



UNICAMP

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE GEOCIÊNCIAS
INSTITUTO DE ARTES
LABORATÓRIO DE ESTUDOS AVANÇADOS EM JORNALISMO**

PAULA GOMES

**DIVULGAÇÃO DO LABORATÓRIO DE ESTUDOS
DE ESTRESSE (LABEEST) - UNICAMP**

**CAMPINAS,
2020**

PAULA GOMES

**DIVULGAÇÃO DO LABORATÓRIO DE ESTUDOS DE ESTRESSE
(LABEEST) - UNICAMP**

Monografia apresentada ao Instituto de Geociências, Instituto de Artes e ao Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para obtenção do título de Especialista em Jornalismo Científico.

Orientador (a): Prof(a). Dr(a). Germana Fernandes Barata

Coorientador (a): Prof(a). Dr(a). Dora Maria Grassi-Kassisse

**Este exemplar corresponde à versão da monografia
Apresentada pela aluna Paula Gomes e orientada
pela Profa. Dra. Germana Fernandes Barata e
coorientada pela Profa. Dra. Dora Maria Grassi-Kassisse**

**CAMPINAS,
2020**

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Geociências
Marta dos Santos - CRB 8/5892

G585d Gomes, Paula, 1988-
Divulgação do Laboratório de Estudos de Estresse (LABEEST) - UNICAMP /
Paula Gomes. – Campinas, SP : [s.n.], 2020.

Orientador: Germana Fernandes Barata.

Coorientador: Dora Maria Grassi-Kassisse.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Universidade Estadual
de Campinas, Instituto de Geociências.

1. Divulgação científica. 2. Estresse. 3. Redes sociais. I. Barata, Germana
Fernandes, 1974-. II. Grassi-Kassisse, Dora Maria, 1964-. III. Universidade
Estadual de Campinas. Instituto de Geociências. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

Palavras-chave em inglês:

Science divulgation

Stress

Social media

Titulação: Especialista

Banca examinadora:

Germana Fernandes Barata [Orientador]

Ana de Medeiros Arnt

Maria de Macedo Soares Guimarães

Data de entrega do trabalho definitivo: 18-12-2020

Resumo

O brasileiro tem um interesse elevado em assuntos relacionados a ciência, foi a conclusão da pesquisa do Centro de Gestão e Estudos Estratégicos (CGEE) encomendada pelo Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações (MCTIC) em 2019¹. No entanto, 88% dos entrevistados não conseguiram informar o nome de nenhuma instituição científica do país. Já 90% deles não conhecem o nome de nenhum cientista brasileiro. O interesse dos brasileiros por assuntos relacionados à ciência permanece, portanto, no campo da potencialidade. Tal fenômeno possui múltiplas causas, entre elas, a deficiência em transmitir as informações científicas de maneira acessível e atraente para um público amplo. Seria preciso que pesquisadores e jornalistas incorporassem, de maneira crítica, as novas possibilidades estético-narrativas disponíveis atualmente nos ambientes online, como a linguagem das redes sociais, de repositórios de vídeo, entre outros, a fim de atingir uma gama mais ampla de público, que hoje consome informações não apenas pelos meios tradicionais. O estabelecimento de pontes entre a sociedade e a ciência é um desafio constante, que não pode ser imputado apenas ao pesquisador, cujas demandas profissionais muitas vezes o obrigam a afastar-se momentaneamente dos espaços públicos. O jornalismo, portanto, exerce papel fundamental na manutenção destas pontes. O professor Carlos Vogt acredita que a divulgação da ciência não possui apenas o objetivo pontual de transmitir determinados conhecimentos científicos para a população em geral, e sim o de formar uma sociedade que faça, ame e incentive a ciência diariamente (VOGT, 2011: 13). Buscando fomentar o engajamento social na produção científica, propusemos esse projeto que visa atuar junto aos pesquisadores, docentes e alunos do Laboratório de Estudos do Estresse (LABEEST) do Instituto de Biologia Unicamp, para desenvolver uma estratégia coordenada de divulgação científica. O laboratório desenvolve pesquisas de significativa relevância científica e social, analisando o nível de estresse de diferentes grupos sociais, como vestibulandos, esportistas, profissionais da saúde, entre outros. O projeto consiste na criação de uma iniciativa jornalística multiplataforma para estabelecer uma ponte entre os pesquisadores e alunos do Instituto e a sociedade em geral, modulando a linguagem para melhor atender as particularidades discursivas dessas plataformas. A iniciativa se chamará *EstresseTalks* e prevê a produção de conteúdo em texto, audiovisual e infografia, que será veiculado em canais próprios nas redes sociais *Twitter*, *Facebook* e *Instagram* e no *Youtube*. Além disso, o projeto prevê a produção de conteúdo relativo ao LABEEST que deverá ser veiculado em plataformas mantidas pelo Laboratório de Jornalismo (LabJor) da Unicamp, instituição na qual a proponente cursa a Especialização em Divulgação Científica e onde será realizado o estágio supervisionado. As principais plataformas jornalísticas do LabJor as quais a proponente irá atuar e colaborar são a Revista ComCiência e a rádio Oxigênio. Os resultados que a iniciativa busca atingir são: (1) criar e consolidar canais de diálogo entre os pesquisadores e a sociedade dentro de plataformas de conteúdo digital online e (2) auxiliar na formação de uma cultura de comunicação com o público em geral junto aos integrantes do laboratório.

¹Disponível em: <https://www.cgee.org.br/documents/10195/734063/CGEE_resumoexecutivo_Percepcao_pub_CT.pdf> Acesso em 16/08/2019

Abstract

Brazilians have a high interest in science-related issues, was the response obtained by the research of the Center for Management and Strategic Studies (CGEE) commissioned by the Ministry of Science, Technology, Innovations and Communications (MCTIC) in 2015. However, 88% of the interviewees could not inform the name of any scientific institution in the country. 90% of them do not know the name of any Brazilian scientist. The interest of Brazilians in matters related to science remains, therefore, in the field of potentiality. Such a phenomenon maybe related to the lack of concern of communicators in find new ways to speak to wider audiences. Researchers and journalists need to critically incorporate the new aesthetic-narrative possibilities currently available in online and digital environments, such as the language of social networks, video repositories such as Youtube, among others. The establishment of bridges between society and science is a constant challenge, which cannot be imputed only to the researcher, whose professional demands often force him to move temporarily away from public spaces. Journalism, therefore, plays a fundamental role in maintaining these bridges. Professor Carlos Vogt remindsus that the dissemination of science has not only the occasional goal of transmitting certain scientific knowledge to the general population, but to form a society that makes, loves and encourages science daily (VOGT, 2011:13). Seeking to foster social engagement in scientific production, this project aims to work with researchers, teachers and students of the Stress Studies Laboratory (LABEEST) of the Unicamp Biology Institute, developing a coordinated strategy for scientific dissemination. The laboratory develops research of significant scientific and social relevance, analyzing the stress level of different social groups, such as college students, athletes, health professionals, among others. The project consists in the creation of a multiplatform journalistic initiative that aims to establish a bridge between researchers and students of the Institute and society in general, modulating the language to better meet the discursive particularities of these platforms. The initiative will be called *EstresseTalks* and will create content in the form of text, audiovisual and infographics that will be broadcast on its own channels on social networks as *Twitter*, *Facebook*, *Instagram* and on *Youtube*. In addition, the project foresees the production of content related to the studies of LABEEST that should be broadcast on platforms maintained by the Unicamp Journalism Laboratory (LabJor), an institution in which the proponent is attending to the Specialization in Scientific Dissemination. The main journalistic platforms of LabJor which the proponent will act and collaborate are the ComCiência Magazine and the radio Oxygen. The results the project seeks are: (1) create and consolidate channels of dialogue between researchers and society within online digital content platforms and (2) assist in the formation of a culture of communication with the general public among laboratory members.

SUMÁRIO

Introdução.....	7
1. Justificativa.....	10
2. Objetivos	11
3. Resumo do que foi realizado no período.....	12
4. Detalhamento dos progressos realizados e resultados finais	13
5. Alterações devido à pandemia.....	46
6. Números e estatísticas.....	46
7. Perfil do público alcançado.....	47
8. Considerações finais.....	49
9. Referências Bibliográficas.....	49

1. Introdução

O Laboratório de Estudos do Estresse (LABEEST)

O Laboratório de Estudos do Estresse (LABEEST) foi inaugurado em 2001 pelas professoras Regina Célia Spadari e Dora Maria Grassi-Kassisse, ambas do Instituto de Biologia da Unicamp (IB). Desde 2009, sob responsabilidade da Profa. Dora, dedica-se à investigação dos fatores biológicos do estresse, quantificando marcadores, que previvem ou estimulam a reação ao estresse, em humanos, bem como seu efeito sobre as respostas cardíaca e metabólica em modelos animais.

O termo estresse refere-se a um estado de excitação emocional decorrente de estímulos externos. É uma resposta natural do organismo, que libera diferentes substâncias com o intuito de preparar-se para uma reação rápida e vigorosa, comumente chamada de “luta ou fuga”. Um dos marcadores biológicos do estresse é a concentração de cortisol no metabolismo de um indivíduo. Produzido pelas glândulas adrenais para auxiliar o organismo no período de vigília, tem sua concentração gradativamente diminuída no decorrer do dia em indivíduos saudáveis. Neste sentido, o estresse pode ser compreendido como uma resposta necessária e benéfica ao indivíduo, que prepara seu corpo para enfrentar problemas e desafios cotidianos. Caso o desafio esteja além da capacidade de atuação do indivíduo, ou então ele se julgue incapaz de enfrentá-lo, poderão ocorrer alterações nesse ciclo, ou então a elevação ou abaixamento da concentração de cortisol. Tais efeitos são nocivos, podendo causar inúmeras reações prejudiciais ao organismo, como a diminuição temporária da memória e da cognição, além de condições que favorecem a instalação de doenças cardiovasculares como, taquicardia, hipertensão arterial e até infarto agudo do miocárdio (ROCHA et al., 2013; BATISTA et al., 2015).

Identificar os estímulos estressores que desencadeiam alterações substanciais no nível de cortisol de indivíduos de diferentes grupos sociais e elaborar estratégias de enfrentamento a esses estímulos (*coping* e resiliência) são os principais objetivos dos estudos realizados no LABEEST. O estímulo estressante avaliado pelo grupo é o Estresse Psicossocial que, por ser um fenômeno que resgata vivências e princípios para desencadear a intensidade da reação, é fundamental que a resposta ao estímulo em um determinado indivíduo seja avaliada a partir de dois parâmetros: a quantificação de marcadores fisiológicos, como o cortisol, e de marcadores

psicológicos, a partir de questionários/instrumentos. O LABEEST vem conduzindo importantes pesquisas com diferentes grupos sociais e profissionais, cujo nível de estresse é testado em diferentes ocasiões, a partir da análise do índice de cortisol na saliva e no cabelo, e dos questionários aplicados aos voluntários.

Desde a sua criação, as pesquisas desenvolvidas no LABEEST contaram com auxílios de órgãos de financiamento nacionais, como a CAPES e a CNPq, estaduais, como a FAPESP, e institucionais, como o Fundo de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão (FAEPEX) da Unicamp. As linhas de pesquisa atuais do LABEEST são:

1. Alterações cardiometabólicas em decorrência de estresse agudo e/ou crônico **Objetivo:** Ao longo de sua história, várias técnicas compuseram o arsenal de investigação científica do laboratório. O laboratório detém do conhecimento das técnicas de reatividade vascular, e estudo funcional de adipócitos isolados bem como análises morfométricas. Entre alguns objetivos, esta linha avaliou respostas vasculares e metabólicas de ratos submetidos a diferentes agentes estressantes. As respostas vasculares foram avaliadas pelo estudo da reatividade vascular de anéis de aorta com e sem endotélio frente a inibidores enzimáticos tanto da síntese como da ação do óxido nítrico. A resposta metabólica é avaliada tanto em ensaios in vivo como in vitro. Os ensaios in vivo foram a avaliação da pressão arterial sob anestesia, e análise de variabilidade de frequência cardíaca e eletrocardiografia. Os efeitos metabólicos são avaliados em ensaios in vitro de adipócitos isolados dos animais e são quantificadas as produções de glicerol e de lactato. Os modelos de estresse já estudados pelo laboratório foram, estresse por choques nas patas, diferentes protocolos de natação, dieta hiperlipídica, hipertensão crônica induzida por L-Name e ratos geneticamente hipertensos (SHR). O estudo funcional de adipócitos isolados de humanos eutróficos e obesos mórbidos é também objetivo deste laboratório. A reatividade vascular é também uma importante ferramenta para o estudo de novos fármacos, neste caso foram estudados compostos carreadores de óxido nítrico em conjunto com Professores da Usp de São Carlos e de Ribeirão Preto, sob apoio de um temático Fapesp. Palavras-chave: adipócitos; dislipidemias; exercício físico; Reatividade Vascular; glicerol; lactato.

2. Estresse Psicossocial e Estratégias de Coping

Objetivo: Avaliar a eficácia de atividades extra laborais no gerenciamento do estresse bem como seus efeitos em humanos saudáveis ou com doença crônica. Os instrumentos para avaliação são

concentrações de hormônios relacionados ao estresse e variabilidade da frequência cardíaca e instrumentos reconhecidos pela comunidade externa e validados na língua portuguesa. Quantificação da osmolaridade urinária e da depuração de água livre e análise de urina tipo Icom urofito são também avaliadas em alguns protocolos.

Palavras-chave: human; undergraduate students; professors; employees; university; yoga; laboral gymn; massage; lymphatic manual drainage; stress hormones; rate heart variability.

3. Avaliação de indicadores de estresse e resiliência em humanos

Objetivo: Quantificar o cortisol salivar e capilar em diferentes populações, submetidas ou não a diferentes tratamentos e correlacionar com outros marcadores biológicos quantitativos como BDNF, serotonina, ocitocina e melatonina, e instrumentos reconhecidos pela comunidade externa e validados na língua portuguesa. A inspiração e estímulo para quantificação do cortisol capilar nasce da medicina forense associada à memória que nosso organismo mantém de eventos externos. Como saber se aquele estímulo vivido causou impacto em nossa saúde? O cortisol capilar pode nos ajudar a entender esse fenômeno. Palavras-chave: Cortisol salivar; Melatonina salivar; BDNF salivar; Ocitocina salivar; Cortisol capilar (hair cortisol).

Dentre as pesquisas que estão sendo desenvolvidas no laboratório atualmente, a iniciação científica intitulada “Estresse psicossocial, sinais depressivos, resiliência e estratégias de coping em estudantes, professores e funcionários da Universidade Estadual de Campinas” é financiada pela FAPESP (Processo nº 19/03117-2). A pesquisa é desenvolvida pela estudante Heloísa Monteiro do Amaral Padro e supervisionada pela coordenadora do LABEEST, Profa. Dra. Dora Maria Grassi-Kassisse. A pesquisa tem o objetivo de investigar o estresse psicossocial, os sinais depressivos, a resiliência e as estratégias de coping na população que está ativamente vivenciando a rotina da universidade. A partir dos resultados deste estudo, as pesquisadoras pretendem criar ações preventivas e de conscientização para uma rotina mais saudável para essa população, com apoio das estruturas já existentes na Unicamp: SAPPE e CECOM, sendo a primeira um órgão destinado somente aos alunos regulares de graduação e pós-graduação, e a segunda, a toda comunidade da Unicamp.

2. Justificativa

Apesar da relevância dos estudos do LABEEST para a sociedade, e de iniciativas pontuais de integrantes do Laboratório de divulgação de suas pesquisas e resultados em plataformas como o *Youtube* e veículos tradicionais de mídia, não há esforço coordenado e estruturado de divulgação científica, nem canais duradouros de diálogo do laboratório com o público. Dentro do conceito de divulgação científica estão iniciativas e plataformas diferentes, como livros, documentários, e iniciativas jornalísticas voltadas para a ciência e tecnologia. O jornalismo científico, de acordo com Rubleski, é um dos elementos que conecta a comunidade científica e tecnológica com a sociedade, tornando “de domínio público, em seu sentido mais amplo, os avanços desses campos. (RUBLESKI, 2009). Neste sentido, ele atua não somente no sentido de democratizar o acesso ao conhecimento científico, mas de influenciar diretamente na formação de cidadãos capazes de compreender e de transformar a realidade. As instituições de ensino vêm sofrendo repetidos cortes e contingenciamentos de recursos federais no últimos anos, assim como tem tomado corpo a divulgação de diversas correntes de “pseudociência”, como o terraplanismo, o movimento antivacina etc. O jornalismo científico pode entrar nessa equação como peça-chave na construção e direcionamento de narrativas que cooptem o debate público a favor dos investimentos em ciência e tecnologia e do fortalecimento das instituições de produção do conhecimento científico.

Não estamos nos referindo aqui apenas à divulgação de resultados de pesquisas, e sim um trabalho de natureza mais macro, norteado pela ideia de esclarecer que o “impacto econômico e social” das pesquisas pode ser algo mais amplo do que se imagina. Além disso, é importante esclarecer aspectos relativos à práxis científica, ou seja, como se faz ciência. As redes sociais e plataformas de streaming de vídeos com o *Youtube* apresentam-se como excelentes canais de comunicação quase diária do jornalista e do pesquisador com a sociedade, por serem espaços de interação intensa e instantânea. Nestas plataformas os jornalistas e pesquisadores não somente podem comentar sobre o andamento de pesquisas, mas também reverberar discussões sobre assuntos e tópicos atuais.

Neste sentido, acreditamos que a criação e manutenção de espaços nas redes sociais, como perfis no *Twitter*, *Facebook* e *Instagram* e no *Youtube*, em colaboração com os pesquisadores do LABEEST, pode auxiliar no diálogo com o público, tratando de temas importantes como os estresses positivo e negativo, estratégias de *coping* e resiliência, síndrome relacionados ao estresse, como estresse pós-traumático e *burnout*, entre outros. O senso comum costuma associar

o estresse a algo negativo, que precisa ser evitado. O projeto buscará desmistificar essa crença, esclarecendo que ele é necessário para o pleno funcionamento de nossos organismos (homeostase), bem como está diretamente relacionado aos nossos objetivos de vida. O Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo (Labjor) da Universidade Estadual de Campinas, é uma iniciativa pioneira de divulgação científica no país, atuando em diversas frentes. No campo da formação de profissionais, oferece o curso de Mestrado em Jornalismo Científico e o curso de Especialização em Jornalismo Científico. Este, criado em 1999, seleciona, por meio de processo seletivo, uma turma interdisciplinar, composta por jornalistas e cientistas. O principal objetivo é a formação de profissionais que atuem nas áreas de jornalismo científico, divulgação de ciência e assessoria de comunicação de universidades e centros de pesquisa.

Também conta com veículos que atuam tanto como ferramentas para o aperfeiçoamento dos alunos dos cursos oferecidos, quanto como veículos jornalísticos voltados a divulgação científica. Os principais são A Revista Eletrônica ComCiência (www.comciencia.br), e a rádio Oxigênio (<http://oxigenio.comciencia.br/>). A revista é um dos principais veículos jornalísticos de divulgação científica vinculada a uma universidade no país. Criada em 1999, hoje tem periodicidade mensal em parceria com a Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC) e com o apoio da FAPESP, e atrai um público amplo. No decorrer do projeto, pretende-se publicar periodicamente textos na revista sobre pesquisas e temas afins ao LABEEST e também outras temas, dentro da rotina de estágio supervisionado prevista neste projeto. Já a Oxigênio é um *podcast* programa de webrádio que produz conteúdo de jornalismo e divulgação científica, coordenado pela Profa. Dra. Simone Pallone, do LabJor, em parceria com a Rádio Unicamp. O projeto também prevê a colaboração com esse veículo na forma de reportagens e entrevistas

3. Objetivo geral

O objetivo principal do projeto é a divulgação científica das pesquisas do LABEEST por meio de uma iniciativa multiplataforma envolvendo o *Youtube*, *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, a revista ComCiência e a rádio Oxigênio. Para que o conteúdo produzido em cada uma dessas redes atue de maneira sinérgica e para que a iniciativa tenha continuidade, pretende-se desenvolver, junto aos pesquisadores, um plano de comunicação para o LABEEST.

3.1. Objetivos específicos

Durante o desenvolvimento do projeto a proponente acompanhará as pesquisas e produções do LABEEST (IB – Unicamp) que serão utilizadas como base para a criação de conteúdos de divulgação, visando obter os seguintes resultados:

-Divulgar não só resultados obtidos pelo LABEEST, como também o processo científico, suas questões, conflitos, *insights*, frustrações e sucessos, promovendo o entendimento da rotina, do processo científico e a humanização do cientista.

-Coordenar um grupo de interesse em divulgação científica entre os alunos e professores do LABEEST, com o intuito de discutir abordagens, técnicas e exemplos de divulgação e comunicação científica. Criar um ambiente colaborativo, com o intuito de despertar o interesse e incentivar projetos de divulgação concebidos pelos demais alunos e pesquisadores. Os interessados terão a oportunidade de atuar como produtores e editores de conteúdo.

-Produzir vídeos para o canal do *Youtube*: escrita de roteiros, captação e edição de áudio e vídeo de entrevistas com alunos e pesquisadores do laboratório

-Produzir de textos, microtextos e infográficos para a revista *ComCiência* e para as redes sociais *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*: essas plataformas abertas serão utilizadas para divulgação científica das atividades do LABEEST, bem como de conteúdo relacionado ao tema do estresse.

-Produzir conteúdo em áudio para o podcast *Oxigênio*

-Analisar das métricas de acesso, visualização e interação de cada uma das plataformas envolvidas no projeto: esses dados serão utilizados para monitorar o alcance e informar o crescimento desses veículos de divulgação e jornalismo científico.

4. Resumo do que foi realizado no período

Durante o período de vigência da bolsa foi desenvolvido um plano de comunicação em parceria com os pesquisadores do LABEEST. Foram definidos os principais temas, assuntos e conceitos que

seriam abordados, além de diferentes estratégias de produção e veiculação do conteúdo para cada rede social.

Nos perfis do *Facebook* e do *Twitter* focamos na conceituação científica do termo estresse, que refere-se a um estado de excitação emocional decorrente de estímulos externos e internos. É uma resposta natural do organismo, frente ao agente estressor (estímulo estressante) que libera diferentes substâncias com o intuito de preparar-se para uma reação rápida e vigorosa, comumente chamada de “luta ou fuga”. Neste sentido, o estresse pode ser compreendido como uma resposta necessária e benéfica ao indivíduo, que prepara seu corpo para enfrentar problemas e desafios cotidianos

Outro conteúdo abordado nas duas plataformas é relativo ao cortisol. Um dos marcadores biológicos do estresse é a concentração de cortisol no metabolismo de um indivíduo. Produzido pelas glândulas adrenais para auxiliar o organismo no período de vigília, tem sua concentração gradativamente diminuída no decorrer do dia em indivíduos saudáveis. Alterações nesse ciclo podem ocorrer quando o organismo não reage bem a estímulos estressores. Isso gera efeitos nocivos ao organismo, como a diminuição temporária da memória e da cognição, além de em situações crônicas e extremas condições que favorecem a instalação de doenças cardiovasculares.

Na rede social *Instagram*, os conteúdos se concentraram nas estratégias de *coping*. O termo refere-se ao processo de identificar os estímulos estressores que desencadeiam alterações substanciais nas concentrações de cortisol e elaborar estratégias de enfrentamento a esses estímulos.

Outros conteúdos abordados nas três plataformas foram: o *distresse* e o *eustresse*; homeostase=equilíbrio; alostasia, readaptações a novos equilíbrios ao longo da vida ex: do engatinhar a posição ortostática entre outros; ritmo circadiano; o estresse em homens e mulheres e o estresse em diferentes classes socioeconômicas.

5. Detalhamento dos progressos realizados e resultados finais obtidos

No período a que se refere o presente relatório foi desenvolvido um plano de comunicação, conteúdos no formato de posts para *Twitter*, *Facebook* e *Instagram* e um calendário de postagens.

PLANO DE COMUNICAÇÃO E CONTEÚDO

OBJETIVO GERAL: divulgar dados e informações sobre o estresse por meio de uma linguagem descontraída e leve.

PRINCIPAIS POSTS DO TWITTER EM TEXTO

Publicações expandidas (na forma de threads) com linguagem leve, acessível e descontraída

Conteúdo: conceituação de estresse (distresse eustresse); cortisol; homeostase=equilíbrio; alostasia, readaptações a novos equilíbrios ao longo da vida ex: do engatinhar a posição ortostática entre outros; ritmo circadiano.

Post veiculado em 10 de março de 2020:

[#Etalks](#) E se a gente dissesse que o estresse pode ser bom pra você? Antes de nos cancelar, leia isso aqui:

- (1) A palavra “estresse” vem da engenharia. Quando uma força exerce tensão física em alguma estrutura, podendo causar seu rompimento, nossos colegas das exatas dizem que a força está gerando “estresse” nessa estrutura.
- (2) Nossos corpos também recebem estímulos internos e externos a todo momento, que podem ser interpretados como uma ameaça, nos causando "estresse".
- (3) Quando nos vemos diante de uma situação perigosa, que no passado poderia ser uma onça e hoje é nosso chefe se aproximando de nossa mesa, nosso organismo começa a funcionar de maneira diferente para conseguir escapar dessa situação com vida.
- (4) É essa resposta do nosso organismo que chamamos de estresse. Mas essa reação não é necessariamente ruim! É só um mecanismo do nosso corpo que nos ajuda a enfrentar os problemas que surgem em nosso dia a dia e pode salvar nossa vida.
- (5) Sem o estresse, você não levantaria da sua cama todas as manhãs. Os hormônios envolvidos nesta resposta são responsáveis por efeitos benéficos e saudáveis no seu corpo.
- (6) O problema é quando esse estímulo se torna frequente, ou seja, acontece várias vezes ao dia. Ou

ao longo de vários dias. Podemos nos tornar apáticos aos estímulos externos ou então simplesmente surtar frente a um bom dia. A famosa "gota d'água" que transborda o nosso copo.

(7) Se essa fonte de estresse, além de frequente, não for tratada, ficamos doentes. Esse “estresse ruim” é responsável por muitos malefícios à saúde, como a diminuição temporária da memória e da cognição, além de doenças cardiovasculares como taquicardia e hipertensão arterial.

(8) A boa notícia é que, mesmo que seu chefe seja muito insuportável, existem maneiras para lidar com esse estímulo estressor. Mas isso é assunto para outro fio.

Post veiculado em 11 de março de 2020:

Estou estressado de verdade ou pensar que estou estressado está me estressando?

Em outras palavras: como eu sei que estou estressado?

(1) Quando nos vemos diante de algum desafio, nosso corpo produz algumas substâncias para nos ajudar a enfrentar e sair dessa situação.

(2) Se o estímulo for muito intenso, podemos perceber reações imediatas em nosso corpo: o ritmo cardíaco e respiratório aumentam e pouco depois os músculos dos braços e pernas podem começar a tremer. Tudo se normaliza depois de alguns minutos e os efeitos desaparecem.

(3) Isso acontece porque nosso corpo entende que estamos diante de uma situação de perigo e nos prepara para uma reação de ataque ou fuga. Alguns hormônios são liberados na nossa corrente sanguínea para estimular o organismo a agir de forma rápida e vigorosa. A adrenalina é um deles.

(4) Outra substância que é secretada pelo organismo em situações de estresse é o cortisol. Um hormônio que, entre outras funções, combate inflamações, controla nossa pressão arterial e os níveis de glicose e gordura no sangue.

(5) A produção desses hormônios tende a diminuir algum tempo depois de percebermos a ameaça. Se isso não acontecesse, aconteceria um colapso e a gente morreria!!

(6) Mas isso não acontece, podem ficar tranquilos. Ou é raro de acontecer... Mas voltando:

(7) O problema está na recorrência: se nosso corpo entra em estado de estresse a toda hora, a liberação desses hormônios em nossa corrente sanguínea em quantidades e horários não-habituais pode causar muitos malefícios ao nosso organismo que nem sempre são fáceis de identificar.

(8) Mas alguns deles são: nossa memória é afetada (o famoso “branco” na hora da prova); ficamos irritados com facilidade; mais propensos a sofrer acidentes domésticos, praticando esportes ou até mesmo no trabalho, e a nossa imunidade também diminui.

(9) Além disso, tendemos a intensificar comportamentos não-saudáveis, como abuso de substâncias como álcool, tabaco e café. Nosso ciclo sono-vigília também é afetado, causando insônia e sonolência.

(10) Esses sintomas podem ser indicativos de transtornos de ansiedade e depressão também, que podem ou não estar relacionados ao estresse. De qualquer forma, são sinais de alerta. Anunciam que algo está errado e talvez seja uma boa ideia parar de protelar aquele check-up anual.

Post veiculado em 26 de março de 2020:

O estresse pode diminuir a sua imunidade? A resposta curta é sim. A longa está no fio.

(1) O estresse é uma resposta natural do nosso organismo. Quando nos vemos diante de obstáculos (sejam eles internos ou externos, reais ou imaginários), nosso corpo libera algumas substâncias e hormônios para nos ajudar a enfrentar a situação.

(2) Algumas dessas substâncias e hormônios que são liberados no processo interferem no funcionamento regular no nosso corpo. E na nossa resposta imunológica também.

Estudos apontam que o estresse agudo, aquele que é pontual e passageiro, não é tão danoso para nossa imunidade, que tende a aumentar instantaneamente, depois diminuir e então se normalizar novamente

(3) Já o estresse crônico, aquele que dura por períodos mais longos de tempo (semanas ou meses), prejudica nossa imunidade de muitas formas.

(4) 1- Pesquisadores descobriram que substâncias liberadas em casos de estresse crônico podem

afetar nossa resposta imunológica a determinados agentes infecciosos, entre eles, vírus que causam doenças respiratórias, gripes e resfriados.

(5) 2- Um dos hormônios que nosso corpo produz em situações de estresse é o cortisol. Ele ajuda a regular nosso relógio biológico, ou seja, nossos horários de dormir e acordar. Se ficamos muito estressados, a produção desse hormônio se desregula e podemos ter problemas para dormir.

(6) A baixa qualidade de sono reduz a nossa imunidade. Além disso, quando estamos estressados, tendemos a adotar comportamentos que também influenciam na nossa imunidade, como fumar, beber excessivamente e ingerir alimentos ricos em açúcar e gordura.

Post veiculado em 8 de abril de 2020:

Sabe aquelas estratégias que você usa para enfrentar situações que te estressam? Chama Coping. Não, não é sinônimo de chocalinho. Segue o fio pra entender melhor.

(1) Para os pesquisadores norte-americanos Susan Folkman e Richard Lazarus, Coping é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais usados pelo indivíduo como estratégia para lidar com eventos e estímulos estressores.

(2) Traduzindo: coping é tudo aquilo que a gente tenta fazer para lidar com os nossos problemas que não seja chorar em posição fetal no banheiro. Essas ações funcionam como um “amortecedor” entre o estímulo estressor e o estresse que nós sentimos.

(3) Os pesquisadores acreditam que as estratégias de coping podem ser divididas em dois grandes grupos: uma que é focalizada no problema, e outra, na emoção.

(4) O coping focalizado na emoção é o esforço para regular o estado emocional resultante de eventos estressantes. O objetivo é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse ruim, ou distresse (que vem da palavra disease em inglês, ou seja, doença).

(5) Já o coping focalizado no problema é um esforço para atuar na situação que originou o estresse, buscando alterá-la. Inclui estratégias como: negociar para resolver um conflito ou pedir ajuda de alguém para tentar amenizá-lo.

(6) Para escolher bem qual estratégia usar é preciso avaliar a situação estressora, analisando primeiramente se elas são modificáveis ou não. Se forem, o coping focado no problema pode ser a melhor saída. Se não forem, talvez seja o caso de usar o coping focado na emoção.

(7) E você, que estratégias de coping usa?

Post veiculado em 1 de maio de 2020:

-eu vejo fontes de estresse - com que frequência? -todo tempo

(1) Você já se perguntou se as suas fontes de estresse existem de verdade ou se são apenas criações de sua mente? Se já, segue o fio. Se não, segue também porque é interessante.

(2) Algumas causas de estresse podem não ser muito reais, isso é, a gente simplesmente acredita que elas existam.

(3) O tipo de estresse que sentimos depende muito da maneira como interpretamos os obstáculos que precisamos enfrentar:

(4) Se julgamos que o obstáculo é maior do que nossa capacidade de enfrentá-lo, sentiremos um estresse ruim, o distress. Por outro lado, se acreditamos que o nível do obstáculo está dentro da nossa capacidade de enfrentá-lo, teremos o estresse bom, estimulante, o eustress

(5) Para ilustrar essa questão, vamos pensar em uma prova que você precisa fazer e está te gerando estresse:

(6) Se você se preparou para a prova, estudou, fez exercícios... seu estresse é resultado de uma percepção equivocada da dificuldade do obstáculo e de sua capacidade de enfrentá-lo.

(7) E isso pode estar relacionado com a sua autoestima: pessoas que possuem autoestima mais elevada tendem a acreditar que possuem as habilidades necessárias para enfrentar os problemas que aparecem em seu dia a dia.

(8) Isso faz com que elas encarem os problemas mais como desafios, e não ameaças. Já pessoas mais inseguras tendem a fazer o oposto.

(9) Você já parou para observar qual é o seu padrão de comportamento diante dos estímulos estressores diários?

Post veiculado em 13 de maio de 2020:

É possível "medir" o estresse?

(1) Quem nunca falou "estou muito estressado" para alguém? Mas não é tão fácil assim saber se alguém está estressado, biologicamente falando.

(2) Isso porque os parâmetros biológicos que determinam se uma pessoa está ou não estressada não são tão claros quanto os de outros problemas, como a diabetes por exemplo (basta um exame de sangue que calcule nossa glicemia - o açúcar no sangue).

(3) Um dos quantificadores do estresse é o cortisol. Um hormônio que, entre outras funções, combate inflamações, controla nossa pressão arterial e os níveis de glicose e gordura no sangue.

(4) Como esse hormônio é produzido em diferentes horários e em diferentes concentrações, é preciso fazer a sua coleta algumas vezes durante o dia. Assim conseguimos observar seu "comportamento".

(5) Os exames podem ser de saliva, sangue, urina ou análises de fios de cabelo.

Post veiculado em 20 de maio de 2020:

[#Dicionáriodoestresse](#): A palavra “estresse” todo mundo conhece, mas e “eustresse” e “distresse”, já ouviram falar? Não, a gente não acabou de inventar. Foram os cientistas. Eles gostam muito de inventar palavras. Enquanto escrevíamos este tuite, eles inventaram 200 palavras novas

(1) Já dissemos aqui que o estresse nada mais é do que um estímulo, externo ou interno, que provoca uma reação bioquímica em nosso corpo.

(2) Mas essa não é a história toda. Existem dois tipos de estresse: o estresse bom e o estresse ruim. O que vai diferenciar um do outro é a) a natureza do estímulo estressor e b) a resposta individual

que teremos diante do estímulo.

(3) Um estímulo estressor nem sempre é negativo. Muitas vezes ele pode ser positivo, como ganhar um aumento, conseguir um emprego ou se apaixonar. Essas situações também geram liberação de adrenalina, aumento da pressão cardíaca e ritmo respiratório, insônia e euforia.

(4) Esse tipo de estresse é chamado de Eustresse. Ele pode ser também um desafio ou uma demanda que nós interpretamos como estimulante. Um desafio novo no trabalho, por exemplo.

(5) Já o Distresse é acionado por situações que naturalmente são ruins, como separação conjugal, demissão, morte de um parente ou amigo, excesso de trabalho, etc.

(6) Mas também pode surgir quando precisamos enfrentar uma situação que julgamos muito difícil. O desafio novo no trabalho, por exemplo: se alimentarmos a percepção de que não seremos capazes de enfrentá-lo, ele gerará Distresse.

(7) Pra resumir tudo isso: o Distresse é o estresse ruim, que gera uma resposta psicológica (e fisiológica) negativa. O Eustresse é o estresse bom, motivador e energizante.

Post veiculado 19 de junho de 2020:

[#ETalks](#): "Conhecimento é poder", já dizia Sir Francis Bacon. Ou seria Thomas Hobbes? Questões. Mas voltando... o que isso tem a ver com estresse?

(1) Alia Crum, uma psicóloga da Universidade de Stanford, decidiu fazer um experimento: convidou pessoas para uma entrevista de emprego fictícia e as dividiu em 2 grupos:

(2) Um deles assistiu a um vídeo informativo antes da entrevista sobre como o estresse pode nos ajudar a superar desafios. O outro, sobre como o estresse deve ser evitado.

(3) Os entrevistadores, por sua vez, foram orientados a conduzir entrevistas duras, estressantes. E eles conseguiram: ao final das entrevistas, foi constatado que todos os candidatos apresentavam alto índice de cortisol no sangue, ou seja, estavam estressados.

(4) Mas uma diferença chamou a atenção da pesquisadora: O grupo que viu o vídeo informativo

sobre os benefícios do estresse apresentou uma quantidade relevante de outro hormônio na corrente sanguínea.

(5) Esse hormônio é o DHEA (dehidroepiandrosterona), que auxilia no combate a transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão.

(6) A pesquisadora concluiu que aqueles que tem conhecimento sobre como nosso corpo funciona diante de situações de estresse pode se beneficiar disso, apresentando um desempenho melhor diante de uma situação desafiadora, quando comparados a indivíduos que não tem esse conhecimento

(7) O especialista em estresse da Universidade de Rochester, Jeremy Jamieson, fez um experimento similar e chegou ao mesmo resultado. O vídeo que ele exibiu para os participantes sobre os benefícios do estresse explicava o que estava acontecendo com seus corpos nessas situações.

(8) Uma das dicas era: “observe seu coração acelerado. Não precisa se desesperar, ele faz isso para levar mais oxigênio ao cérebro. Isso deixa você mais ligado e esperto”.

(9) A ideia era fazer com que eles percebessem as reações do próprio organismo como uma tentativa do corpo de ajudá-los. E deu certo. Como esse experimento não envolve tesouras com ponta, você pode tentar fazer em casa. Nos conte depois se deu certo!

Post veiculado em 4 de agosto de 2020:

Você pode se achar meio desequilibrado, mas seu corpinho é MUITO equilibrado, sabia?

(1) Nosso corpo mantém um equilíbrio complexo e dinâmico com o mundo . Qualquer estímulo, seja ele externo ou interno, desperta reações fisiológicas em nós. Elas permitem que a gente se adapte às mudanças.

(2) Pense em quando você era um bebê e estava aprendendo a andar. Após muitas tentativas (e quedas), seu corpo se adaptou à situação, atingindo um novo equilíbrio - no sentido literal e biológico da palavra. Você pode não se lembrar disso porque, bem, era um bebê. Mas aconteceu.

(3) Cientistas chamam esse processo de Alostasia. Já a gente aqui do EstresseTalks chama de...

Alostasia mesmo. É esse o nome.

(4) Como já dissemos nessa página, o estresse nada mais é do que uma resposta do organismo a qualquer tipo de estímulo, seja ele bom, ruim ou imaginário. Portanto, uma forma de definir o estresse poderia ser assim: uma instabilidade temporária no estado de alostasia corporal.

(5) A resposta a um estímulo estressor é muitas vezes considerada como uma reação “de luta ou fuga” porque, levada ao extremo, prepara o organismo para essas duas ações.

(6) O organismo acelera a respiração e a frequência cardíaca para aumentar o fluxo de oxigênio até os músculos. Induz vasoconstrição para diminuir o sangramento em caso de ferimento. E aumenta o nível de glicose no sangue para oferecer combustível suficiente para a luta ou fuga.

(7) Depois de alguns minutos, tudo volta ao normal. O corpo só sai de seu equilíbrio temporariamente, para nos ajudar a lidar com algum desafio. Enfrentar desafios e estresses é parte natural de nossas vidas, e nosso corpo está perfeitamente equipado para lidar com eles.

(8) O problema é quando o estímulo é excessivo, ultrapassando a capacidade do corpo de adaptação. Ou então se ele persiste por muito tempo, “acionando” respostas do nosso organismo com muita frequência.

(9) Nesses casos o indivíduo corre o risco de não se adaptar e ficar doente ou desenvolver lesões. Por isso é preciso estipular períodos de estímulo seguidos de períodos de repouso, para recuperar e conseguir avançar: semana/domingo, jogo/intervalo, sono/vigília.

(10) Nosso corpo é equilibrado, mas também tem limites. É preciso respeitá-los.

Post veiculado em 18 de agosto de 2020

[#ETalks](#): O estresse do homem é diferente do estresse da mulher? Pode ser que sim.

(1) As diferenças começam com os motivos pelos quais homens e mulheres se estressam: pesquisadores descobriram que homens tendem a reagir mais quando sua competência é desafiada, enquanto mulheres reagem mais quando sua amizade e amor são desafiados.

- (2) Não existe nenhum fator biológico por trás disso. É apenas um reflexo das maneiras distintas as quais meninos e meninas são socializados. eles costumam ser mais estimulados a desenvolverem novas habilidades enquanto elas, a desenvolverem laços de afetividade e cuidado.
- (3) Mas é provável que exista sim uma diferença biológica e evolutiva entre o estresse do homem e o estresse da mulher. Essa diferença tem a ver com um hormônio chamado ocitocina.
- (4) Essa descoberta surgiu de uma dúvida da pesquisadora norte-americana Shelley Taylor em relação à resposta de “luta ou fuga” que nosso corpo produz diante de um estímulo estressor. Taylor queria saber se essa resposta era idêntica em homens e mulheres.
- (5) A cientista começou a se perguntar sobre isso quando percebeu que todos os estudos sobre a resposta de “luta ou fuga” tinham sido realizados com cobaias (animais e humanas) do sexo masculino.
- (6) Ela então começou a conduzir pesquisas que analisavam as respostas de homens e mulheres ao estresse, identificando as semelhanças e diferenças entre eles.
- (7) As pesquisas revelaram que: em vez de correr ou lutar, mulheres tendem a produzir outros tipos de respostas, como cuidar, proteger e fortalecer seus grupos sociais. Esse padrão de resposta foi chamado de “tend and befriend”. Traduzido, seria algo como “cuidar e socializar”.
- (8) Claro que essa diferença possui fatores sociais, mas Taylor descobriu que existe uma mudança biológica por trás disso também: a ocitocina, produzida tanto por homens quanto por mulheres em situação de estresse, reage diferente aos hormônios sexuais masculinos e femininos.
- (9) O hormônio estrogênio (presente em maior quantidade no corpo das mulheres) potencializa os efeitos da ocitocina, que são de relaxamento e diminuição da preocupação e medo. Já a testosterona (presente em maiores quantidades no corpo masculino) inibe os efeitos da ocitocina.
- (10) Existe uma explicação evolutiva para esse fenômeno: enquanto nossos ancestrais homens muitas vezes enfrentavam ameaças sozinhos, as mulheres tinham que se preocupar com os filhos (infelizmente, não dá pra dizer que isso mudou muito de lá pra cá).
- (11) Isso muda tudo, porque enquanto a resposta de luta ou fuga funciona bem para um indivíduo

que só tem que se preocupar consigo mesmo, ela é uma péssima opção para alguém que tem crianças para proteger.

(12) A solução era manter-se calma e unir todo mundo do grupo para encontrar um bom lugar para se esconder.

(13) Isso não quer dizer que todos os homens vão se comportar de uma maneira, e todas as mulheres de outra. O comportamento humano é muito complexo para ser explicado por esquemas binários como esse.

(14) Por isso, a única coisa que podemos afirmar com certeza é que essas diferentes respostas ao estresse são apenas tendências de comportamento que herdamos dos nossos ancestrais, e que podem ser encontrados até hoje em algumas pessoas, e em outras, não.

Post veiculado em 28 de agosto de 2020:

[#Etalks](#) Continuando a conversa da semana passada: o estresse do homem é diferente do estresse da mulher? pode ser que sim

(1) Pesquisas realizadas pela Associação Americana de Psicologia em 2011 constaram que os homens são mais relutantes do que as mulheres em acreditar que o estresse ruim pode ser prejudicial à sua saúde.

(2) Além disso, as mulheres tendem a procurar por mais maneiras de gerenciar o estresse do dia a dia, enquanto os homens são mais resistentes a realizar mudanças de estilo de vida e comportamento.

(3) Enquanto as mulheres reportaram utilizar diferentes estratégias para lidar com o estresse (ler, passar tempo com família e amigos, rezar, fazer comprar, visitar um spa e consultar psicólogo), os homens costumam se apoiar em uma só: a prática de atividades esportivas.

(4) O resultado dessas diferenças de comportamento chocou um total de 0 pessoas: homens recebem mais diagnósticos de doenças crônicas relacionadas a estresse elevado. Para quem quiser saber mais sobre essa pesquisa: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender>

Post veiculado em 12 de setembro de 2020:

[#ETalks](#) Você pode substituir “estou estressado” por “a ritmicidade do meu cortisol está alterada”, por exemplo. Segue o fio para entender melhor isso:

- (1) Você pode não saber o que fazer com seu corpinho na pista de dança, mas nesse exato momento corre em seu corpo uma porção de hormônios cheios de ritmo.
- (2) O nosso organismo funciona em “ciclos”. É o nosso relógio biológico, que libera substâncias e hormônios no nosso metabolismo de acordo com os diferentes estímulos de luz, ou seja, de acordo com o ciclo do astro rei, ele mesmo, o único e inigualável SOL
- (3) Esses ciclos costumam durar em média 24 horas (tem pessoas que possuem ciclos maiores, e outras que tem ciclo menores) e são chamados de circadianos. Eles começam de manhã, quando a nossa retina detecta a luz solar.
- (4) É nessa hora que uma série de hormônios reguladores de processos fisiológicos são produzidos, preparando nosso corpo para enfrentar o novo dia.
- (5) Um deles é o hormônio cortisol, que começa a ser produzido nas últimas etapas do sono, te preparando para um despertar glorioso. Ele vai decrescendo no decorrer do dia, para que você durma bem à noite.
- (6) Entre outras funções, o cortisol combate inflamações, controla nossa pressão arterial e os níveis de glicose e gordura no sangue.
- (7) Nosso corpo produz mais cortisol do que o normal quando nos vemos diante de situações estressantes. Diante de uma situação de perigo, mais cortisol é lançado na corrente sanguínea, preparando o organismo para uma reação rápida e vigorosa, a famosa resposta de “luta ou fuga”.
- (8) É como se nosso corpo fosse o Oliver Twist e a glândula que secreta o cortisol fosse o dono do orfanato, que sempre dá a mesma quantidade de sopa. Quando surge um evento que nos estressa, fazemos nossa cara mais angelical e suplicamos: “posso ter um pouco mais de cortisol?”
- (9) Ao contrário do cruel funcionário do orfanato, nosso metabolismo é bonzinho e nos dá um

pouco mais de cortisol. Mas se isso começar a acontecer com muita frequência, em situações de estresse crônico, ocorrerão alterações no ciclo do cortisol, desregulando seu ritmo normal.

PRINCIPAIS POSTS DO FACEBOOK EM TEXTO

Publicações em forma de textos médios com linguagem acessível, porém mais séria do que a utilizada no twitter. Dois principais tipos de publicações:

Conteúdo: conceituação de estresse (distresse e eustresse); cortisol; homeostase; ritmo circadiano.

Post veiculado em 11 de março de 2020:

O ESTRESSE PODE SER BOM PRA VOCÊ!

O estresse é uma resposta fisiológica do nosso organismo a qualquer estímulo que ele interprete como uma ameaça à sua integridade e sobrevivência. Toda vez que este estímulo é percebido, o corpo se prepara para enfrentá-lo, disponibilizando energia para o enfrentamento ou fuga.

Antigamente, o estresse vivenciado pelos nossos ancestrais estava ligado diretamente à sua sobrevivência, como a busca por alimentos, abrigo e proteção contra predadores.

Hoje, não é necessário mais caçar a sua própria comida, ou mudar de casa conforme a estação do ano. Se você está com fome, você simplesmente pode abrir a sua geladeira e fazer um sanduíche.

Com as facilidades obtidas pela vida moderna, os estímulos estressores se transformaram. O nosso organismo passou a interpretar situações como preocupação com uma prova, problemas familiares ou no trabalho como gatilho para o estresse.

Os estímulos estressores mudaram bastante, mas o nosso organismo continua sendo capaz de enfrentá-los. É por isso que o estresse não é necessariamente algo ruim. É só um mecanismo do nosso corpo que nos ajuda a enfrentar os problemas que surgem em nosso dia-a-dia. Sem o estresse, você não levantaria da sua cama todas as manhãs.

Post veiculado em 26 de março de 2020:

O ESTRESSE PODE DIMINUIR A SUA IMUNIDADE?

O estresse é uma resposta natural do nosso organismo. Quando nos vemos diante de obstáculos (sejam eles internos ou externos, reais ou imaginários), nosso corpo libera algumas substâncias e hormônios para nos ajudar a enfrentar a situação.

Algumas dessas substâncias e hormônios que são liberados no processo interferem no funcionamento regular no nosso corpo. E na nossa resposta imunológica também.

Estudos apontam que o estresse agudo, aquele que é pontual e passageiro, não é tão danoso para nossa imunidade, que tende a aumentar instantaneamente, depois diminuir e então se normalizar novamente. Já o estresse crônico, aquele que dura por períodos mais longos de tempo (semanas ou meses), prejudica nossa imunidade de muitas formas.

(1) Pesquisadores descobriram que substâncias liberadas em casos de estresse crônico podem afetar nossa resposta imunológica a determinados agentes infecciosos, entre eles, vírus que causam doenças respiratórias, gripes e resfriados.

(2) Um dos hormônios que nosso corpo produz em situações de estresse é o cortisol. Ele ajuda a regular nosso relógio biológico, ou seja, nossos horários de dormir e acordar. Se ficamos muito estressados, a produção desse hormônio se desregula e podemos ter problemas para dormir. A baixa qualidade de sono reduz a nossa imunidade.

Além disso, quando estamos estressados, tendemos a adotar comportamentos que também influenciam na nossa imunidade, como fumar, beber excessivamente e ingerir alimentos ricos em açúcar e gordura.

Mas nem todo mundo terá a sua imunidade afetada por causa do estresse. Tudo depende de como cada um lida com eventos ou notícias estressantes.

Existem técnicas e estratégias que nós podemos adotar para não ter a saúde tão afetada pelo estresse. Vamos falar disso no próximo post.

Post veiculado em 22 de abril de 2020:

Sabe aquelas estratégias que você usa para enfrentar situações de trabalho que te estressam?

Elas são chamadas de Coping. Não, não é sinônimo de chocalinho. Coping nada mais é do que o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais usados pelo indivíduo como estratégia para lidar com eventos e estímulos estressores.

Traduzindo: coping é tudo aquilo que a gente tenta fazer para lidar com os nossos problemas que não seja chorar em posição fetal no banheiro. Essas ações funcionam como um “amortecedor” entre o estímulo estressor e o estresse que nós sentimos.

As estratégias de coping podem ser divididas em dois grandes grupos: uma que é focalizada no problema, e outra, na emoção.

O coping focalizado na emoção é o esforço para regular o estado emocional resultante de eventos estressantes. O objetivo é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse ruim, ou distresse (que vem da palavra disease em inglês).

Já o coping focalizado no problema é um esforço para atuar na situação que originou o estresse, buscando alterá-la. Inclui estratégias como: negociar para resolver um conflito ou pedir ajuda de alguém para tentar amenizá-lo.

Para escolher bem qual estratégia usar é preciso avaliar a situação estressora, analisando primeiramente se elas são modificáveis ou não. Se forem, o coping focado no problema pode ser a melhor saída. Se não forem, talvez seja o caso de usar o coping focado na emoção.

E você, que estratégias de coping usa?

Post veiculado em 1 de maio de 2020:

-eu vejo fontes de estresse

- com que frequência?

-todo tempo

Você já se perguntou se as suas fontes de estresse existem de verdade ou se são apenas criações de sua mente?

Algumas causas de estresse podem não ser muito reais, isso é, a gente simplesmente acredita que elas existam.

O tipo de estresse que sentimos depende muito da maneira como interpretamos os obstáculos que precisamos enfrentar:

Se julgamos que o obstáculo é maior do que nossa capacidade de enfrentá-lo, sentiremos um estresse ruim, o distress. Por outro lado, se acreditamos que o nível do obstáculo está dentro da nossa capacidade de enfrentá-lo, teremos o estresse bom, estimulante, o eustress

Para ilustrar essa questão, vamos pensar em uma prova que você precisa fazer e está te gerando estresse: Se você se preparou para a prova, estudou, fez exercícios... seu estresse é resultado de uma percepção equivocada da dificuldade do obstáculo e de sua capacidade de enfrentá-lo.

E isso pode estar relacionado com a sua autoestima: pessoas que possuem autoestima mais elevada tendem a acreditar que possuem as habilidades necessárias para enfrentar os problemas que aparecem em seu dia a dia.

Isso faz com que elas encarem os problemas mais como desafios, e não ameaças. Já pessoas mais inseguras tendem a fazer o oposto.

Você já parou para observar qual é o seu padrão de comportamento diante dos estímulos estressores diários?

Post veiculado em 21 de maio de 2020:

[#DicionárioDoEstresse](#): A palavra “estresse” todo mundo conhece, mas “eustresse” e “distresse”, já ouviram falar?

Já dissemos aqui que o estresse nada mais é do que um estímulo, externo ou interno, que provoca uma reação bioquímica em nosso corpo.

Mas essa não é a história toda. Existem dois tipos de estresse: o estresse bom e o estresse ruim. O que vai diferenciar um do outro é:

- a) a natureza do estímulo estressor e
- b) a resposta individual que teremos diante do estímulo.

Um estímulo estressor nem sempre é negativo. Muitas vezes ele pode ser positivo, como ganhar um aumento, conseguir um emprego ou se apaixonar. Essas situações também geram liberação de adrenalina, aumento da pressão cardíaca e ritmo respiratório, insônia e euforia.

Esse tipo de estresses é chamado de Eustresse. Ele pode ser também um desafio ou uma demanda que nós consideramos estimulante. Um desafio novo no trabalho, por exemplo.

Já o Distresse está ligado a situações que naturalmente são ruins, como separação conjugal, demissão, morte de um parente ou amigo, excesso de trabalho, etc.

Mas também pode surgir quando precisamos enfrentar uma situação que julgamos muito difícil. O desafio novo no trabalho, por exemplo: se alimentarmos a percepção de que não seremos capazes de enfrentá-lo, ele gerará Distresse.

Pra resumir tudo isso: o Distresse é o estresse ruim, que gera uma resposta psicológica (e fisiológica) negativa. O Eustresse é o estresse bom, motivador e energizante.

Post veiculado em 19 de junho de 2020:

SABER COMO NOSSO ORGANISMO REAGE AO ESTRESSE PODE NOS TORNAR MENOS ESTRESSADOS.

Alia Crum, uma psicóloga da Universidade de Stanford, decidiu fazer um experimento: convidou pessoas para uma entrevista de emprego fictícia e as dividiu em 2 grupos: um deles assistiu a um vídeo informativo antes da entrevista sobre como o estresse pode nos ajudar a superar desafios. O outro, sobre como o estresse deve ser evitado.

Os entrevistadores, por sua vez, foram orientados a conduzir entrevistas duras, estressantes. E eles conseguiram: ao final das entrevistas, foi constatado que todos os candidatos apresentavam alto índice de cortisol no sangue, ou seja, estavam estressados.

Mas uma diferença chamou a atenção da pesquisadora: O grupo que viu o vídeo informativo sobre os benefícios do estresse apresentou uma quantidade relevante de outro hormônio na corrente sanguínea. Esse hormônio é o DHEA, que auxilia no combate a transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão.

A pesquisadora concluiu que: aqueles que tem conhecimento sobre como nosso corpo funciona diante de situações de estresse podem se beneficiar disso, apresentando um desempenho melhor diante de uma situação desafiadora, quando comparados a indivíduos que não tem esse conhecimento.

Post veiculado em 4 de agosto de 2020:

Você pode se achar meio desequilibrado, mas seu corpinho é MUITO equilibrado, sabia?

Nosso corpo mantém um equilíbrio complexo e dinâmico com o mundo. Qualquer estímulo, seja ele externo ou interno, desperta reações fisiológicas em nós. Elas permitem que a gente se adapte às mudanças

Pense em quando você era um bebê e estava aprendendo a andar. Após muitas tentativas (e algumas quedas), seu corpo se adaptou à situação, atingindo um novo equilíbrio - no sentido literal e biológico da palavra. Você pode não se lembrar disso porque, bem, era um bebê. Mas aconteceu.

Cientistas chamam esse processo de Alostasia.

Como a gente já conversou aqui, o estresse nada mais é do que uma resposta do organismo a qualquer tipo de estímulo, seja ele bom, ruim ou imaginário. Portanto, uma forma de definir o estresse poderia ser assim: uma instabilidade temporária no estado de alostasia corporal.

A resposta a um estímulo estressor é muitas vezes considerada como uma reação “de luta ou fuga” porque, levada ao extremo, prepara o organismo para essas duas ações.

O organismo acelera a respiração e a frequência cardíaca para aumentar o fluxo de oxigênio até os músculos principais; induz vasoconstrição na pele para diminuir o sangramento em caso de feri-

mento e aumenta o nível de glicose no sangue para oferecer combustível suficiente para a luta ou fuga.

Depois de alguns minutos, tudo volta ao normal. O corpo só sai de seu equilíbrio temporariamente, para nos ajudar a lidar com algum desafio. Enfrentar desafios e estresses é parte natural de nossas vidas, e nosso corpo está perfeitamente equipado para lidar com eles.

O problema é quando o estímulo é excessivo, ultrapassando a capacidade do corpo de adaptação. Ou então se ele persiste por muito tempo, “acionando” respostas do nosso organismo com muita frequência.

Nesses casos o indivíduo corre o risco de não se adaptar e ficar doente ou desenvolver lesões. Por isso é preciso estipular períodos de estímulo seguidos de período de repouso para recuperar e conseguir avançar: semana/domingo, jogo/intervalo, sono/vigília.

Nosso corpo é equilibrado, mas também tem limites. É preciso respeitá-los.

Post veiculado em 18 de agosto de 2020:

O ESTRESSE DO HOMEM É DIFERENTE DO ESTRESSE DA MULHER? PODE SER QUE SIM.

É provável que exista sim uma diferença biológica e evolutiva entre o estresse do homem e o estresse da mulher: em vez de “correr ou lutar”, mulheres tendem a produzir outros tipos de respostas, como cuidar, proteger e fortalecer seus grupos sociais. Esse padrão de resposta foi chamado de “tend and befriend”. Traduzido, seria algo como “cuidar e socializar”.

Claro que essa diferença entre homens e mulheres possui fatores sociais, Mas a cientista norte-americana Shelley Taylor descobriu que existe uma mudança biológica por trás disso também: o hormônio ocitocina, produzido tanto por homens quanto por mulheres em situação de estresse, reage diferente aos hormônios masculinos e femininos.

O hormônio estrogênio (encontrado em maiores quantidades no corpo da mulher) potencializa os efeitos da ocitocina, que são de relaxamento e diminuição da preocupação e medo. Já a testosterona (encontrada em maiores quantidades no corpo do homem) inibe os efeitos da ocitocina.

Existe uma explicação evolutiva para esse fenômeno: enquanto nossos ancestrais homens muitas vezes enfrentavam ameaças sozinhos, as mulheres tinham que se preocupar com os filhos (infelizmente não dá pra dizer que isso mudou muito de lá pra cá). Isso muda tudo, porque enquanto a resposta de luta ou fuga funciona bem para um indivíduo que só tem que se preocupar consigo mesmo, ela é uma péssima opção para alguém que tem crianças para proteger. A solução era manter-se calma e unir todo mundo do grupo para encontrar um bom lugar para se esconder.

Isso não quer dizer que todos os homens vão se comportar de uma maneira, e todas as mulheres de outra. O comportamento humano é muito complexo para ser explicado por esquemas tão binários como esse. Por isso, a única coisa que podemos afirmar com certeza é que essas diferentes respostas ao estresse são apenas tendências de comportamento que herdamos dos nossos ancestrais, e que podem ser encontrados até hoje em algumas pessoas, e em outras, não.

Post veiculado em 28 de agosto de 2020:

CONTINUANDO A CONVERSA DA SEMANA PASSADA: O ESTRESSE DO HOMEM É DIFERENTE DO ESTRESSE DA MULHER? PODE SER QUE SIM

Pesquisas realizadas pela Associação Americana de Psicologia em 2011 constaram que os homens são mais relutantes do que as mulheres em acreditar que o estresse ruim pode ser prejudicial à sua saúde.

Além disso, as mulheres tendem a procurar por mais maneiras de gerenciar o estresse do dia a dia, enquanto os homens são mais resistentes a realizar mudanças de estilo de vida e comportamento.

Enquanto as mulheres reportaram utilizar diferentes estratégias para lidar com o estresse (ler, passar tempo com família e amigos, rezar, fazer comprar, visitar um spa e consultar psicólogo), os homens costumam se apoiar em uma só: a prática de atividades esportivas.

O resultado dessas diferenças de comportamento chocou um total de 0 pessoas: homens recebem mais diagnósticos de doenças crônicas relacionadas a estresse elevado.

Para quem quiser saber mais sobre essa pesquisa:

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender>

Post veiculado em 14 de setembro de 2020:

Você pode substituir “estou estressado” por “a ritmicidade do meu cortisol está alterada”, por exemplo:

Você pode não saber o que fazer com seu corpinho na pista de dança, mas nesse exato momento corre em seu corpo uma porção de hormônios cheios de ritmo.

O nosso organismo funciona em “ciclos”. É o nosso relógio biológico, que libera substâncias e hormônios no nosso metabolismo de acordo com os diferentes estímulos de luz, ou seja, de acordo com o ciclo do astro rei, ele mesmo, o único e inigualável SOL.

Esses ciclos costumam durar em média 24 horas (tem pessoas que possuem ciclos maiores, e outras que tem ciclo menores) e são chamados de circadianos. Eles começam de manhã, quando a nossa retina detecta a luz solar.

É nessa hora que uma série de hormônios reguladores de processos fisiológicos são produzidos, preparando nosso corpo para enfrentar o novo dia.

Um deles é o hormônio cortisol, que começa a ser produzido nas últimas etapas do sono, te preparando para um despertar glorioso. Ele vai decrescendo no decorrer do dia, para que você durma bem à noite.

Entre outras funções, o cortisol combate inflamações, controla nossa pressão arterial e os níveis de glicose e gordura no sangue. Nosso corpo produz mais cortisol do que o normal quando nos vemos diante de situações estressantes. Diante de uma situação de perigo, mais cortisol é lançado na corrente sanguínea, preparando o organismo para uma reação rápida e vigorosa, a famosa resposta de “luta ou fuga”.

É como se nosso corpo fosse o Oliver Twist e a glândula que secreta o cortisol fosse o dono do orfanato, que sempre dá a mesma quantidade de sopa. Quando surge um evento que nos estressa, fazemos nossa cara mais angelical e suplicamos: “posso ter um pouco mais de cortisol?”

Ao contrário do cruel funcionário do orfanato, nosso metabolismo é bonzinho e nos dá um pouco mais de cortisol. Mas se isso começar a acontecer com muita frequência, em situações de estresse crônico, ocorrerão alterações no ciclo do cortisol, desregulando seu ritmo normal.

PRINCIPAIS POSTS DO INSTAGRAM EM TEXTO

Publicações em forma de textos curtos com linguagem acessível, leve, positiva e estimulante.

Conteúdo: conceituação de estresse (distresse e eustresse); cortisol; homeostase; ritmo circadiano e estratégias de coping.

Post veiculado em 12 de março de 2020:

Se você jogar “estresse” no Google Imagens, só aparecem imagens de pessoas tentando arrancar seus próprios cabelos, desabadas na mesa de trabalho, ou com um olhar perdido, encarando um vazio existencial profundo. Bom, temos o prazer em informar que você não vai encontrar nada disso aqui. Nesse perfil você vai conhecer o outro lado do estresse: aquele que pode ser estimulante e positivo. E vai aprender maneiras de não se tornar essas pessoas das fotos do Google Imagens também. Ou de parar de se parecer com elas!

Post veiculado em 13 de março de 2020:

Sabe aquelas estratégias que você usa para enfrentar situações que te estressam? Chama Coping. Não, não é sinônimo de chocolatinho. Coping é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais usados pelo indivíduo como estratégia para lidar com eventos e estímulos estressores. Traduzindo: coping é tudo aquilo que a gente tenta fazer para lidar com os nossos problemas que não seja chorar em posição fetal no banheiro. Essas ações funcionam como um “amortecedor” entre o estímulo estressor e o estresse que nós sentimos.

As estratégias de coping podem ser divididas em dois grandes grupos: uma que é focalizada no problema, e outra, na emoção. O coping focalizado na emoção é o esforço para regular o estado emocional resultante de eventos estressantes. O objetivo é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse ruim, ou distresse (que vem da palavra disease em inglês, ou seja, doença). Já o coping focalizado no problema é um esforço para atuar na situação que originou o estresse, buscando alterá-la. Inclui estratégias como: negociar para resolver um conflito ou pedir ajuda de alguém para tentar amenizá-lo. Para escolher bem qual estratégia usar é preciso avaliar a situação estressora, analisando primeiramente se elas são modificáveis ou não. Se forem, o coping focado no problema pode ser a melhor saída. Se não forem, talvez seja o caso de usar o coping focado na emoção.

E você, que estratégias de coping usa?

Post veiculado em 15 de junho de 2020:

[#DicionárioDoEstresse](#): A palavra “estresse” todo mundo conhece, mas “eustresse” e “distresse”, já ouviram falar? O estresse nada mais é do que um estímulo, externo ou interno, que provoca uma reação bioquímica em nosso corpo. Mas essa não é a história toda. Existem dois tipos de estresse: o estresse bom e o estresse ruim. O que vai diferenciar um do outro é:

- a) a natureza do estímulo estressor e
- b) a resposta individual que teremos diante do estímulo.

Um estímulo estressor nem sempre é negativo. Muitas vezes ele pode ser positivo, como ganhar um aumento, conseguir um emprego ou se apaixonar. Essas situações também geram liberação de

adrenalina, aumento da pressão cardíaca e ritmo respiratório, insônia e euforia. Esse tipo de estresse é chamado de Eustresse. Ele pode ser também um desafio ou uma demanda que nós consideramos estimulante. Um desafio novo no trabalho, por exemplo. Já o Distresse está ligado a situações que naturalmente são ruins, como separação conjugal, demissão, morte de um parente ou amigo, excesso de trabalho, etc. Mas também pode surgir quando precisamos enfrentar uma situação que julgamos muito difícil. O desafio novo no trabalho, por exemplo: se alimentarmos a percepção de que não seremos capazes de enfrentá-lo, ele gerará Distresse.

Pra resumir tudo isso: o Distresse é o estresse ruim, que gera uma resposta psicológica (e fisiológica) negativa. O Eustresse é o estresse bom, motivador e energizante.

Post veiculado em 19 de junho de 2020:

Alia Crum, uma psicóloga da Universidade de Stanford, decidiu fazer um experimento: convidou pessoas para uma entrevista de emprego fictícia e as dividiu em 2 grupos: um deles assistiu a um vídeo informativo antes da entrevista sobre como o estresse pode nos ajudar a superar desafios. O outro, sobre como o estresse deve ser evitado. Os entrevistadores, por sua vez, foram orientados a conduzir entrevistas duras, estressantes. E eles conseguiram: ao final das entrevistas, foi constatado que todos os candidatos apresentavam alto índice de cortisol no sangue, ou seja, estavam estressados. Mas uma diferença chamou a atenção da pesquisadora: O grupo que viu o vídeo informativo sobre os benefícios do estresse apresentou uma quantidade relevante de outro hormônio corrente sanguínea. Esse hormônio é o DHEA, que auxilia no combate a transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão. A pesquisadora concluiu que: aqueles que tem conhecimento sobre como nosso corpo funciona diante de situações de estresse podem se beneficiar disso, apresentando um desempenho melhor diante de uma situação desafiadora, quando comparados a indivíduos que não tem esse conhecimento.

Post veiculado em 23 de junho de 2020:

Você já se perguntou se as suas fontes de estresse existem de verdade ou se são apenas criações de sua mente? Algumas causas de estresse podem não ser muito reais, isso é, a gente simplesmente acredita que elas existam. O tipo de estresse que sentimos depende muito da maneira como interpretamos os obstáculos que precisamos enfrentar: Se julgamos que o obstáculo é maior do que nossa capacidade de enfrentá-lo, sentiremos um estresse ruim, o distress. Por outro lado, se

acreditamos que o nível do obstáculo está dentro da nossa capacidade de enfrentá-lo, teremos o estresse bom, estimulante, o eustress. Para ilustrar essa questão, vamos pensar em uma prova que você precisa fazer e está te gerando estresse: Se você se preparou para a prova, estudou, fez exercícios... seu estresse é resultado de uma percepção equivocada da dificuldade do obstáculo e de sua capacidade de enfrentá-lo. E isso pode estar relacionado com a sua autoestima: pessoas que possuem autoestima mais elevada tendem a acreditar que possuem as habilidades necessárias para enfrentar os problemas que aparecem em seu dia a dia. Isso faz com que elas encarem os problemas mais como desafios, e não ameaças. Já pessoas mais inseguras tendem a fazer o oposto.

Você já parou para observar qual é o seu padrão de comportamento diante dos estímulos estressores diários?

Post veiculado em 27 de junho de 2020:

Em outras palavras: como eu sei que estou estressado?

Quando nos vemos diante de algum desafio, nosso corpo produz algumas substâncias para nos ajudar a enfrentar e sair dessa situação. Se o estímulo for muito intenso, podemos perceber reações imediatas em nosso corpo: o ritmo cardíaco e respiratório aumentam e pouco depois os músculos dos braços e pernas podem começar a tremer. Tudo se normaliza depois de alguns minutos e os efeitos desaparecem. Isso acontece porque nosso corpo entende que estamos diante de uma situação de perigo e nos prepara para uma reação de ataque ou fuga.

Alguns hormônios são liberados na nossa corrente sanguínea para estimular o organismo a agir de forma rápida e vigorosa. Os mais “famosos” são a adrenalina e o cortisol. A produção desses hormônios tende a diminuir algum tempo depois de percebermos a ameaça. O problema está na recorrência: se nosso corpo entra em estado de estresse a toda hora, a liberação desses hormônios em nossa corrente sanguínea em quantidades e horários não-habituais pode causar muitos malefícios ao nosso organismo que nem sempre são fáceis de identificar. Mas alguns deles são: nossa memória é afetada (o famoso “branco” na hora da prova); ficamos irritados com facilidade; mais propensos a sofrer acidentes domésticos, praticando esportes ou até mesmo no trabalho, e a nossa imunidade também diminui.

Além disso, tendemos a intensificar comportamentos não-saudáveis, como abuso de substâncias como álcool, tabaco e café. Nosso ciclo sono-vigília também é afetado, causando insônia e

sonolência.

Esses sintomas podem ser indicativos de transtornos de ansiedade e depressão também, que podem ou não estar relacionados ao estresse. De qualquer forma, são sinais de alerta. Anunciam que algo está errado e talvez seja uma boa ideia parar de protelar aquele check-up anual.

Post veiculado em 18 de agosto de 2020:

O estresse do homem é diferente do estresse da mulher? pode ser que sim.

É provável que exista sim uma diferença biológica e evolutiva entre o estresse do homem e o estresse da mulher: em vez de “correr ou lutar”, mulheres tendem a produzir outros tipos de respostas, como cuidar, proteger e fortalecer seus grupos sociais. Esse padrão de resposta foi chamado de “tend and befriend”. Traduzido, seria algo como “cuidar e socializar”.

Claro que essa diferença entre homens e mulheres possui fatores sociais, Mas a cientista norte-americana Shelley Taylor descobriu que existe uma mudança biológica por trás disso também: o hormônio ocitocina, produzido tanto por homens quanto por mulheres em situação de estresse, reage de forma diferente aos hormônios masculinos e femininos.

O hormônio estrogênio (encontrado em maiores quantidades no corpo da mulher) potencializa os efeitos da ocitocina, que são de relaxamento e diminuição da preocupação e medo. Já a testosterona (encontrada em maiores quantidades no corpo do homem) inibe os efeitos da ocitocina.

Existe uma explicação evolutiva para esse fenômeno: enquanto nossos ancestrais homens muitas vezes enfrentavam ameaças sozinhos, as mulheres tinham que se preocupar com os filhos (infelizmente não dá pra dizer que isso mudou muito de lá pra cá). Isso muda tudo, porque enquanto a resposta de luta ou fuga funciona bem para um indivíduo que só tem que se preocupar consigo mesmo, ela é uma péssima opção para alguém que tem crianças para proteger. A solução era manter-se calma e unir todo mundo do grupo para encontrar um bom lugar para se esconder.

Isso não quer dizer que todos os homens vão se comportar de uma maneira, e todas as mulheres de outra. O comportamento humano é muito complexo para ser explicado por esquemas tão binários como esse. Por isso, a única coisa que podemos afirmar com certeza é que essas diferentes respostas ao estresse são apenas tendências de comportamento que herdamos dos nossos ancestrais, e que

podem ser encontrados até hoje em algumas pessoas, e em outras, não.

Post veiculado em 28 de agosto de 2020:

Continuando a conversa da semana passada: o estresse do homem é diferente do estresse da mulher? pode ser que sim

Pesquisas realizadas pela Associação Americana de Psicologia em 2011 constaram que os homens são mais relutantes do que as mulheres em acreditar que o estresse ruim pode ser prejudicial à sua saúde. Além disso, as mulheres tendem a procurar por mais maneiras de gerenciar o estresse do dia a dia, enquanto os homens são mais resistentes a realizar mudanças de estilo de vida e comportamento.

Enquanto as mulheres reportaram utilizar diferentes estratégias para lidar com o estresse (ler, passar tempo com família e amigos, rezar, fazer comprar, visitar um spa e consultar psicólogo), os homens costumam se apoiar em uma só: a prática de atividades esportivas.

O resultado dessas diferenças de comportamento chocou um total de 0 pessoas: homens recebem mais diagnósticos de doenças crônicas relacionadas a estresse elevado.

Para quem quiser saber mais sobre essa pesquisa:

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender>

Post veiculado em 13 de setembro de 2020:

Você pode substituir “estou estressado” por “a ritmicidade do meu cortisol está alterada”, por exemplo:

Você pode não saber o que fazer com seu corpinho na pista de dança, mas nesse exato momento corre em seu corpo uma porção de hormônios cheios de ritmo. O nosso organismo funciona em “ciclos”. É o nosso relógio biológico, que libera substâncias e hormônios no nosso metabolismo de acordo com os diferentes estímulos de luz, ou seja, de acordo com o ciclo do astro rei, ele mesmo, o único e inigualável SOL

Esses ciclos costumam durar em média 24 horas (tem pessoas que possuem ciclos maiores, e outras que tem ciclo menores) e são chamados de circadianos. Eles começam de manhã, quando a nossa

retina detecta a luz solar. É nessa hora que uma série de hormônios reguladores de processos fisiológicos são produzidos, preparando nosso corpo para enfrentar o novo dia. Um deles é o hormônio cortisol, que começa a ser produzido nas últimas etapas do sono, te preparando para um despertar glorioso. Ele vai decrescendo no decorrer do dia, para que você durma bem à noite.

Entre outras funções, o cortisol combate inflamações, controla nossa pressão arterial e os níveis de glicose e gordura no sangue. Nosso corpo produz mais cortisol do que o normal quando nos vemos diante de situações estressantes. Diante de uma situação de perigo, mais cortisol é lançado na corrente sanguínea, preparando o organismo para uma reação rápida e vigorosa, a famosa resposta de “luta ou fuga”. É como se nosso corpo fosse o Oliver Twist e a glândula que secreta o cortisol fosse o dono do orfanato, que sempre dá a mesma quantidade de sopa. Quando surge um evento que nos estressa, fazemos nossa cara mais angelical e suplicamos: “posso ter um pouco mais de cortisol?”

Ao contrário do cruel funcionário do orfanato, nosso metabolismo é bonzinho e nos dá um pouco mais de cortisol. Mas se isso começar a acontecer com muita frequência, em situações de estresse crônico, ocorrerão alterações no ciclo do cortisol, desregulando seu ritmo normal.

POSTS NA FORMA AUDIOVISUAL

Foram produzidos 14 vídeos para o canal do Youtube do projeto (7 deles que serão postados até o final do mês de outubro). O link destes vídeos foi compartilhado nos páginas do Facebook e Twitter do projeto. Na página do Instagram do projeto os vídeos foram repostados na modalidade de storys e IGTV.

VÍDEO 1: ESTRESSE AGUDO VERSUS ESTRESSE CRÔNICO



Descrição do vídeo: Existem dois tipos de estresse. O pesquisador do LABEEST-UNICAMP Filipy Borghi fez um vídeo (da sua casa) explicando quais são eles.

Publicado em 11 de abril de 2020. 20 visualizações. 2 gostei.

VÍDEO 2: O ESTRESSE SEMPRE FAZ MAL?



Descrição do vídeo: O estresse sempre faz mal? O pesquisador do LABEEST-UNICAMP Filipy Borghi fez um vídeo (da sua casa) para responder essa questão:

Publicado em 11 de abril de 2020. 18 Visualizações. 3 gostei.

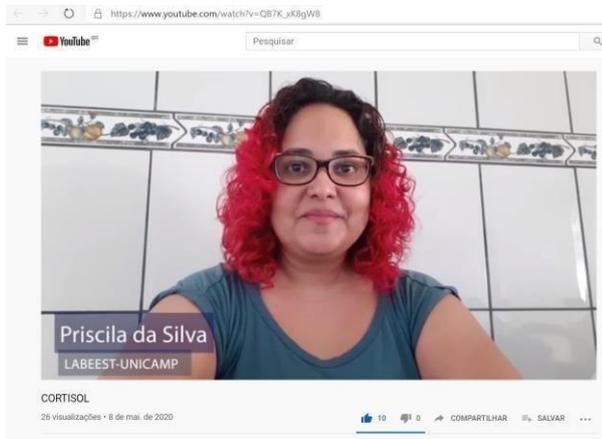
VÍDEO 3: RESILIENCIA E ESTRATÉGIAS DE COPING (PARTE 1)



Descrição do vídeo: Neste vídeo a responsável pelo Laboratório de Estudos de Estresse da Unicamp (LABEEST), profa. dra. Dora Maria Grassi Kassis dá dicas de estratégias de coping que podem ser adotadas durante o isolamento social.

Publicado em 22 de abril de 2020. 275 Visualizações. 17 gostei. 1 comentário.

VÍDEO 4: CORTISOL



Descrição do vídeo: Você sabe qual a relação entre o estresse e o hormônio cortisol?

Publicado em 8 de maio de 2020. 28 Visualizações. 10 gostei.

VÍDEO 5: RESILIÊNCIA E ESTRATÉGIAS DE COPING (PARTE 2)



Descrição do vídeo: Neste vídeo a responsável pelo Laboratório de Estudos de Estresse da Unicamp (LABEEST), profa. dra. Dora Maria Grassi Kassis dá dicas de estratégias de coping que podem ser adotadas durante o isolamento social.

Publicado em 3 de junho de 2020. 146 Visualizações. 12 gostei.

VÍDEOS 6 A 14: SÉRIE COPING



Descrição do primeiro vídeo: No primeiro episódio da Série Coping, a pesquisadora do Laboratório de Estudos de Estresse (LABEEST) da UNICAMP, Heloísa Monteiro, explica o conceito, sua definição, e cita as 8 estratégias de coping que serão discutidas nos próximos episódios.

Publicado em 15 de setembro de 2020. 114 Visualizações. 8 gostei. 1 comentário.

POSTS NA FORMA DE INFOGRÁFICOS

Infográfico 1: Publicado em 18 de março de 2020 no Twitter, Facebook e Instagram.

Descrição do infográfico: COMO LIDAR COM O ESTRESSE DURANTE UMA PANDEMIA? Os pesquisadores do Laboratório de Estudos de Estresse da UNICAMP, coordenado pela profa. Dora Maria Grassi Kassis, estão mobilizados para divulgar informações corretas sobre essa questão. Confira as primeiras dicas:

LABEEST
LABORATÓRIO DE ESTUDOS DO ESTRESSE

COMO LIDAR COM O ESTRESSE DURANTE UMA PANDEMIA?

NÃO ABANDONE A ROTINA

Procure acordar no mesmo horário de sempre e faça as atividades profissionais no horário comercial. Nos horários de lazer, mantenha aqueles hábitos que te proporcionem bem estar e podem ser realizados em casa (mesmo que você tenha que adaptá-los um pouco)



NOVOS HÁBITOS



Dedique um tempo para descobrir novas atividades que te façam bem. Se você não tem o hábito de ler um livro; meditar; cozinhar; estudar um tema que te interesse, ou fazer uma atividade manual, é um bom momento para começar!

CONVERSE

O momento é de isolamento social, mas podemos utilizar a tecnologia a nosso favor. Utilize as redes sociais e dispositivos de chamadas de áudio e vídeo para interagir com amigos e familiares. Procure assuntos agradáveis para discutir (mas sem fake news e teorias da conspiração).



EXERCITE-SE



É possível fazer alguns circuitos aeróbicos dentro de casa, sem a necessidade de aparelhos. Também dá pra iniciar ou manter práticas de Ioga e meditação. Muitos aplicativos de celular auxiliam iniciantes nessas práticas.

INFOGRÁFICOS PARA INSTAGRAM (no formato “carrossel”)

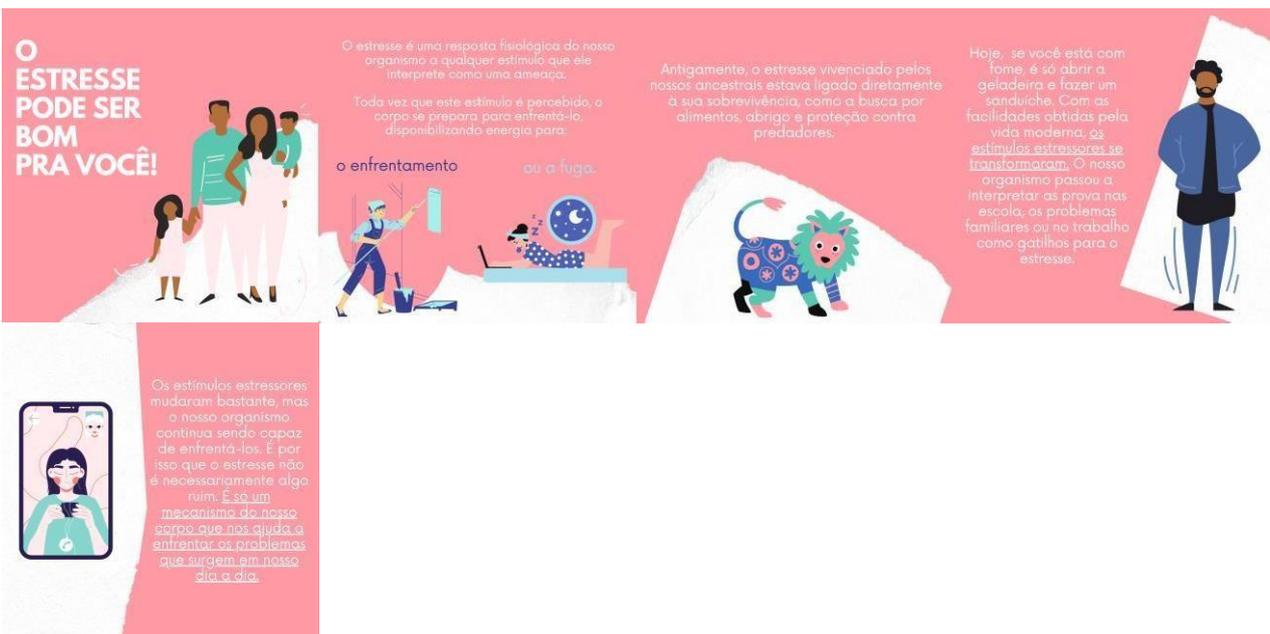
Infográfico 1: estresse diminui a imunidade?

Publicado em 31 de março. Curtido por 51 pessoas



Infográfico 2: o estresse pode ser bom para você.

Publicado em 13 de julho. Curtido por 43 pessoas.



Infográfico 3: estresse deixa o cabelo branco?

Publicado em 30 de junho Curtido por 59 pessoas.

estresse deixa o cabelo branco?

já dizia caetano veloso...

um processo lento...

estresse nos acelera

Respeite ao menos meus cabelos brancos/ Ninguém viveu a vida que eu vivi/ Ninguém sofreu na vida o que eu sofri.

Será que o estresse realmente pode deixar nossos cabelos brancos?

O processo de despigmentação capilar é bem gradual. Leva uma ou duas décadas para atingir todo nosso cabelo.

No entanto, pesquisadores brasileiros descobriram que o estresse pode acelerar esse processo.

Isso acontece porque quando estamos diante de um estímulo estressor, nosso corpo libera adrenalina e cortisol na corrente sanguínea, com o objetivo de preparar nosso corpo para uma resposta rápida à ameaça (reação de luta ou fuga).

se for muito intenso...

uma surpresa!

Algumas descobertas científicas ocorrem "por acidente". Os cientistas estão pesquisando uma coisa e acabam descobrindo outra.

Essa foi assim: cientistas brasileiros estavam conduzindo uma pesquisa sobre dor em camundongos de pelagem preta. Depois de 4 semanas, os camundongos ficaram com os pelos brancos. Esse fenômeno inesperado os levou a investigar a relação entre o estresse intenso e a despigmentação capilar.

em grandes quantidades, esses hormônios causam o envelhecimento precoce das células capilares que são responsáveis pela produção de melanina – o pigmento que colore os fios. O dano é permanente.

Infográfico 4: nosso corpo é muito equilibrado.

Publicado em 4 de agosto. Curtido por 64 pessoas.

Você pode se achar meio desequilibrado, mas seu corpinho é **MUITO equilibrado.**

Nosso corpo mantém um **equilíbrio complexo e dinâmico** com o mundo. Qualquer estímulo, seja ele externo ou interno, desperta reações fisiológicas em nós.

Essas reações permitem que a gente se adapte às mudanças.

Pense em quando você era um bebê aprendendo a andar.

Após muitas tentativas (e quedas), seu corpo se adaptou, atingindo um **novo equilíbrio** no sentido literal e biológico da palavra.

Cientistas chamam esse processo de **ALOSTASIA**

O problema é quando o estímulo é excessivo, ultrapassando a capacidade do corpo de adaptação. O indivíduo corre o risco de não se adaptar e ficar doente ou desenvolver lesões.

Por isso é preciso estipular períodos de estímulo seguidos de períodos de repouso para recuperar e conseguir avançar:

Semana/ domingo, Jogo/ intervalo, Sono/ vigília.

Nosso corpo é equilibrado, mas também tem limites. E preciso respeitá-los.

Diante de um estímulo estressor nosso organismo:

- acelera a respiração e a frequência cardíaca para aumentar o fluxo de oxigênio até os músculos.
- induz vasoconstrição na pele para diminuir o sangramento em caso de ferimento.
- aumenta o nível de glicose no sangue para oferecer combustível suficiente para a luta ou fuga.

Depois de alguns minutos, tudo volta ao normal.

o estresse nada mais é do que uma resposta do organismo a qualquer tipo de estímulo, seja ele bom, ruim ou imaginário.

Portanto, uma forma de definir o estresse poderia ser assim:

UMA INSTABILIDADE TEMPORÁRIA NO ESTADO DE ALOSTASIA CORPORAL.

6. Alterações devido à pandemia

Devido à pandemia, os objetivos traçados no projeto não puderam ser plenamente atingidos. Dentre eles, a gravação de uma série de palestras já agendadas que a Profa. Dra. Dora Maria Grassi Kassisse ministraria em Institutos, Centros e Departamentos da Unicamp no ano de 2020. Todas as palestras tiveram que ser canceladas ou reagendadas para um período posterior, com a retomada das atividades na Universidade. Essa retomada só se iniciou no mês de setembro, de forma lenta e gradual, e não há previsão para o reinício de eventos sociais como conferências e palestras.

Os demais vídeos que pretendíamos gravar, nos quais os pesquisadores do LABEEST explicariam conceitos e estudos, tiveram que passar por uma readequação devido à paralização das atividades presenciais na Universidade, bem como as recomendações de distanciamento social. As reuniões com a equipe foram interrompidas por um curto período de tempo e logo retomaram via videoconferência. Os vídeos que foram produzidos para o projeto *EstresseTalks* nesse período foram gravados pelos próprios pesquisadores, em suas casas, com seus telefones celulares. Esses vídeos foram disponibilizados na nuvem de forma que eu pudesse realizar o download em meu computador, editá-los e postá-los em nossas redes sociais.

O conteúdo que já havia sido produzido para ser veiculado no período a que se refere a bolsa também sofreu alterações de cronograma. Houve uma preocupação de produzir novos conteúdos e de alterar a ordem de publicação de alguns deles, por tratarem de temas que poderiam de alguma forma auxiliar a população no período de isolamento social. Alguns exemplos destes conteúdos foram infográficos e vídeos com dicas de como lidar com o estresse do confinamento e algumas estratégias de coping que poderiam ser empregadas por qualquer pessoa, dentro de sua residência; e postagens em todas as redes sociais do projeto com informações relevantes sobre a correlação entre estresse e imunidade.

Passados os primeiros meses da pandemia, os conteúdos relativos à divulgação de pesquisas e pesquisadores do laboratório, bem como os relacionados à explicação de temas e assuntos de interesse do laboratório foram retomados.

7. Números e estatísticas

O número de postagens veiculadas nas redes sociais do projeto no período a que se refere a bolsa foi: 137 tweets no Twitter, 14 vídeos no Youtube, 20 posts no Facebook e 24 posts no Instagram.

Em relação ao número de seguidores, o perfil no Twitter está atualmente com 140 seguidores, o perfil do Facebook está com 131 seguidores, o perfil do Instagram está com 1.900 seguidores e o canal no Youtube está com 22 inscritos.

Ao final do projeto, foi possível observar que a rede social Instagram apresentou maior número de seguidores e engajamento nas publicações, seja na forma de curtidas ou comentários. A rede social que apresentou menos seguidores foi o Facebook, e a rede social que apresentou menor engajamento foi o Twitter. O canal do Youtube apresentou um engajamento irregular, com muitas visualizações em alguns vídeos e poucas visualizações em outros. Os vídeos com conteúdo relativo a estratégias de coping apresentaram uma audiência significativamente maior do que os demais, sobre outros temas.

8. Perfil do público alcançado:

No decorrer do projeto, foi possível observar algumas características do público alcançado pelas postagens. No Facebook 69% dos seguidores são mulheres e apenas 31% são homens. A faixa etária da maioria dos seguidores é de 18 a 34 anos.



Imagem: gráfico de audiência do perfil *EstresseTalks* no Facebook

No Youtube o público informado pelo site foi 100% feminino e na faixa dos 18 aos 24 anos. Observamos, portanto, que a tendência do conteúdo de atingir mais ao público feminino se intensificou. Já a faixa etária atingida no Youtube foi mais específica em relação à faixa etária do Facebook, consistindo em jovens de 18 até 24 anos.

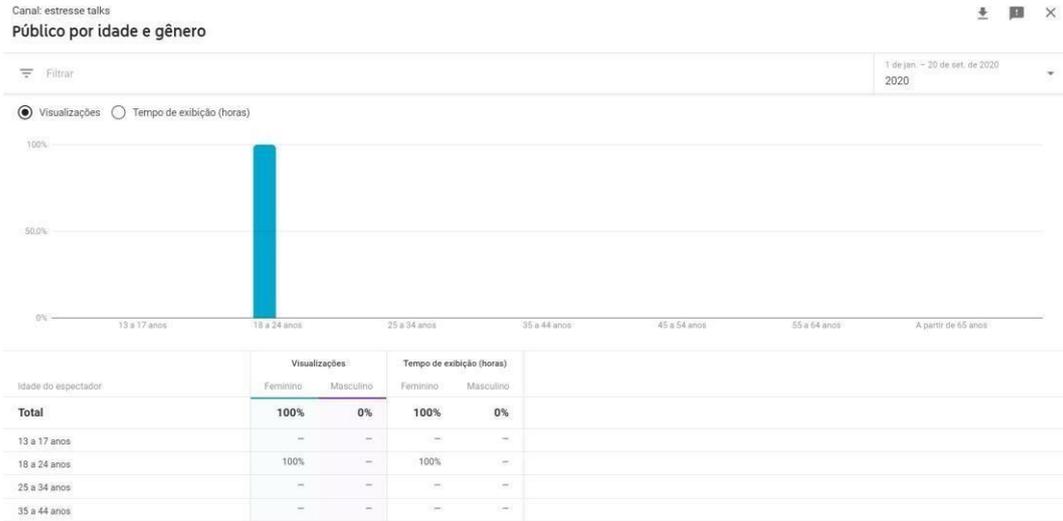


Imagem: gráfico de audiência do perfil *EstresseTalks* no Youtube

No Instagram também houve prevalência de público do gênero feminino. A faixa etária atingida, no entanto, apresentou uma pequena variação em relação as outras redes sociais. As faixas de 18 a 34 anos corresponderam à maioria do público atingido, no entanto, a faixa dos 35 aos 44 anos também foi significativa, representando 22% do audiência total.

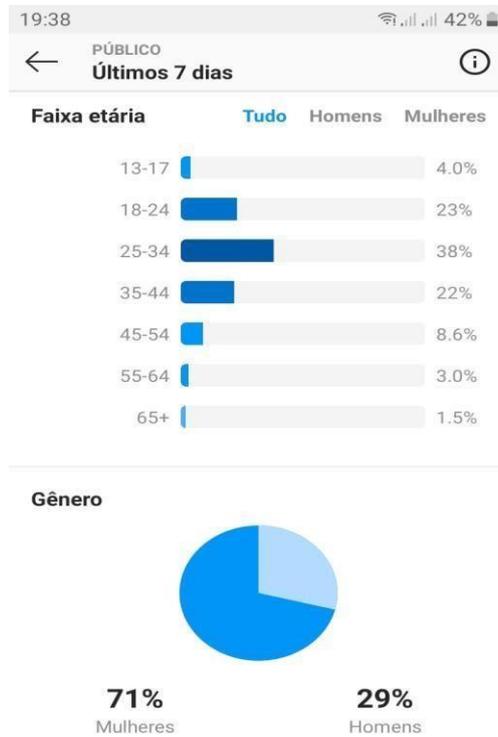


Imagem: gráfico de audiência do perfil *EstresseTalks* no Instagram

A seção de estatísticas do Twitter não nos permite observar dados da audiência, como gênero,

localização, interesses, etc.

9. Considerações finais

Ao analisarmos os números de seguidores e engajamento nas postagens das redes sociais, notamos a prevalência do público de gênero feminino em todas as redes, e um maior engajamento nas redes sociais voltadas à imagem, como o Youtube e o Instagram.. Além disso, verificou-se que o alcance de iniciativas de divulgação científica nas redes sociais está diretamente associado aos esforços de uma equipe multidisciplinar, que envolva pesquisadores, comunicólogos e profissionais de social media.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATISTA JC et al. Acute and Chronic Effects of Tantric Yoga Practice on Distress Index. *J Altern Complement Med.* 21:681-5, 2015
- DAGNINO, R.; BRANDÃO, F. C.; NOVAES, H. T. Sobre o marco analítico-conceitual da tecnologia social. In: FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL. *Tecnologia Social: uma estratégia para o desenvolvimento.* Rio de Janeiro, 2004. 15
- ROCHA MCP, et al. Stress among nurses: an examination of salivary cortisol levels on work and day off. *Revista Da Escola De Enfermagem Da Usp.* 2013, v. 47, n. 5, p. 1187-1194. ISSN 0080- 6234.
- RUBLECKI, Anelise. *Jornalismo científico: Problemas recorrentes e novas perspectivas.* Salvador: Ponto de Acesso, 3, 407-427, 2009
- VOGT C. De ciências, divulgação, futebol e bem-estar cultural. In: PORTO, C.M; BROTAS, A.M.P; BORTOLIERO, S.T (org). *Diálogos entre ciência e divulgação científica: leituras contemporâneas.* SciELO-EDUFBA, 2011