Stress

- O que é

Entende-se por stress a série de processos que provoquem uma alteração da homeostasia[[1]](#footnote-1), sendo necessária uma resposta adaptativa do organismo de forma a recuperar a mesma (Sinha, 2008).

Diz-se que um dado indivíduo sofre de stress quando o próprio é alvo de um conjunto de exigências ou obrigações com as quais se mostra incapaz de lidar, uma vez que ultrapassam a sua capacidade de resposta. Estas são então percebidas como ameaças pelo organismo humano e, em consequência disso, desencadeiam-se mecanismos de ativação para pensar, agir e reagir a um nível muito superior ao habitual.

Em resposta a este fenómeno, a nossa mente, o nosso corpo e o nosso comportamento são ativados ao mesmo tempo, levando uma pessoa a pensar mais rapidamente, o que pode gerar emoções positivas como alegria e euforia, mas também provoca alterações menos positivas no organismo, como um aumento da temperatura corporal e ritmo cardíaco, um aumento do cansaço e uma tendência em reagir-se emocionalmente, com mais ansiedade e irritabilidade, perante o que lhe é apresentada.

- Ciclo do stress

- Stress e depressão

1. A homeostasia refere-se à capacidade do organismo de permanecer em equilíbrio e reagir, mesmo que ocorram mudanças radicais no meio externo (Libretti & Puckett, 2023). [↑](#footnote-ref-1)