



AValiação DO ESTRESSE: UMA REVISÃO NARRATIVA DAS MEDIDAS

ÍTALO PAIVA JARDIM; ARTHUR MACHADO ABINTE; DIVALDO ABREU JÚNIOR;
LUZIANE DE FÁTIMA KIRCHNER

Introdução: Estresse, uma resposta adaptativa do organismo a estímulos percebidos como desafiadores ou ameaçadores, é uma área de estudo multifacetada que tem despertado a atenção de pesquisadores e profissionais de saúde, preocupados com o bem-estar mental e físico. **Objetivo:** Descrever as mensurações fisiológicas e instrumentos de autorrelato para avaliar os níveis, sintomas e respostas do estresse em seres humanos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura de artigos publicadas nos últimos dez anos nos seguintes sítios: Google Acadêmico e nas plataformas SciELO/PePSIC, além de pesquisa manual em livros e capítulos de livros. **Resultados:** A mensuração do estresse pode ser realizada por três aspectos diferentes, sendo eles os indicadores biológicos, Autorrelato e Ambiental. As medidas biológicas do estresse podem ser categorizadas em dois grupos principais, medidas bioquímicas e fisiológicas. As medidas Bioquímicas buscam analisar as implicações do estresse no processo neuropsicoimunológico, as medidas fisiológicas se concentram na análise do funcionamento de órgãos e tecidos, priorizando a avaliação dos níveis de desgaste e/ou alteração do padrão funcional de determinados sistemas ou estruturas do organismo diante de eventos estressantes. As medidas de Autorrelato são instrumentos utilizados para coletar informações subjetivas do indivíduo, permitindo ao indivíduo que relate suas próprias experiências, pensamentos e emoções e as medidas ambientais são ferramentas e métodos utilizados para avaliar o impacto do ambiente físico, social e psicológico em um indivíduo, onde através da mensuração desse ambiente pode-se verificar a contribuição do ambiente para seu nível de estresse. A literatura consultada aponta que existem diferentes possibilidades de mensuração do estresse de acordo com as vertentes teóricas e evidências empíricas que orientam as pesquisas nessa área, sendo elas divididas em medidas biológicas, ambientais e de autopercepção do estresse, respectivamente alinhadas com as perspectivas baseada na resposta, baseada no estímulo e cognitiva. **Conclusão:** Uma avaliação eficaz do estresse envolve a coleta de informações abrangentes para entender melhor a natureza, a gravidade e os impactos do estresse em um indivíduo, e com isso propor as estratégias adequadas para o seu gerenciamento. As medidas de avaliação revisadas contribuem para a identificação geral e a compreensão desse fenômeno, promovendo a saúde física e mental.

Palavras-chave: Estresse, Medidas de estresse, Avaliação em saúde, Stress, Avaliação do estresse.