

O STRESS DE ESTUDANTE: PODE VOCÊ CONTROLÁ-LO?

Julian Melgosa

Gabriel, segundo-anista de administração, não mais podia suportar. Embora tivesse seu compêndio aberto diante dele, seus pensamentos divagavam por toda parte. Estava atrasado com sua leitura e deveres. Pela frente vinha um trabalho sobre as estratégias de mercado de uma firma que ele devia ainda visitar. Dentro de duas semanas viriam os exames, e ainda tinha de assistir a aulas, um trabalho de tempo parcial e sua vida social.

Além disto, havia outros sinais. Gabriel não conseguia dormir adequadamente. Sentia-se sufocado e inadequado. Pensamentos de suicídio cruzavam sua mente ocasionalmente.

Gabriel certamente precisava de ajuda. Sem ela, ele podia estar caminhando para um problema grave. Após alguma persuasão, ele procurou um conselheiro experiente. Depois de algumas semanas de aconselhamento, Gabriel recuperou o controle de sua vida.

Que estava errado com Gabriel? Não era depressão. Pelo menos não ainda. Seu problema era stress, enfermidade comum entre estudantes universitários. Mas como é que o aconselhamento o ajudou? Como escapou de uma depressão? Que faria você sob circunstâncias semelhantes?

Como opera o stress?

Stress é uma reação fisiológica de nosso corpo quando enfrentamos situações difíceis. Resulta em tensão física e psicológica.

Quando nossos sentidos ou memória ou uma combinação de ambos nos advertem de uma situação tensa, o organismo todo se prepara para enfrentar o perigo. O estímulo pode ser real (por exemplo, um carro atravessando a luz vermelha à sua frente) ou simbólico (ansiedade sobre o que vai acontecer numa entrevista à procura de emprego amanhã). Mas as reações fisiológicas são as mesmas: luta ou fuga.

O que dispara estas reações? A chave é o hipotálamo, uma glândula diminuta à base do cérebro que controla várias funções vitais do corpo. O hipotálamo recebe os impulsos nervosos que trazem uma mensagem de alarme. Para se assegurar de que a mensagem atinja seu destino, faz uso de dois meios independentes de comunicação. Primeiro, o hipotálamo opera através dos nervos, usando o sistema simpático, e segundo, opera através da corrente sangüínea para atingir o sistema adreno-cortical.

O sistema nervoso simpático, tendo recebido a ordem do hipotálamo, leva a mensagem de alarme através dos nervos aos vários músculos e à medula da glândula adrenal. A medula libera epinefrina e norepinefrina na corrente sangüínea. Estes hormônios aumentam o estado de alerta.

O hipotálamo também estimula a glândula pituitária, que produz o hormônio adrenocórtico trófico (ACTH), também chamado hormônio do stress. ACTH viaja pela corrente sangüínea até ao córtex adrenal (o invólucro da glândula adrenal) e até outras glândulas endócrinas. Os efeitos são imediatos. A descarga de cerca de 30 hormônios produz os seguintes efeitos:

- Aumento da pressão arterial e das batidas do coração
- Aceleração da respiração
- Dilatação das pupilas
- Aumento da perspiração
- Aumento do nível de açúcar no sangue
- Formação rápida de coágulos no caso de feridas
- Diminuição da atividade gastrointestinal
- Alterações da pele (isto é, arrepio, mudanças em sua composição química)

Quando situações de stress são freqüentes, certas funções (especialmente os sistemas gastrointestinal e cardiovascular) sofrem, e a probabilidade de contrair uma doença aumenta. Além de produzir riscos à saúde, o stress também produz efeitos sobre o comportamento e a mente.

As situações de stress são sempre más?

A despeito dos riscos, stress não é inteiramente indesejável. A maior parte dos peritos concorda que uma dose moderada de stress favorece a realização. Hans Selye, um dos pioneiros no estudo do stress afirmava que a ausência total de stress pode significar morte.¹

Experimentos com animais provaram que um grau muito baixo de stress limita a qualidade do desempenho. Quando a tensão é moderada, o desempenho sobe. Finalmente, se o stress é intenso e prolongado, o desempenho cai. Isto é conhecido como a lei Yerkes-Dodson (ver o Diagrama 1).²

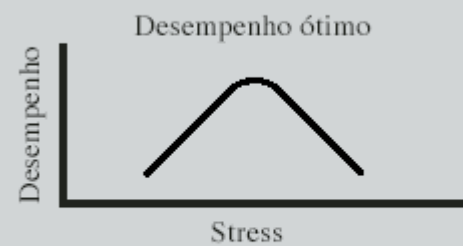
Este princípio pode ser observado igualmente em seres humanos. Imaginemos dois universitários com habilidade aproximadamente igual e motivação inicial semelhante. O primeiro recebe apoio financeiro incondicional da família. O segundo é subsidiado sob condição de manter normas acadêmicas elevadas. É provável que uma dose moderada de stress causada pelo subsídio condicional habilite o segundo estudante a obter resultados melhores.

É de se admirar que o desempenho mais alto é alcançado em contextos de competição ou quando alvos elevados são propostos? O stress dá às pessoas uma dose adicional de energia para serem bem sucedidos.

O efeito do stress

Mas que acontece quando uma pessoa experimenta um nível muito alto de stress? Ou se a tensão não é excessiva, mas continua por meses ou mesmo anos? Os efeitos nestas circunstâncias podem ser devastadores, como muitos estudos psicológicos reportam. Tem havido casos de soldados morrerem na frente da batalha não por armas de fogo, mas pelo stress intolerável produzido pelo medo. P. G. Zimbardo relata o caso de uma jovem admitida a um hospital porque

Diagrama 1 — A Curva de Yerkes-Dodson



Um grau moderado de *stress* facilita desempenho elevado, mas além de certo ponto, a qualidade do desempenho decresce.

estava com medo de morrer.³ Vários testes clínicos e observações não mostraram evidência de qualquer má função. A mulher morreu no dia seguinte. Mais tarde soube-se que alguém havia solenemente predito sua morte quando completasse os 23 anos, e dois dias antes de seu vigésimo terceiro aniversário ela faleceu. Seu próprio medo a matara.

Casos como estes, embora ilustrem o efeito de situações de stress muito intenso, não são comuns. É mais comum, porém, achar indivíduos que funcionam melhor por causa de stress em seu trabalho, em sua família ou em seus estudos. Nestes casos, quais são os efeitos do stress?

Tabela 1 — Efeitos de stress sobre a habilidade cognitiva

Funções	Efeitos
Concentração	Dificuldade de iniciar tarefas que requerem concentração.
Atenção	Ao aumentar o <i>stress</i> , o tempo de atenção diminui.
Memória	Memória tanto recente como remota diminui.
Ações reflexas	Tarefas que exigem resposta rápida e espontânea são realizadas de modo imprevisível.
Solução de problemas	Problemas são resolvidos com muitos erros.
Avaliação	Todo trabalho de avaliação tende a ser desequilibrado.
Processo de reflexão	A organização dos pensamentos não segue uma linha lógica.

De interesse especial para os estudantes são os efeitos de stress sobre sua habilidade cognitiva. A Tabela 1 inclui as áreas específicas de cognição que são prejudicadas sob condições de stress. Além disto, os sentimentos e as emoções são também afetados. A pessoa sob stress experimenta desassossego, torna-se hipocondríaca, perde a paciência e a tolerância, e fica assoberbada com sentimentos de insuficiência e baixa estima-própria. Finalmente, as atitudes e o comportamento são também modificados. Relações sofrem, o sono varia de modo imprevisível, há perda de controle no uso de álcool, fumo e outras drogas, e a pessoa se retrai no trabalho e nos estudos.

Como lidar com o stress?

1. **Conheça-se.** Uma fonte de stress somos nós mesmos. Há indivíduos que, por causa de sua personalidade, são mais vulneráveis ao stress que outros sob a mesma pressão. A Tabela 2 esboça certas características dos tipos A e B de personalidade. Os cardiologistas Lazarus e Folkman introduziram esta nomenclatura, hoje generalizada.⁴ Pessoas do tipo A têm risco elevado de doença do coração, ao passo que as do tipo B têm baixo risco.

Tabela 2 — Stress e Tipo de Personalidade

TIPO A	TIPO B
Movimento constante	Calma motora
Impaciência	Paciência
Ri às gargalhadas	Sorri
Insatisfação profissional	Contente com o nível profissional
Queixa-se freqüentemente	Raramente se queixa
Conversação alta e rápida	Conversação quieta e pausada
Tem pressa de falar	Ouve com atenção

Pessoas do tipo A tendem a sofrer de *stress* e estão mais sujeitas à enfermidade do coração do que indivíduos do tipo B. No entanto, um tipo B extremado pode carecer da energia necessária para executar tarefas que exigem decisão rápida.

Mas podemos mudar nosso tipo de personalidade? A personalidade tem um componente genético forte, e muito de sua formação se faz durante nossos primeiros anos. Contudo, mudanças podem ser obtidas fixando alvos e com esforço perseverante. Isto significa que um indivíduo do tipo A de personalidade pode fixar alvos (tais como controlar seus pensamentos hostis, ser tolerante, praticar a descontração, etc.) e alcançá-los pela persistência e domínio-próprio.

2. **Empregue técnicas de estudo eficientes.** Uma causa importante de stress entre estudantes universitários é a falta de técnicas específicas e eficientes. A frustração vem quando se tenta enfrentar várias tarefas (tais como leituras, anotações de classe, relatórios, exames, etc.) ao mesmo tempo. Esta frustração torna-se especialmente intensa quando os indivíduos não possuem hábitos de estudo eficientes. Os estudantes podem evitar stress se estão equipados com técnicas que incluem leitura rápida, sublinhar, esboçar, tomar notas, memorizar, preparação para exames e a habilidade de escrever exames. Um exemplo simples que tem ajudado a milhares de estudantes é o método PQRST ⁵ para estudar capítulos de um compêndio (ver a Tabela 3).

Tabela 3 — O Método PQRST para Estudar um Capítulo

Etapa P (Pré-leitura)	Faça uma rápida leitura do capítulo inteiro para “sentir” a estrutura básica. Examine com atenção a introdução e o sumário/conclusão.
Etapa Q (Questionamento)	Os pontos principais foram identificados, mas não examinados. Agora é o momento de levantar questões: “Quais são os pontos que o autor tenta comunicar?”
Etapa R (Revisão)	A interpretação feita na etapa anterior é agora confirmada por uma leitura cuidadosa do texto. Sublinhe as palavras-chave e idéias fundamentais. Agora você tem uma idéia correta do conteúdo. Mas há outras duas etapas.
Etapa S (Solilóquio)	Ponha em suas próprias palavras as idéias principais do capítulo. Faça isto em forma de solilóquio ou monólogo em voz alta sem olhar o livro, mas verificando para se assegurar de que compreendeu corretamente. Este é um passo preliminar para alertá-lo quanto a possíveis lacunas ou incompreensão.
Etapa T (Teste)	Tente formular perguntas breves e ofereça respostas válidas para cada uma delas. Isto abrangerá os fatos. Então formule perguntas que exijam compreensão, aplicação e relações entre conceitos. Este é um exercício valioso para se preparar para o exame, mas deve ser praticado logo que o capítulo tenha sido lido.

3. **Aprenda a manejar o tempo.** Um modo útil para reduzir o stress é a habilidade de manejar o tempo. Eis alguns princípios de uso do tempo aplicáveis para estudantes:
 - a. Faça uma lista de todas as tarefas que devem ser completadas dentro de uma semana.
 - b. Distribua-as em dias específicos e horas disponíveis. Não hesite em eliminar aquilo que é o menos necessário. É melhor estudar intensamente três quartos da matéria

para um exame do que ficar frustrado tentando cobrir toda a matéria superficialmente.

- c. Abra espaço para atividades inesperadas. Se elas não se realizam, você tem tempo extra para mais estudo.
 - d. Evite distrações. Uma vez que designou certo tempo para uma atividade particular, reserve-o como algo sagrado para completar a tarefa. Ignorando a distração pode fazer com que ela desapareça.
 - e. Tome tempo para descontração. Exercício físico, tempo gasto com amigos ou a família, e devoção pessoal são necessários mesmo durante a faina estudantil.
4. **Desenvolva fortes relações interpessoais.** Relações interpessoais são uma fonte importante de stress em todas as idades. Estudantes universitários não constituem exceção. Amigos, colegas, cônjuges, irmãos, professores, pais, filhos e vizinhos podem ser a origem de grande satisfação, mas podem também causar muita dor de cabeça, dependendo da qualidade da relação. É virtualmente impossível assimilar estudos ou mesmo concentrar-se quando se tem desentendimento com alguém.
- Ao mesmo tempo, relações pessoais (tais como de cônjuge ou amigo íntimo) e intercâmbio social (como de igreja e local de trabalho) podem prover apoio para os que sofrem de stress. A atitude pessoal pode fazer diferença. Alvos cristãos, tais como estar em paz com todos (Romanos 12:18) e resolver contendas antes de nos achegar a Deus (Mateus 5:23, 24), são valiosos para o equilíbrio mental.
5. **Planeje bem suas finanças.** Para muitos estudantes as finanças constituem uma área de stress. Um estudante que não sabe como as conta serão pagas, não pode aprender bem. A melhor maneira de enfrentar este problema é fazer um orçamento apropriado. Se os recursos são insuficientes, é melhor adiar os estudos e achar recursos adicionais.
6. **Prepare-se bem para os exames.** Exames, particularmente os finais, são uma fonte formidável de stress e tumulto emocional. Shirley Fisher, professora de psicologia na Universidade Strathclyde, em Glasgow, administrou um número de medidas psiconeuróticas a estudantes escoceses antes e depois dos exames finais.⁶ As notas de ansiedade e obsessão subiram durante as semanas que precederam os exames. Depois dos exames, ela verificou um aumento nas medidas de depressão, possivelmente motivado por reflexão sobre erros e discussão com colegas. Muito da tensão causada por exames pode ser prevenida (ver a Tabela 4).

O componente espiritual

Um colega que trabalha como psicoterapeuta de tempo integral numa clínica de renome, contou-me das técnicas usadas por muitos clientes para vencer. Contou-me que algumas das pessoas altamente educadas empregavam técnicas incrivelmente supersticiosas. Por exemplo, muitos que têm medo de voar, mas precisam fazê-lo, seguram mascotes ou amuletos ao entrar no avião. No momento da decolagem, seguram com força estes objetos. Minha interpretação do comportamento foi: "Quando circunstâncias escapam de seu controle, as pessoas precisam achar apoio no sobrenatural. Muitos não crêem em Deus; assim, em sua necessidade voltam-se para amuletos."

Que contraste com o cristão que, quando se sentindo temeroso quanto ao vôo, eleva uma prece silenciosa ao Criador, confiando em Seu amor, cuidado, poder e sabedoria!

Seres humanos necessitam de apoio em momentos de conflito. Confiar em Deus, a fonte de toda vida, é a melhor maneira de satisfazer essa necessidade básica. Uma relação espiritual com Deus é o melhor remédio para o stress. Esta é uma experiência subjetiva, mas muito real.

Há dois tipos de apoio espiritual. Ambos são necessários: a experiência pessoal, bem como a do grupo. A primeira é alcançada por intimidade com o Criador -- falando com Deus como com um amigo. A oração e o estudo da Palavra de Deus trazem alívio para o tumulto emocional. A segunda é culto e comunhão com a coletividade. Isto fortalece nossa fé e nos traz apoio concreto ao desenvolvermos o sentimento de pertencer a uma família espiritual.

Se Deus tem bastante sensibilidade para notar a vida e a morte de um pardal (Lucas 12:6), não há dúvida de que Ele cuidará de um estudante que sofre de stress acadêmico.

Julian Melgosa (Ph.D., Andrews University) dirige o programa de mestrado em Educação no Newbold College e também leciona na Open University, na Inglaterra. Ele é o autor do livro ¡Sin estrés! (Madrid, Espanha: Editora Safeliz, 1994). Seu endereço: Newbold College; Binfield; Bracknell, Berks. RG12 5AN; Inglaterra.

Notas e referências

1. Ver H. Selye, *The Stress of Life* (New York: McGraw-Hill, 1956).
2. R. M. Yerkes e J. D. Dodson. "The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation", *Journal of Comparative Neurological Psychology*, 18 (1988), págs. 459-482.
3. Ver P. G. Zimbardo, *Psychology and Life*, 10ª edição (Glenview, Ill.: Scott Foresman, 1979).
4. Ver R. S. Lazarus e S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer, 1984).
5. Ver R. L. Atkinson, R. C. Atkinson, E. E. Smith e D. J. Bem, *Introduction to Psychology*, 11ª edição (Fort Worth, Texas: Harcourt Brace College Publishers, 1993).
6. Ver S. Fisher, *Stress in Academic Life. The Mental Assembly Line* (Milton Keynes: SRHE e Open University, 1994).

Tabela 4 — Preparando-se para o Exame

Antes do exame:

1. *Planeje bem de antemão.* Faça um horário de toda a matéria a ser estudada para o exame e com as datas correspondentes.
2. *Estude a matéria a fundo.* Usando as técnicas de estudo à sua disposição, estude até dominar a matéria. A pesquisa mostra que estudar a fundo pode ser o melhor fator para aliviar a ansiedade.
3. *Simule a situação do exame.* Desempenho (isto é, escrevendo composições, testes de escolha múltipla preparados por você mesmo, ou até exames orais dependendo da forma do exame) vai-lhe dizer se o aprendizado se realizou. Para estudantes ansiosos, este exercício serve não somente de recapitulação, mas também é um estimulante de confiança em si próprio.
4. *Faça a recapitulação tão ativa quanto possível.* Estude tomando notas, falando em voz alta, talvez andando se isto lhe convier. Registre num cassete o material estudado, e quando seus olhos se cansarem, ouça-o.
5. *Descontraia-se na véspera do exame final.* O dia anterior ao exame deve ser leve e repousante com uma boa noite de descanso, embora você queira revisar aquilo que estudou. Estudantes que tendem a ficar ansiosos podem ser beneficiados pela técnica de *dessensibilização* sistemática. Isto pode exigir a ajuda de um psicoterapeuta. Pratique descontração muscular. Logo que a descontração é alcançada, imagine vividamente a sala do exame, o papel de exame, o professor, etc. Com descontração a ansiedade desaparece.

Durante o exame:

1. *Chegue alguns minutos antes.* Chegue à sala da prova 10 ou 15 minutos antes do horário marcado. Chegando cedo demais pode aumentar a ansiedade, e chegando justamente na hora ou tarde não permitirá um bom começo, o que é básico para vencer a tensão.
2. *Respire profundamente.* Respirar é o melhor antídoto contra o stress. Pratique respiração profunda ocasional antes e durante a prova. Se estiver demasiado nervoso, alguns estudantes são beneficiados por duas ou três inspirações de ar profundas, de oito a dez segundos cada.
3. *Lembre-se, é normal ficar confuso.* No começo nada parece ter sentido. Mas este é o modo de o cérebro funcionar para todos os indivíduos.
4. *Se tiver dúvidas, pergunte.* Não importa quão bem preparados, exames podem conter erros ou instruções obscuras. Muitas pesquisas revelam que na média uma questão feita por um só estudante reflete dúvidas da metade do grupo.
5. *Use técnicas de escrever provas.* Leia cada pergunta cuidadosamente. Responda primeiro o que você sabe melhor. Deixe blocos específicos de tempo para as várias partes do exame. Faça um esboço rápido das questões que exigem respostas longas. Reserve tempo para revisar sua prova no final.