

## PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE EM IDOSOS DE UMA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE E DA CLÍNICA ESCOLA DE FISIOTERAPIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Shara Karolinne Antas Florentino<sup>1</sup>; Jaíza Marques Medeiros e Silva<sup>2</sup>, Mayara Ingrid Isaac Rodrigues<sup>3</sup>; Vitória Regina Quirino de Araújo<sup>4</sup>

1,2,3- Discentes da Universidade Estadual da Paraíba Emails respectivamente: shara-karol@hotmail.com, jaizamarquesms@gmail.com; mayarafisioterapia@hotmail.com

4- Docente da Universidade Estadual da Paraíba Email: vitoriaquirino1@gmail.com

### INTRODUÇÃO

As inúmeras mudanças decorrentes do processo de envelhecimento, seja de origem física, psíquica ou social, vivenciadas pelo idoso, podem ser expressas como ameaça à sua manutenção psicossocial, constituindo-se fatores estressantes capazes de desencadear respostas comportamentais e neuroendócrinas na tentativa de adaptação aos eventos estressores<sup>1</sup>.

O estresse é uma resposta do organismo a um estímulo que modifica a homeostasia. Os estímulos que podem quebrar a homeostase são classificados em agudos e crônicos, este ocorre quando os estímulos atuam de maneira contínua e aquele acontece quando os estímulos incidem de maneira brusca<sup>2</sup>.

O estresse afeta o bem-estar psicossocial do indivíduo, põe em risco a saúde; e a maioria das doenças têm fundo psicossomático ou estão relacionadas ao estresse<sup>3</sup>. O estresse causa uma variedade de sintomas físicos e psicológicos, tais como, tremores, fadiga, hipertensão, dispnéia, insônia, ansiedade, que podem ocasionar uma diminuição na produtividade do trabalho<sup>4</sup>.

Eventos considerados novos, imprevisíveis ou incontroláveis, bem como situações em que um importante aspecto da auto-identidade de uma pessoa pode ser negativamente julgado pelos outros são capazes de estimular a liberação de hormônios

associados ao estresse (glucocorticóides), responsáveis por desencadear reações físicas, cognitivas e emocionais no organismo, na tentativa de enfrentar ou controlar a situação estressora <sup>5</sup>.

A sobreposição dos níveis fisiológico, cognitivo e comportamental é eficaz até certo limite, o qual uma vez ultrapassado poderá desencadear um efeito desorganizador, dessa forma a percepção do estresse no cotidiano dos idosos é importante para um possível tratamento posterior e conseqüentemente melhor qualidade de vida <sup>6</sup>.

O seguinte estudo tem como objetivo, possibilitar o conhecimento acerca da percepção do estresse em um grupo de idosas assistidas na Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) Campina Grande/PB e na Clínica Escola de Fisioterapia da UEPB.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência, dos acadêmicos do curso de graduação em Fisioterapia pela Universidade Estadual da Paraíba, construído a partir da realização de uma palestra de educação em saúde promovida na UAMA acerca do estresse na população idosa, como parte das aulas práticas do componente curricular Fisioterapia em Geronto – Geriatria.

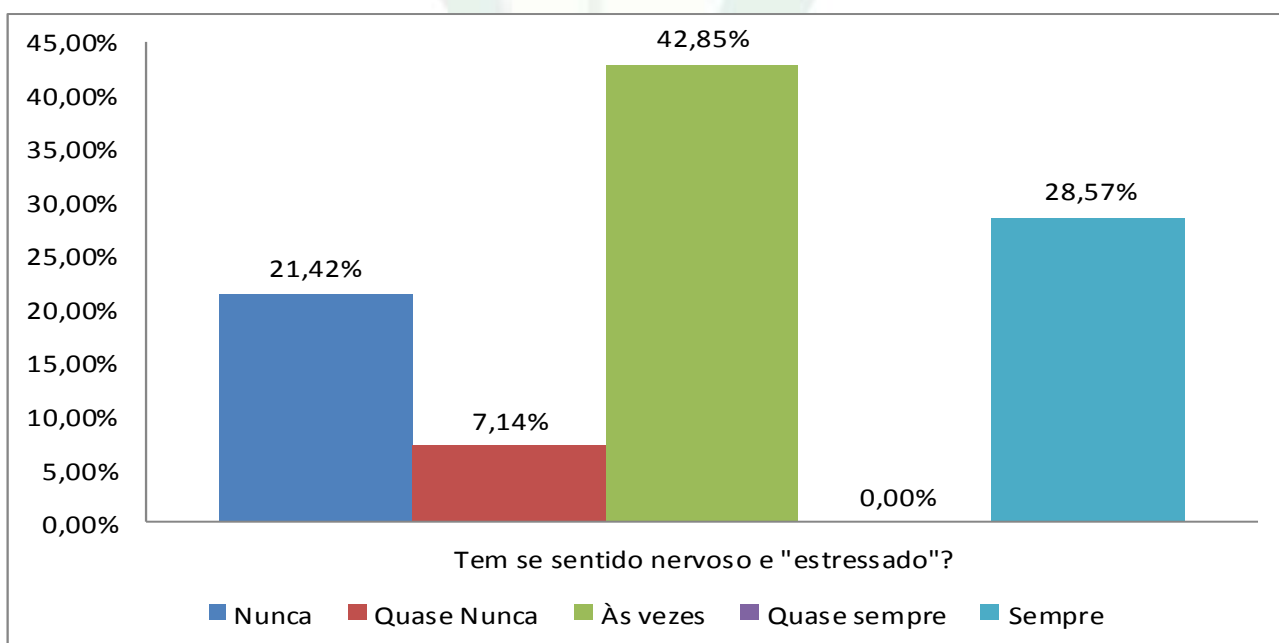
A Universidade Aberta à Maturidade - UAMA tem como meta atender a demanda educativa de idosos, contribuindo na melhoria das capacidades: pessoais, funcionais e sociais, por meio da formação e atenção social, que visa a criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, favorecendo melhoria na qualidade de vida (UEPB).

Os Critérios de Inclusão foram: Pessoas acima de 60 anos; Estar devidamente matriculado na Universidade Aberta a Maturidade – UAMA; Ser usuário assíduo da Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba; Concordar em participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Utilizou-se a *Escala de Estresse Percebido* (EPP) para avaliar o estresse entre esses idosos, por meio de 14 perguntas diretas sobre sua vida e a visão deles para com a vida.

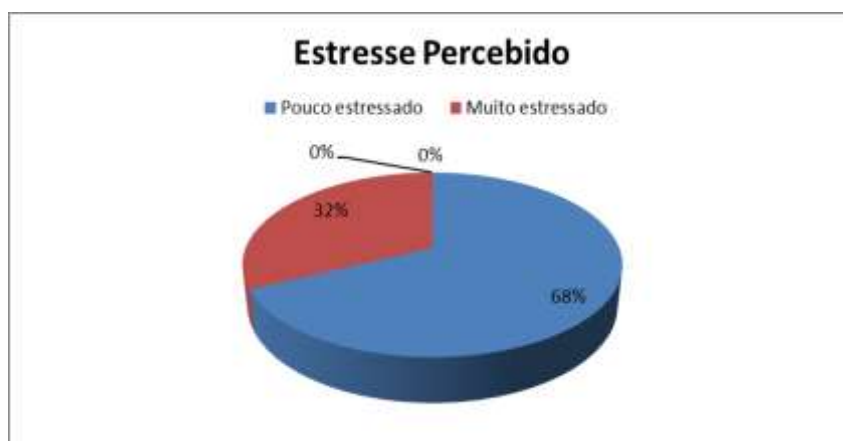
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população foi composta por 30 idosos, sendo 15 usuários da Clínica Escola de Fisioterapia e 15 alunos da Universidade Aberta a Maturidade – UAMA. Aplicou-se a ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (EEP) para avaliar o estresse entre esses idosos, semanas antes da realização da palestra. Inicialmente foi proporcionado o acolhimento às mulheres, utilizamos a exposição oral para abordar os temas acerca do estresse como: sua definição, sinais e sintomas e quais principais alterações o estresse acarreta para o organismo como um todo, bem como sua prevenção



Resultados das alternativas constantes na questão 3: “Você se sente nervoso ou estressado?”

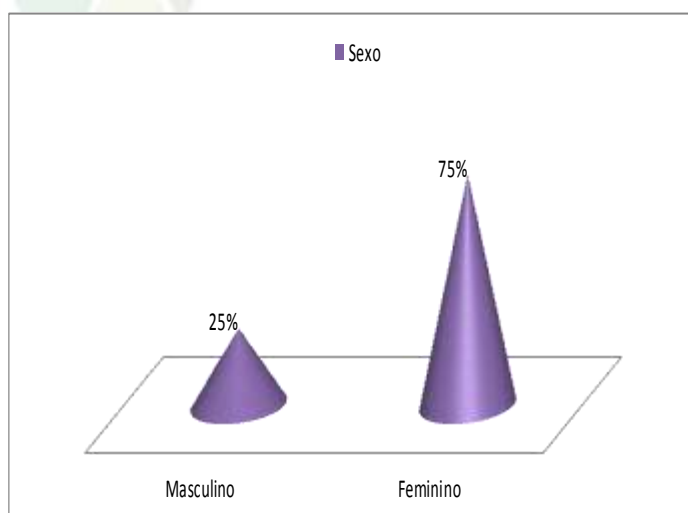
Essa questão foi escolhida por ser bastante pertinente ao assunto estresse.



Segundo os resultados obtidos na pesquisa percebe-se que 32% dos idosos apresentaram características de estresse, e que 68% apresentaram-se pouco estressados, fato percebido na nossa pequena amostra que a maioria encontra pouco estressado, provavelmente devido a mudança de hábitos como, por exemplo, frequentar a universidade novamente, ter um convívio maior com as pessoas, construir ciclos de amizade, muitos deles fazem atividade física como dança etc. Isso tudo contribui para uma redução do estresse no idoso consequentemente uma melhora na qualidade de vida. A minoria que se encontra estressada pode ser decorrente de processos múltiplos, como problemas na família, dificuldades financeiras, dentre outros.

Na nossa amostra percebemos também que 75% dos idosos entrevistados eram mulheres e que 25% eram homens, fato esse presente na maioria das cidades do Brasil, onde há a feminização da velhice.

As mulheres vivem, em média, sete anos mais do que os homens e





estão vivendo mais do que nunca, isso ocorre porque as mulheres estão se cuidando mais, frequentam mais o médico, e conseqüentemente sua expectativa de vida aumenta, diferentemente dos homens que estão se cuidando cada vez menos, e por isso a expectativa de vida está diminuindo entre eles <sup>7</sup>.

Ao utilizarmos a escala de Estresse Percebido onde questões eram feitas sobre os sentimentos e pensamentos durante o último mês obtivemos percentuais de cada alternativa constante na escala. Percebeu-se que os itens que tiveram maiores escores foram os relacionados à avaliação do tratamento com sucesso dos problemas difíceis da vida que obteve média 60 para o subitem “sempre”, o item que avalia a confiança na habilidade de resolver problemas pessoais que obteve média de 64,28 para o subitem “sempre”. Como também o item que avalia se o idoso se encontra pensando sobre as coisas que deve fazer que obteve média de 57,14 no mesmo subitem.

Isso mostra que a maioria dos idosos da nossa amostra sempre tenta tratar com sucesso os problemas difíceis da vida, que mesmo diante de problemas corriqueiros que todos nós possuímos, eles tentam encará-los de frente na tentativa de obter a melhor solução possível. A vida das pessoas está mesclada por situações adversas e situações favoráveis. A maioria delas interiorizam, com mais facilidade, as situações adversas do que as favoráveis, e o fazem de tal maneira que as conseqüências se prolongam pelo resto da vida <sup>8</sup>.

Percebe-se também que a maioria deles se sente confiante na habilidade de resolver problemas pessoais, e que mesmo com idade que possuem conseguem resolver seus problemas com independência. E, além disso, percebeu-se que a maioria possui uma preocupação sobre as coisas que devem fazer, onde muitas vezes essa preocupação acaba afetando na qualidade de vida desses idosos.

A pergunta em relação a frequência do estresse na vida do idoso foi escolhida para ser avaliada separadamente por ser bastante pertinente ao assunto, assim percebeu-se que 42,85% dos idosos entrevistados se sentiam nervosos e estressados “as vezes”, o que evidencia que a maioria deles em algum momento do seu dia-a-dia se encontra

estressado provavelmente devido a problemas familiares, financeiros, de saúde ou com outras causas.

## CONCLUSÃO

O estresse excessivo compromete o bem-estar do idoso, provocando geralmente diversos problemas físicos, assim como problemas sociais também, que na maioria das vezes são esses problemas que mais afetam a vida do idoso estressado.

Apesar de vivermos num mundo extremamente estressante muitas vezes não prestamos atenção na proporção desse estresse no nosso organismo, mas percebemos o quanto ele nos é prejudicial em nossas vidas.

Em síntese, é necessário que os fatores estressores sejam enfrentados com calma, coragem para enfrentar o conflito, determinação para resolver problemas e bom humor. Programas com equipes multidisciplinares envolvidos nos processos de melhoria na qualidade de vida do idoso têm um papel fundamental para o enfrentamento e a redução do estresse.

## REFERÊNCIAS

- 1 Souza-talarico JN, Caramelli P, Nitrini R, Chaves EC Sintomas de estresse e estratégias de coping em idosos saudáveis. Rev Escola Enfermagem. USP. 2009; 43 (4): 803-9.
- 2 Nascimento MC, Andrade A, Silva OMP, Nascimento JFM Estresse laboral e gênero enquanto fatores associados ao risco de doenças. Salusvita, Bauru, 2008 v. 27, n. 3, p. 383-397.
- 3 Salvador RSP; Silva BASA, Lisboa MTL Estresse da equipe de enfermagem do corpo de bombeiros no Atendimento Pré-Hospitalar Móvel. Esc. Anna Nery, Rio de Janeiro, June 2013, v. 17, n. 2.

- 4 Mizobuchi LEC; Cury, CFMR. Estresse na enfermagem: mensuração das situações geradoras de um hospital geral . Rev Inst Ciênc Saúde; 2007, v.25, n.4.
- 5 Dickerson SS; Kemeny ME. Acute stressors and cortisol reactivity: a meta-analytic review. Psychosom Med; 2002, 54(1):105-23
- 6 Margis R; Picon P; Cosner AF; Silveira RO Relação entre estressores, estresse e ansiedade. R. Psiquiatr. RS, 25'(suplemento 1) abril/ 2003 : 65-74
- 7 Salgado CDS Mulher idosa: A feminização da velhice Estud. interdiscip. envelhec., Porto Alegre, 2002, v. 4, p. 7-19.
- 8 Trentini M, Silva SH, Valle ML, Hammerschmidt KSA Enfrentamento de situações adversas e favoráveis por pessoas idosas em condições crônicas de saúde. Rev Latino-am Enfermagem 2005 janeiro-fevereiro; 13(1):38-45.