

ESTRESSE E SUA MANIFESTAÇÃO: UM ESTUDO SOBRE AS CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS, FORMAS DE MANIFESTAÇÃO E DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE (APOIO UNIP)

Aluna: Samanta Benzi Meneghelli

Orientador: Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

Curso: Psicologia

Campus: Ribeirão Preto

A literatura tem discutido muito a questão do estresse, porém carece de estudos que focalizem de forma ampla as causas do mesmo. De origem externa (do meio ambiente) ou interna (de cognições), o estresse corresponde a uma reação neuropsicofisiológica a eventos que podem colocar a integridade física e psicológica em perigo. Este trabalho objetivou analisar de forma qualitativa, as causas, formas de manifestação, consequências e modos de enfrentamento do estresse em um conjunto de adultos de ambos os sexos. Participaram do estudo 20 adultos, com idades variando entre 21 e 60 anos, que estavam apresentando estresse, divididos em dois grupos de 10 participantes. Utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturada e o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (ISSL). Os dados foram analisados qualitativamente e apontaram uma variedade de fatores estressores identificados pelos participantes, bem como diferentes consequências, formas de manifestação e modos de enfrentamento. Observa-se que seria muito interessante dispor de mecanismos objetivos, capazes de avaliar as principais fontes de estresse em cada pessoa para que daí pudesse proceder a formas de cuidados e tratamentos.