

Como propõe Jon Kabat-Zinn, “não podemos parar as ondas, mas podemos aprender a surfar” (Kabat-Zinn, 1994), sugerindo que o desafio do stress não está na sua eliminação, mas na forma como nos relacionamos com ele.

Numa sociedade marcada pela aceleração constante, pela intensificação das exigências profissionais e pela sobrecarga de estímulos, o stress emerge como uma das manifestações mais silenciosas e, simultaneamente, mais impactantes da experiência humana. Longe de ser apenas um fenómeno negativo, o stress constitui, na sua essência, uma resposta adaptativa do organismo perante desafios internos ou externos. Como demonstrou Selye (1976), o stress corresponde a uma reação global do organismo às exigências que lhe são impostas, sendo, portanto, um processo dinâmico que visa a adaptação e a sobrevivência.

Do ponto de vista fisiológico, esta resposta envolve a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do sistema nervoso simpático, conduzindo à libertação de cortisol e catecolaminas. Este mecanismo prepara o organismo para responder rapidamente a ameaças, num padrão frequentemente descrito como “luta ou fuga”. Contudo, como argumenta McEwen (2002), a exposição prolongada a este estado conduz à chamada carga alostática, um processo de desgaste cumulativo que compromete múltiplos sistemas biológicos, incluindo o sistema imunitário, cardiovascular e neurológico. Assim, aquilo que inicialmente desempenha uma função protetora pode, quando crónico, transformar-se num fator de risco significativo.

A compreensão do stress não se esgota, contudo, na sua dimensão biológica. De acordo com Lazarus e Folkman (1984), o stress resulta de um processo de avaliação cognitiva no qual o indivíduo interpreta uma situação como ameaça, desafio ou irrelevante, em função dos recursos que percebe possuir. Esta abordagem transacional evidencia que o stress não depende exclusivamente dos estímulos externos, mas da relação dinâmica entre pessoa e contexto. Assim, a mesma situação pode gerar respostas distintas, dependendo das competências de coping, das experiências prévias e do suporte social disponível.

No contexto contemporâneo, esta perspetiva revela-se particularmente pertinente. O stress atual caracteriza-se menos por ameaças físicas imediatas e mais por pressões difusas e persistentes: prazos exigentes, conectividade permanente, insegurança laboral e sobrecarga informacional. Segundo a World Health Organization (2024), os fatores psicossociais no trabalho, incluindo carga excessiva, falta de controlo e apoio insuficiente, constituem determinantes centrais da saúde mental, exigindo uma abordagem que ultrapasse a

responsabilização individual.

No domínio da saúde, e particularmente na enfermagem, o stress assume uma complexidade acrescida. O contacto contínuo com o sofrimento, a necessidade de tomada de decisão em contextos críticos e a pressão organizacional colocam os profissionais perante exigências emocionais intensas. Como refere Maslach (2003), o burnout emerge como uma resposta ao stress ocupacional crónico, manifestando-se através de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Este fenómeno tem implicações não apenas para o bem-estar dos profissionais, mas também para a qualidade e segurança dos cuidados prestados.

Na enfermagem de reabilitação, estas dinâmicas tornam-se ainda mais evidentes. O acompanhamento prolongado de processos de recuperação, a gestão de perdas funcionais e a promoção da autonomia exigem um elevado investimento relacional e emocional. Neste contexto, o stress pode comprometer a capacidade de estabelecer relações terapêuticas eficazes, mas também pode funcionar como um sinal de alerta que permite reavaliar práticas, ritmos e limites. O desafio reside, portanto, em reconhecer precocemente os sinais de sobrecarga e em desenvolver estratégias que promovam o equilíbrio entre exigência e sustentabilidade.

A evidência científica aponta para a importância de abordagens integradas na gestão do stress. Estratégias como o exercício físico, o apoio social, a reestruturação cognitiva e as práticas de atenção plena têm demonstrado eficácia na promoção do bem-estar. Segundo Kabat-Zinn (1994), a mindfulness consiste em prestar atenção ao momento presente de forma intencional e sem julgamento, permitindo uma relação mais consciente com pensamentos e emoções. Esta abordagem tem sido amplamente aplicada em contextos clínicos e organizacionais, contribuindo para a redução da reatividade ao stress.

No entanto, importa sublinhar que o stress não pode ser compreendido apenas como um problema individual. Tal como evidenciado pela World Health Organization (2024), fatores organizacionais desempenham um papel determinante na sua génese e manutenção. Ambientes de trabalho caracterizados por falta de recursos, liderança inadequada e culturas institucionais disfuncionais potenciam o desenvolvimento de stress crónico. Neste sentido, a promoção da saúde mental exige intervenções ao nível das organizações, incluindo melhorias nas condições de trabalho, reforço do suporte institucional e valorização dos

profissionais.

A crescente digitalização dos sistemas de saúde introduz uma dimensão adicional a esta problemática. Embora as tecnologias digitais e a inteligência artificial possam contribuir para a eficiência e a qualidade dos cuidados, também podem aumentar a pressão, a vigilância e a sobrecarga cognitiva. O equilíbrio entre inovação tecnológica e humanização dos cuidados torna-se, assim, essencial para evitar que o progresso técnico traduza-se em maior desgaste humano.

Em síntese, o stress constitui um fenómeno multidimensional que atravessa dimensões biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais. Quando adequadamente compreendido e gerido, pode funcionar como motor de adaptação, crescimento e resiliência. No entanto, quando negligenciado ou cronificado, transforma-se num fator de risco que compromete a saúde individual e coletiva. Num mundo onde o invisível assume um papel cada vez mais determinante, cuidar do stress implica reconhecer aquilo que não se vê, mas que profundamente influencia a experiência humana. Em última análise, cuidar do stress é cuidar da capacidade de continuar a cuidar.

Referências Bibliográficas

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. ISHK. (Obra original publicada em 1982)

McEwen, B. S., & Lasley, E. N. (2002). *The end of stress as we know it*. Joseph Henry Press.

Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

World Health Organization. (2019). *Burn-out an occupational phenomenon*. WHO.

World Health Organization. (2024). *Mental health at work*. WHO.