

AS FASES DO ESTRESSE E A SUA RELAÇÃO COM A SUSCEPTIBILIDADE A GRIPE

Marina Lopes Cardoso; Natália Silva Pimenta; Robson Lucas Pontes; Lucia F. C. A. Reis;
Soraya Garcia Audi

Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), São Paulo, S.P., Brasil

marinacardoso011@gmail.com

INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é considerado um dos principais problemas de saúde pública, acometendo aproximadamente 90% da população global (Versa et al, 2012). Em uma conceituação ampla é definido como uma experiência emocional negativa que acarreta perturbações fisiológicas e comportamentais (Verardi et al 2012). Segundo Lipp (2003, p.18) “o estresse provém de uma reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade do organismo de reagir a algo que ameace sua homeostase interna”. Atualmente a psicoimunologia, estuda as inter-relações entre o estado psicológico e suas interações com o sistema imune, fornecendo importantes observações que estabelece o estresse como um importante modulador de doenças (Segura et al 2007). A ruptura da homeostasia pode causar desequilíbrios no sistema nervoso, doenças cardiovasculares, abuso no consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, úlceras, susceptibilidade a doenças infecciosas, câncer entre outras (Meyer et al, 2012). De etiologia multifatorial, pode originar-se pela combinação de diversos fatores ambientais, genéticos e socioeconômicos. A exposição crônica ao estresse em indivíduos predispostos, proporciona o surgimento de doenças oportunistas, por reduzir a resposta imunológica, aumentar a vulnerabilidade à infecções, diminuir o libido e o sono (Taets et al, 2013).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a gripe é a mais prevalente das infecções agudas das vias aéreas superiores, refletindo no meio econômico uma soma de agravos como: redução de produtividade e perdas de dias de trabalho (Faria e Gianisella Filho, 2002). A gripe atinge a todos os indivíduos, mas não costuma ser grave em adultos saudáveis, no entanto o grupo de risco, idosos e crianças podem manifestar a forma mais grave da infecção, na qual resultam percentagens mais elevadas de mortalidade (Scoralick et al, 2013). Essas importantes considerações feitas por diversos pesquisadores com base nos sintomas mencionados e observações clínicas, podem indicar que há morbidades relacionadas com o comprometimento

imunológico, como por exemplo a manifestação de gripe em detrimento a fase de estresse vivenciada

MATERIAIS E MÉTODOS

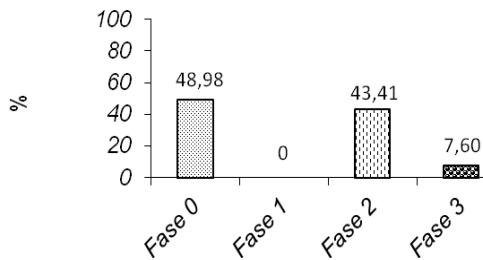
Trata-se de uma pesquisa descritiva, quantitativa, transversal de caráter epidemiológico com descrição de características relacionadas ao estresse, 539 pessoas foram escolhidas aleatoriamente por diversos locais públicos da cidade de São Paulo e Taboão da Serra (SP). Os dados foram coletados por meio de um questionário semiestruturado, composto por 46 questões presentes no Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), aprovado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2006). Esse questionário baseado na sintomatologia do estresse avalia quadros com sintomas tanto de estresse físico, quanto psicológico e alguns sintomas fisiológicos. (Cardoso e Loreiro, 2008). Afim de analisar a correlação entre a incidência de quadros de gripe durante o ano e perfil socioeconômico, essas questões foram acrescentadas na pesquisa. Os aspectos éticos foram respeitados, de acordo com a Resolução N° 196/96 (CNS-MS). O diagnóstico positivo é dado a partir da soma dos sintomas de cada quadro do questionário, e ao ultrapassar o número limite em uma fase específica, indicar-se-á a ocorrência de estresse e sua fase (Lucarelli e Lipp, 1999). As tabelas e gráficos foram redigidas a partir da análise dos resultados obtidos e confeccionadas pelo *software* Excel.

OBJETIVOS

Quantificar e qualificar as fases do estresse com as características pessoais dos indivíduos como as condições socioeconômicas. Relacionando os grupos separados com os indicativos de gripes recorrentes no período de um ano.

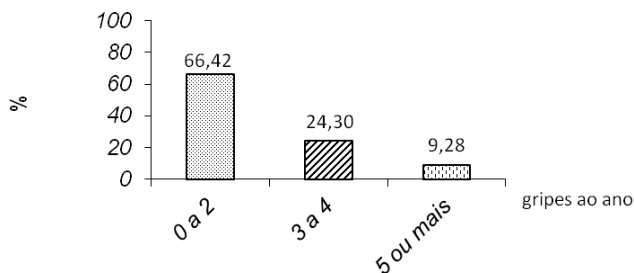
RESULTADOS

Gráfico 1: Distribuição em percentagens com relação a fase do estresse.



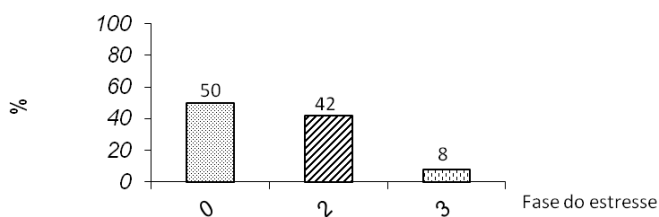
Do total de 539 entrevistados 48,89 % não atingiram a somatória que caracteriza algum tipo de estresse denominado no gráfico como fase 0. Não houve voluntários no perfil de fase 1 atenção/alerta, os que apresentavam esses sintomas também tinham os sintomas de fase 2, enquadrando-se nessa categoria. A fase 2 de resistência/luta somou 43,41% e na fase 3, exaustão/esgotamento 7,60% dos entrevistados.

Gráfico 2: Distribuição em percentagens com relação a incidência de gripes em todo grupo amostral no último ano.



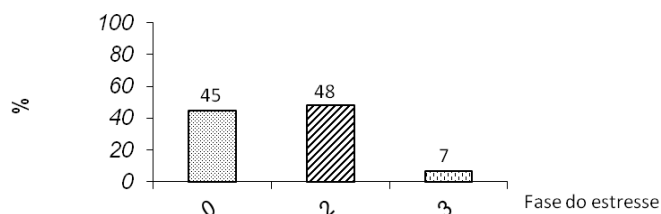
É notável que a maior parte dos entrevistados não possui quadro recorrentes de gripe, porém 33,58% responderam ter mais que 3 vezes anualmente.

Gráfico 3: Distribuição em percentagens das fases do estresse no grupo com 0 a 2 gripes ao ano.



Dos entrevistados com 0 a 2 gripes 50% estão na fase zero estresse, ou seja, não apresentam nenhum estresse. Do restante do grupo 42% estão na fase 2 de resistência/luta, e apenas 8% está na fase de esgotamento.

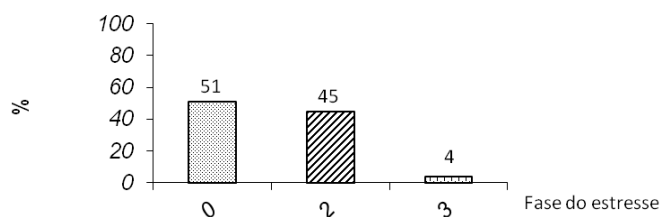
Gráfico 4: Distribuição em percentagens das fases do estresse no grupo com 3 a 4 gripes ao ano.



O grupo de 3 a 4 gripes ao ano apresenta sua maior parcela na fase 2 com 48%, o que é um indicio de que a quantidade de gripes está relacionada ao estresse sofrido pela condição de vida.

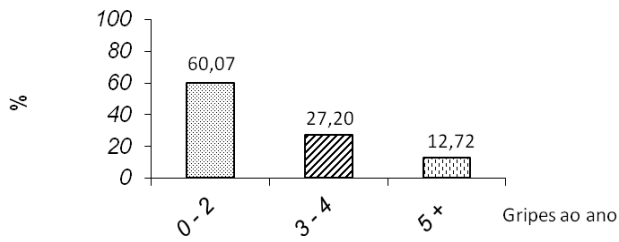
Porém 45% do grupo apresenta a fase 0 do estresse, e apenas 7% estão na fase 3 de esgotamento.

Gráfico 5: Distribuição em percentagens das fases do estresse no grupo com 5 ou mais gripes ao ano.



No grupo com mais de 5 gripes ao ano 51% dos indivíduos não apresentavam nenhuma fase de estresse, enquanto somente 4% apresentou a fase 3 exaustão/esgotamento. Indicativo de que não a relação do nível de estresse com a susceptibilidade a gripe.

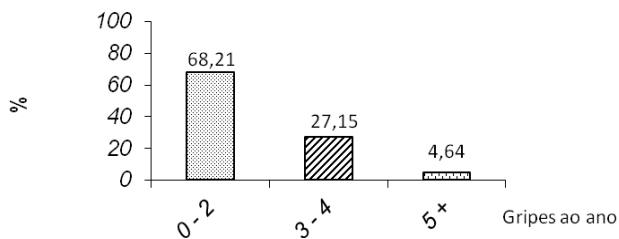
Gráfico 6: Distribuição em percentagens da quantidades de gripe ao ano no grupo com renda familiar de 1 a 3 salários mínimos.



No grupo com renda de 1 a 3 salários 60,07% apresentaram quadro de gripe somente de 0 a 2 vezes ao ano.

Uma porção relativamente grande do grupo, 12,7 %, apresentou quadro de gripe mais de 5 vezes, levando a dedução de que o salário influencia na susceptibilidade a gripe, uma vez que interfere diretamente na qualidade de vida do indivíduo.

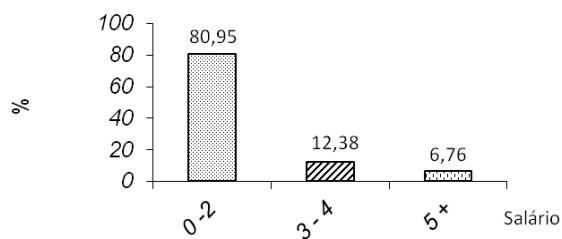
Gráfico 7: Distribuição em percentagens da quantidade de gripe ao ano no grupo com renda familiar de 4 a 6 salários mínimos.



A percentagem de pessoas com 0 a 2 gripes ao ano aumentou no grupo de 4 a 6 salários, indicando uma melhora na susceptibilidade a gripe.

As porcentagem de entrevistados com 5 ou mais gripes ao ano caiu para 4,64%. A porcentagem de 3 a 4 gripes por ano não se alterou muito em relação ao grupo de 1 a 3 salários mínimos.

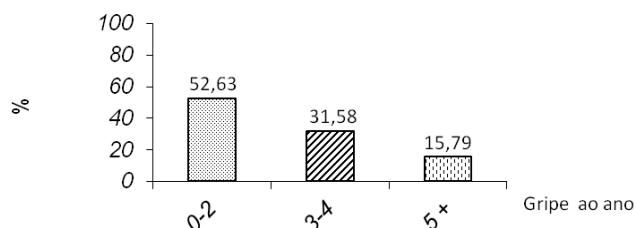
Gráfico 8: Distribuição em percentagens da quantidade de gripe ao ano no grupo com renda familiar de 7 ou mais salários mínimos.



No grupo com renda superior a 7 salários mínimos a porcentagem dos indivíduos com 0 a 2 gripes ao ano foi de 80,95%, superior aos demais grupos com outras faixas salariais.

A porcentagem de 3 a 4 salários apresentou uma queda visível, porém a porcentagem de 5 ou mais gripes teve uma leve aumento.

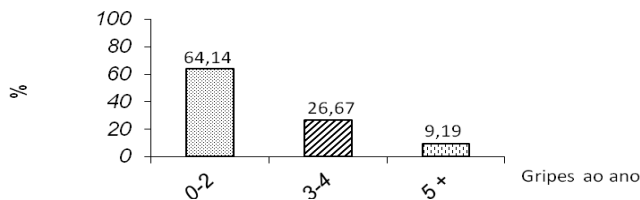
Gráfico 9: Distribuição em percentagens da quantidade de gripe ao ano no grupo com ensino fundamental.



É possível observar que 52,63% dos entrevistados apresenta quantidade normal de gripes, porém 31,58% já teve gripe até 4 vezes ao ano.

O número de indivíduos com mais de 5 gripes ao ano é relativamente alto, totalizando 15,79%, comparando com os demais níveis escolares este é o número mais alto, apontando a relação direta do nível escolar e qualidade de vida com a susceptibilidade a gripe.

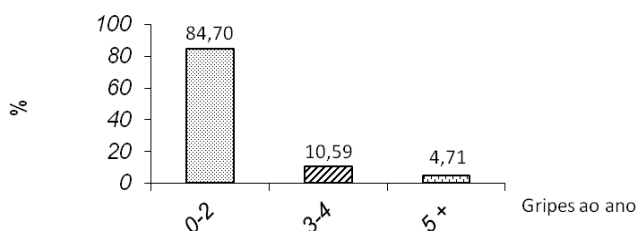
Gráfico 10: Distribuição em percentagens da quantidade de gripe ao ano no grupo com ensino médio.



No grupo com ensino médio é possível observar que em relação aos indivíduos com ensino fundamental houve uma queda nas porcentagens dos casos de mais de 3 gripes ao ano.

Já os valores de 0 a 2 gripes, o que considerado normal, apresentou um aumento de aproximadamente 10%.

Gráfico 11: Distribuição em percentagens da quantidade de gripe ao ano no grupo com ensino superior.



Os casos de 0 a 2 gripes ao ano nos entrevistados com ensino superior é de 84,70%, o maior valor comparando com os demais grupos.

O número de casos com mais de 3 gripes ao ano não passa de 15%, demonstrando novamente que o nível de escolaridade influencia na qualidade de vida do indivíduo que está diretamente relacionada a saúde e susceptibilidade a doenças.

CONCLUSÃO

Atualmente determinantes sociais e suas inter-relações com o processo saúde-doença tem tomado consciência global e passou a ser visto como uma abordagem conceitual moldada pela estratificação social, condições econômicas, culturais e sociais da população. Esses fatores geram implicações para a saúde da população. Visto que renda influencia diretamente na qualidade de vida consequentemente no bem estar emocional, mental e físico. As

correlações desses fatores podem explicar ao menos em parte, os índices mais elevados de gripe nas pessoas com menor renda sendo proporcional o decréscimo conforme o aumento da renda. Portanto, espera-se que esse artigo contribua para uma abordagem mais integrada as questões da saúde de forma indissociável das questões econômicas.

AGRADECIMENTOS

PROF^a SORAYA GARCIA AUDI, pelo seu apoio, incentivo e dedicação, além da confiança que depositou em nosso grupo para o desenvolvimento deste trabalho.

BIBLIOGRAFIA

CARDOSO, Cármen Lúcia; LOUREIRO, Sonia Regina. Estresse e comportamento de colaboração em face do tratamento odontopediátrico. *Psicol. estud.*, Maringá, v.13, n1, Mar. 2008

FARIA, Neice Müller Xavier; GIANISELLA FILHO, João. Prevalência de distúrbios respiratórios e avaliação de vacinação contra a gripe entre trabalhadores. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 5, n. 2, Aug. 2002 .

LIPP, M. E. N. . Reatividade Cardiovascular: efeitos diferenciais de expressão ou inibir emoções durante momentos de stress emocional. In: Marilda E. N. Lipp. (Org.). *Mecanismo Neuropsicofisiológicos do Stress: teoria e aplicações clínicas*. 1 ed. SP: Casa do Psicólogo, 2003, v. 1, p. 37-41.

LUCARELLI, Maria Diva Monteiro; LIPP, Marilda E. Novaes. Validação do inventário de sintomas de stress infantil - ISS - I. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre , v. 12, n.1, 1999.

MEYER, Carolina et al . Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro , v. 36, n. 4, Dec. 2012.

SANCHEZ SEGURA, Miriam et al . Estrés y sistema inmune. *Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter*, Ciudad de la Habana, v. 23, n. 2, agosto 2007.

SCORALICK, Francisca Magalhães et al . Mortalidade por doenças respiratórias em idosos após campanhas vacinais contra influenza no Distrito Federal, Brasil, 1996-2009. **J. bras. pneumol.**, São Paulo , v. 39, n. 2, Apr. 2013

TAETS, Gunnar Glauco De Cunto et al . Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. *Rev. bras. enferm.*, Brasília , v. 66, n. 3, June 2013

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. Esporte, stress e burnout. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 29, n. 3, Sept. 2012.

VERSA, G.L.G.S; et al. Estresse Ocupacional: Avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno.. Porto Alegre, v.33 nº 78-85 2012. Rer Gaúcha Enferm 2012 nov.

STRESS PHASES AND ITS RELATION TO THE SUSCETIBILITY TO INFLUENZA

ABSTRACT

Stress is considered nowadays one of the main problems of public health, being able to cause several physiological imbalances throughout all the human body. By a combination of several factors, alterations can appear due to homeostasis break. The most common diseases are the cardiovascular, ulcers and susceptibility to infectious diseases like the flu. Chronic exposure to stress causes physical exhaustion able to disturb the internal balance damaging the life quality of the individuals. **Objective:** Connect the phases of stress experienced by the volunteers with their personal and socioeconomic characteristics and the influence of these factors in the susceptibility to the flu in the period of one year. **Methods:** It is a descriptive, transversal and quantitative study, performed with 539 people through a semi-structured questionnaire. The data based on the symptomatology were compiled and graphics of simple frequency, expressed in numbers and percentages were presented. The ethical aspects were respected, according to the Resolution N° 196/96 (CNS-MS) **Results:** It has been noted that most of the population didn't know the difference between a flu and a cold. The majority of the volunteers present a profile of ages from 18 to 30 years old and family income inferior to 3 minimum wages, and most of them spend less than two hours in the traffic per day. 39% of the total corresponded with the alert phase and the percentage of volunteers that had the flu more than three times a year was of 35%. Comparing these rates with the socioeconomic profile, it has been verified that within the group with elementary school level, the percentage of individuals with more than five flus per year is 15.79%, which indicates there is an inclination for the occurrence of more flus in people with family income equivalent or inferior to three minimum wages and low life quality. We can associate higher susceptibility to the flu in the studied population with lower socioeconomic condition.

KEY WORDS: Flu, influenza, stress, socioeconomic, psychoimmunology, social determinants.

FASES DEL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA GRIPE SUSCEPTIBILIDAD

RESUMEN

El estrés considerado actualmente uno de los principales problemas de la salud pública, pudiendo causar diversos desequilibrios fisiológicos por todo el organismo humano. Por una combinación de diversos factores pueden surgir alteraciones debido ruptura de la homeostasis. Las enfermedades más comunes son las cardiovasculares, úlceras y la susceptibilidad a las enfermedades infecciosas como la gripe. La exposición crónica al estrés plantea el agotamiento físico capaz de perturbar el equilibrio interno, dañando así la calidad de vida de los individuos. **Objetivo:** Relacionar las etapas de estrés experimentado por los voluntarios con sus características personales, socioeconómicas y la influencia de estos factores de susceptibilidad a la gripe en el periodo de un año. **Métodos:** este es un estudio descriptivo, transversal y cuantitativo, realizado con 539 personas de un cuestionario semiestructurado. Los datos basados en la sintomatología fueron compilados, y presentados gráficos de frecuencia simple, expresos en números y porcentajes. Los aspectos étnicos fueron respetados de acuerdo con la Resolución N° 196/96 (CNS-MS). **Resultados:** Se observó que la mayoría de la población no sabía la diferencia entre gripe y resfriado. La mayoría de los voluntarios componen un perfil con el grupo de edad desde 18 hasta 30 años y el ingreso familiar inferior a 3 sueldos mínimos, la mayoría no pasa más que 2 horas en el tráfico por día. Del total, 39% correspondían a la fase de alerta y el índice de voluntarios con gripe durante 3 veces fue de 35% anual. Al comparar este índice con el perfil socio-económico, se encontró que en el grupo con la escuela primaria el porcentaje de individuos con más de 5 gripes por año es 15,79%, indicando que hay una tendencia en la aparición de gripes en personas con un ingreso familiar inferior o igual a 3 sueldos y baja calidad de vida. Podemos asociar una mayor susceptibilidad a la gripe en la población estudiada con baja condición socioeconómica.

Palabra Clave: Gripe, estrés, socioeconómico, psicoimmunología, determinantes sociales.

AS FASES DO ESTRESSE E A SUA RELAÇÃO COM A SUSCEPTIBILIDADE A GRIPE

RESUMO

O estresse é considerado atualmente um dos principais problemas de saúde pública, podendo causar diversos desequilíbrios fisiológicos por todo o organismo humano. Por uma combinação de diversos fatores podem surgir alterações devido à quebra da homeostasia. As doenças mais comuns são as cardiovasculares, úlceras e susceptibilidade a doenças infecciosas como a gripe. A exposição crônica ao estresse gera o esgotamento físico capaz de perturbar o equilíbrio interno prejudicando assim a qualidade de vida dos indivíduos. **Objetivo:** Relacionar as fases do estresse vivenciadas pelos voluntários com suas características pessoais, socioeconômicas e a influência desses fatores na susceptibilidade a gripe no período

de um ano. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado com 539 pessoas, por um questionário semiestruturado. Os dados baseados na sintomatologia foram compilados, e apresentados gráficos de frequência simples, expressos em números e percentagens. Os aspectos éticos foram respeitados, de acordo com a Resolução Nº 196/96 (CNS-MS). **Resultados:** Observou-se que a maioria da população não sabia a diferença entre gripe e resfriados. A maior parte dos voluntários compõe um perfil com faixa etária de 18 a 30 anos e renda familiar inferior a 3 salários mínimos, a maioria das pessoas não passam mais que 2 horas no trânsito por dia. Do total 39% correspondiam com a fase de alerta e o índice de voluntários com gripe acima de 3 vezes anual foi de 35%. Comparando esse índice com o perfil socioeconômico, verificou-se que no grupo com ensino fundamental a porcentagem de indivíduos com mais de 5 gripes ao ano é de 15,79 %, indicando que há uma tendência na ocorrência de mais gripes em pessoas com renda familiar igual ou inferior a 3 salários e qualidade de vida baixa. Podemos associar maior susceptibilidade a gripe na população estudada com menor condição socioeconômica.

PALAVRAS-CHAVES: Gripe, estresse, socioeconômico, psicoimunologia, determinantes sociais