se que os materiais utilizados foram entre os anos de 2008 a 2018.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Muito é estudado sobre as causas do stress ocupacional e seus efeitos sobre o indivíduo. Apesar disso, nem todo fator estressor a um indivíduo será igual a outro, como nos elucida Esteves e Gomes (2014), ao nos aponta que vários estudos são feitos sobre o stress ocupacional que demonstram que nem todos os profissionais vivenciam reações de estresse frente às mesmas situações à que outro indivíduo está sujeito.

Marin e outros autores (2007 apud SIMÕES; OTANI; JÚNIOR, 2015) afirmam que a compreensão de que os fatores estressores no trabalho têm diferentes impactos na vida do trabalhador, visto que dependem do efeito acumulativo de vários outros fatores estressores vivenciados anteriormente. A partir do conhecimento que temos dessa “pressão” feita no trabalhador, alguns sintomas passam a aparecer para o indivíduo.

Segundo Simões, Otani e Júnior (2015), as condições de trabalho difíceis podem provocar nervosismo intenso, fadiga, insônia, repercussão sobre do estado geral e diminuição das possibilidades intelectuais. Junto a isso, Liston, McEwen & Casey e Bradley & Dinan (2009, 2010 apud SILVA, 2016) apresentam que a exposição a estressores podem agravar ou precipitar muitas doenças mentais, como o Transtorno Depressivo Maior, o Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Esquizofrenia.

Com a atuação do estresse distribuindo-se para todo o corpo, Holmes e Wellman (2009 apud SILVA, 2016) destacam que neurônios piramidais em regiões do córtex pré-frontal sofrem remodelação devido a exposição de estressores no cérebro. Além disso, Souza (2016) apresenta que existe um padrão nos comportamentos orgânicos, como: alargamento das glândulas adrenais, fontes de catecolamina e glucocorticoides, atrofia do timus e de outros nodos linfáticos, erosões e úlceras gastroduodenais, além de reações generalizadas no corpo, especialmente cardiovascular, pulmonar e renal.

Com o corpo sendo exposto a situações estressantes, em uma visão holística, Silva (2016), relata que o cérebro também é um alvo do estresse, já que sofre mudanças químicas e estruturais como resposta a estressores agudos e crônicos. Já para Silva, Goulart e Guido (2018), a resposta neuroendócrina do estresse, está envolvida a dois eixos principais: o eixo com direção hipotálamo-hipófise-córtex da glândula suprarrenal, sendo a outra com direção hipotálamo-hipófise-sistema nervoso simpático-medula da glândula suprarrenal.

Dessa forma, Silva, Goulart e Guido (2018), nos trazem que, no primeiro eixo, o hipotálamo libera o hormônio liberador de corticotrofina, estimulando a hipófise a aumentar a produção do hormônio Adreno-corticotrófico, esse, agindo no córtex das glândulas suprarrenais (ou adrenais), estimulando o aumento da síntese dos corticoides (cortisol e aldosterona). Já no segundo eixo, o sistema nervoso simpático, sob a ação da hipófise, estimula a medula da suprarrenal a liberar catecolaminas na circulação sanguínea (adrenalina e noradrenalina).

A noradrenalina, segundo Junior, de Souza e Barros (2018), sendo o neurotransmissor mais atuante no ciclo do estresse, é sintetizado nas fibras nervosas e liberado pela medula suprarrenal (ou adrenal), atuando, principalmente, no sistema cardiovascular e na manutenção da pressão arterial. Portes e outros autores (2016) nos apontam que os corpos celulares de neurônios centrais que liberam a noradrenalina estão localizados em uma área do tronco cerebral denominada *locus coeruleus*.

Portes e outros autores (2016) ainda afirmam que existe uma divisão dos núcleos noradrenérgicos no sistema nervoso central, onde se encontram os grupos: caudal (ou medular); central (ou pontinomedular); e rostral (ou pontinho), sendo o grupo rostral composto por um único núcleo, o *locus coeruleus*, sendo considerado o mais importante grupo, por conter em si mais de 50% de toda a carga de neurônios noradrenérgicos no sistema nervoso central. Além desse neurotransmissor, para Silva, Goulart e Guido (2018), o hormônio cortisol ganha destaque, pois a mudança de seus níveis modula o sistema imunológico, influenciando a resposta inflamatória aos estressores e nas reservas de energia do organismo.

Para Silva (2015), a presença desse hormônio na corrente sanguínea atua no córtex da glândula adrenal, sendo que esta atuação consiste na liberação de glicocorticoides (que em humanos é 95% cortisol), atuando no metabolismo dos carboidratos, entre outras várias ações no organismo, disponibilizando grande quantidade de glicose no plasma sanguíneo (50% ou mais). A estimulação provocada por estressores tanto físicos, como mentais, atua no eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal, podendo fazer com que o cortisol se eleve 20 (vinte) vezes mais que o seu nível base. Com isso, Chaves (2016) nos aponta que o aumento no nível de glicocorticoides é nocivo, pois sua permanência prolongada no organismo promove queda de resistência imune das infecções.

Com essa permanência prolongada, para Silva, Goulart e Guido (2018) com uma maior liberação dos hormônios cortisol e aldosterona, o indivíduo pode sentir: alteração do peso corporal, osteoporose, distúrbios de comportamento, alterações do padrão de sono, aumento da suscetibilidade à infecções, hipertensão, alterações gastrointestinais; enquanto se houver uma maior liberação de adrenalina e noradre-

nalina, o indivíduo pode vir a sentir: dilatação da pupila, aumento da sudorese, da frequência cardíaca e da força contrátil do miocárdio, dilatação coronariana e brônquica, diminuição do peristaltismo e aumento do tônus esfíncteriano, redução do débito urinário, aumento do metabolismo basal, atividade mental e musculoesquelética.

Mesmo com tais sintomas, o organismo ainda desenvolve respostas para os índices de estresse que o indivíduo pode apresentar. Para Joels & Baram (2009 apud SOUSA; SILVA; GALVÃO-COELHO, 2015), a resposta ao estresse apresenta níveis de organização resultante dos mecanismos rápidos de transmissão sináptica aminérgica, peptidérgica e liberação hormonal. Assim, são realizados os comportamentos de alerta e vigilância, bem como são escolhidos os comportamentos adequados ao desafio atual.

Entretanto, nem sempre o indivíduo tem o autocontrole e autorregulação sobre os níveis de estresse, o que pode corresponder a diferentes maneiras de enfrentamento do estresse. Desta forma, Lippe e Malagris (2008) trazem que o enfrentamento do estresse está envolvido com uma diversidade de estratégias, funcionais e disfuncionais utilizadas para lidar com situações ameaçadoras, sendo que o seu tratamento. Enfrentamento este que é estruturado a partir do ensinamento das formas de lidar melhor com ele e evitar que se torne excessivo e prejudique sua saúde, assim como sua vida em geral.

Possíveis estratégias que podem ser utilizadas para o enfrentamento do estresse, segundo Kaminski (2017) poderiam ser: determinação de metas e objetivos; estabelecimento de planos de ação; exercício de liderança do grupo; exercício da democracia do grupo; sinergia do grupo e tensão muscular. Assim, possibilita determinada tranquilidade aos integrantes ao realizarem suas tarefas, evitando momentos de estresse.

A escolha de tais estratégias torna-se crucial para o processo de diminuição do estresse, como Pinto e Barham (2014) afirmam que é preciso adquirir e saber como e quando usar cada uma das estratégias de um repertório de habilidades social. Assim, com uma estratégia bem utilizada, Lipp (2004, 2007 apud KAMINSKI, 2017) nos traz que apesar de muitas vezes ser considerado um vilão da qualidade de vida, o estresse tem níveis que podem ser considerados saudáveis para o indivíduo, ou ainda, um facilitador de realização de tarefas.

Para Araújo e outros autores (2016), ao se deparar com determinadas situações e exigências do trabalho, o profissional desenvolve uma série de mecanismos para lidar com os fatos e reduzir as sensações de tensão e desgaste, sendo diversas e podendo incluir atividades culturais, religiosas, descanso, prática de exercícios físicos, entre outros. Para De Castro Batista (2018), seria coerente que existisse um planejamento estratégico em todo processo, com metas a serem cumpridas e avaliação de desempenho, sendo, assim, possível evitar distorções.

Frente a uma situação estressora, o tipo de resposta de cada indivíduo depende, não somente da magnitude e frequência do evento de vida estressor, como também da conjunção de fatores ambientais e genéticos. Mesmo as capacidades individuais de interpretar, avaliar e elaborar estratégias de enfrentamento parecem ser geneticamente influenciadas, Margis e outros autores (2003).

Se a resposta ao estresse provocar 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

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizar uma análise, percebe-se que o estresse surge como uma resposta a determinada situação ou agente que possa oferecer, a depender das circunstâncias, fatores de risco ou prejudiciais. Desta forma, ao preparar o indivíduo para fuga ou enfrentamento, o estresse mostra-se como uma resposta adaptativa a situações específicas.

Entretanto, compreende-se que tais situações/agentes estressores podem não surtir a mesma influência em diferentes indivíduos, uma vez que os aspectos culturais atrelados ao desenvolvimento e as crenças do indivíduo também podem intervir no processo de respostas a situações/agentes estressores. Os aspectos culturais junto às crenças que podem ser racionais ou irracionais podem ou não, conduzir o indivíduo a resposta adaptativa.

Ao observar o contexto organizacional, percebe-se que entre os principais aspectos relacionados ao estresse estão os avanços tecnológicos, que aumentam a competitividade de mercado e, conseqüentemente, a competitividade entre os colaboradores de uma mesma organização, as atribuições exacerbadas de tarefas e funções, bem como as demasiadas cobranças, "pressão", para que metas sejam cumpridas.

Na perspectiva psicofisiológica, é visível que o estresse pode ser positivo, quando apresentado em baixas intensidades, liberando hormônio adrenocorticotrófico com a finalidade de reação aos agentes estressores. Entretanto sua constante e intensa presença pode trazer malefícios e riscos à saúde, uma vez que os níveis de cortisol podem ser elevados até 20 vezes mais que seu nível base. Isto possibilita: alteração do peso corporal, osteoporose, distúrbios de comportamento, alterações do padrão de sono, aumento da suscetibilidade a infecções, hipertensão, alterações gastrointestinais e, no contexto organizacional, o esgotamento físico e psicológico, *Burnout*.

Desta forma, o presente trabalho nos conduz a uma reflexão, que tem como ponto de partida o psicofisiológico e atinge o campo ético-filosófico, adentrando em aspectos envolvidos no processo multidisciplinar de saúde-doença do indivíduo, enquanto integrante de uma organização.

REFERÊNCIAS

AREIAS, M. E. Q.; COMANDULE, A. Q. Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de Burnout. In: GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R. (org.). **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES Editorial, 2004.

CARVALHO, I. V.; PASSOS, A. E. V. M.; SARAIVA, S. B. C.; **Recrutamento e seleção por competências**. Rio de Janeiro: FGV, 2008

CHAVES, L. B. *et al.* Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016.

BISEGNA, N. M. **Influência do stress nas disfunções temporomandibulares**. 2015. Tese de Doutorado. [sn].

DE ARAÚJO, L. M. N. *et al.* Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde Everyday stress in the university: coping strategies of health teachers. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental On-line**, v. 8, n. 4, p. 4956-4964, 2016.

DE CASTRO BATISTA, C. *et al.* Implementação de Um Sistema de Informação Gerencial na Esfera Municipal: Relação entre Ergonomia Cognitiva e Estresse no Trabalho. **Revista Gestão & Conexões**, v. 7, n. 1, p. 16-36, 2018.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de Psicopatologia do Trabalho**. São Paulo: Cortez, 1998.

DA SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Estresse em atletas de modalidades coletivas: uma revisão sistemática. **Arquivos em Movimento**, v. 12, n. 1, p. 91-105, 2016.

DA SILVEIRA, B. B.; KUHNEN, A.; FELIPPE, M. L. Retratos de um hospital de custódia: os espaços verdes e sua relação com a restauração psicofisiológica do estresse. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 13, n. 4, p. 1-16, 2018.

ESTEVES, A. de J.; GOMES, A. R. Stress, avaliação cognitiva e adaptação ao trabalho na classe de enfermagem. **Cadernos de ciência e saúde**, v. 4, n. 1, p. 27-35, 2014.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M.I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 3 nov. 2018.

HARDT, P. O. S. **Estresse e estratégias de enfrentamento em professores do ensino fundamental**. 2009. 150f. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade de Taubaté, São Paulo.

JUNIOR, D. A. F.; DE SOUZA, R. M.; BARROS, F. L. F. Aspectos psicobiológicos da ansiedade: noradrenalina e suas implicações na performance esportiva. **Cadernos UniFOA**, v. 6, n. 1 Esp, p. 75-82, 2018.

- KAMINSKI, L. C. **Preparação, realização e avaliação da performance musical: enfrentamento do estresse e da ansiedade entre músicos cameristas**. 2017.
- LIPP, M. E. N.; MALIGRIS, L. E. N. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGÉ, B. (org.). **Psicoterapias cognitivo-comportamental: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artemed, 2008. p. 475-490.
- MARQUES, V. O.; ABREU, J. A. **Estresse ocupacional: conceitos fundamentais para o seu gerenciamento**. 2009.
- MARTINS, J.; MICHALOSKI, A. O. Qualidade de vida e estresse no trabalho. **Semana Acadêmica**, 2015.
- NODARI, N. L. *et al.* Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 2, n. 1, p. 61-74, 2014.
- NOVAIS, P. G. N. **Efeito do relaxamento muscular progressivo como intervenção de enfermagem na qualidade do sono, depressão e estresse em pessoas com esclerose múltipla**. 2015. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Espírito Santo, 2015.
- PETARLI, G. B. *et al.* Estresse ocupacional e fatores associados em trabalhadores bancários. *Vitória – ES, Brasil. Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3925-3934, dez. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203925&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 4 nov. 2018.
- PINTO, F. N. F. R.; BARHAM, E. J. Habilidades sociais e estratégias de enfrentamento de estresse: relação com indicadores de bem-estar psicológico em cuidadores de idosos de alta dependência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 525-539, 2014.
- PORTES, M. A. M. *et al.* **Adrenalina e noradrenalina promovem a generalização da resposta de medo por ativarem receptores Alfa-1 e Beta adrenérgicos do córtex pré-límbico durante a consolidação de uma memória aversiva**. 2016. Dissertação (Mestrado) – Florianópolis, SC, 2016.
- REIS, A. L. P. P. dos; FERNANDES, S.R. P.; GOMES, A. F.; Estresse e fatores psicossociais. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 30, n. 4, p. 712-725, dez. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000400004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 1 nov. 2018.
- SANTOS, A. F. O.; CARDOSO, C. L. Profissionais de Saúde Mental: Estresse e Estressores Ocupacionais. **Psicologia em Estudo**, v. 15, p. 245-253, 2010

SHIRAMIZU, V. K. M. **Sistema de resposta ao estresse, apego e sociosexualidade:** uma análise psicofisiológica das estratégias de história de vida. 2016. p. 24-49.

SILVA, N. C. da *et al.* Transtornos à saúde mental relacionados à intensa rotina de trabalho do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Estácio Saúde**, v. 5, n. 2, p. 107-122, 2016.

SILVA, E. Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. **Revista Eletrônica da Estácio**, Recife, v. 1, n. 1, 2015.

SILVA, R. M. da; GOULART, C. T.; GUIDO, L. de A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018.

SIMÕES, J. S.; OTANI, M. A. P.; JÚNIOR, A. C. S. Estresse dos profissionais de enfermagem em uma unidade de urgência/Stress of the nursing professionals in an emergency unit. **REGRAD** – Revista Eletrônica de Graduação do UNIVEM, v. 8, n. 1, p. 75-95, 2015. ISSN 1984-7866.

SOUSA, M. B. C. de; SILVA, H. P. A.; GALVÃO-COELHO, N. L. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 20, n. 1, p. 2-11, 2015.

SOUZA, M. S. V. B. de. **Revisitando o significado do estresse no contexto das organizações:** uma breve revisão teórico-conceitual. 2016.

Data do recebimento: 24 de agosto de 2018

Data da avaliação: 10 de dezembro de 2018

Data de aceite: 11 de dezembro de 2018

1 Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: carolinaalrosa@hotmail.com

2 Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: baibina.malta@gmail.com

3 Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: luiz.carlos2511@hotmail.com

4 Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: peupeixoto@hotmail.com

5 Professor do Curso de Psicologia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL. E-mail: afermoseli@hotmail.com