



Pesquisa Teoria e Metodologia

## **Estresse: normal ou patológico?**

*Stress: normal or pathological?*

**Cláudia Cristiane Filgueira Martins Rodrigues<sup>1</sup>**  
**Viviane Euzébia Pereira Santos<sup>1</sup>**  
**Francis Tourinho<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Santa Catarina

**Resumo:** Trata-se de um ensaio teórico com o propósito de discutir acerca do estresse no mundo moderno. A fim de subsidiar tal discussão, foram escolhidos os aspectos centrais da obra o Normal e o Patológico de Georges Canguilhem. Sabe-se que o estresse é um mediador fisiológico que está presente tanto nos momentos de emoções positivas como nas negativas, e o corpo humano é preparado para enfrentar situações estressantes pontuais, bem como adaptar-se a elas. No entanto, o que se vivencia na atualidade é o enfrentamento permanente dessas situações, o que acaba trazendo o colapso para o organismo e, por conseguinte, as patologias, levando a reflexos sobre o estresse como elemento normal ou patológico na forma de andar a vida.

**Palavras-chave:** Estresse. Patologia. Corpo Humano

**Abstract:** This is a reflection that aimed to discuss about the stress as a disease of the modern world. In order to support such a discussion, we chose the main aspects of the work The Normal and the Pathological, from Georges Canguilhem. It is known that stress is a physiological mediator that is present both in moments of positive and negative emotions, and the human body is prepared to face specific stressful situations, as well as adapt to them. However, what we are currently experiencing is the permanent confrontation of these situations, which ultimately brings the body to collapse and therefore pathologies, leading to reflections on stress as normal or pathological element of living.

**Keywords:** Stress. Pathology. Human Body.

**Resumen:** Se trata de una reflexión con el fin de discutir acerca del estrés como enfermedad del mundo moderno. Con el fin de apoyar esta discusión, fueron elegidos los aspectos centrales del libro Normal y Patológica, de Georges Canguilhem. El estrés es un mediador fisiológico que está presente tanto en momentos de emociones positivas como en negativos, y el cuerpo humano está preparado para enfrentar situaciones de estrés y de adaptarse a ellos. Sin embargo, lo que está experimentando es la confrontación permanente de estas situaciones, que en última instancia provoca el desplome en el cuerpo y por lo tanto patologías, lo que lleva a la reflexión sobre el estrés como elemento normal o patológico en la forma de conducir la vida.

**Descriptor:** Estrés. Patología. Cuerpo Humano

## 1. Introdução

No início do século XIX, quando ocorriam intensas mudanças no modo de produção e de vida da sociedade, o conceito de doença era restrito a aspectos e variações quantitativas, o que reduzia o corpo físico a aspectos puramente biológicos.

Conforme esse conceito a diferença entre o normal e o patológico<sup>1</sup> não passava de carência ou excesso de determinado componente fisiológico. Todavia, em 1943, Georges Canguilhem defendeu sua tese de doutorado em medicina contrariando esse pensamento conceitual dos fenômenos patológicos dominantes da época.<sup>1</sup>

Para este filósofo, o homem é sadio na condição que ele seja normativo com relação às flutuações do meio. Ou seja, o corpo físico é um produto de atividades do ambiente social e cultural em que vive, na medida em que este pode contribuir para determinar os aspectos externos da saúde do indivíduo.<sup>2</sup>

Assim, os pressupostos de Canguilhem, iniciaram uma nova discussão acerca dos conceitos de saúde e doença, buscando elucidar os mistérios da vida e o binômio normal/patológico, introduzindo diversos fatores, os quais podem influenciar o processo saúde-doença na sociedade, dentre elas: o cotidiano; a valorização dos aspectos qualitativos e das experiências que o indivíduo possui com o ambiente que o cerca.<sup>3</sup>

Este meio e a rotina que o indivíduo está inserido na sociedade devem ser considerados como uma perspectiva complexa envolvendo não apenas os aspectos do trabalho em si, mas também as relações interpessoais, as relações com o meio e com a própria subjetividade do indivíduo.<sup>4</sup>

Neste ínterim, as teorias sobre o estresse e as formas dele intervir no corpo-mente, e vida de um indivíduo se consolidam e conduzem novos conceitos e reflexões sobre como o estresse fisiológico (*eustress*) pode desencadear o estresse patológico (*distress*) no organismo.<sup>2,3-5</sup>

O estresse é um fenômeno normal no corpo humano. É o elemento desencadeador da motivação, da melhora do desempenho em atividade; é aquele elemento que estimula para a superação de desafios. Este é o *eustress*, estresse normal no nosso organismo funcionando como um elemento fisiológico e propulsivo, impulsionador.<sup>6</sup>

No entanto, o cotidiano e os *modos de vida* da sociedade atual passaram a ser permeados por um ritmo dinâmico de atividades; a presença da competitividade nas relações humanas é capaz de desencadear emoções negativas no organismo do indivíduo. E essas levam ao aumento exagerado da liberação do estresse, podendo trazer consequências patologias diversas no corpo físico. Este é o *distress*, que é anormal, é o patológico.

Este modo, patológico, do estresse deve ser entendido como um modelo transacional, que tem impacto sobre a saúde, originado pelos problemas do cotidiano. Sendo mensurado a partir de sua frequência, intensidade e duração como também mediado pela personalidade e estilo individual de enfrentamento de cada um.<sup>7</sup>

Dados atuais, da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que cerca de 90% da população mundial sofre com o estresse, sendo muitas vezes, associado a uma epidemia no atual contexto da sociedade, devido ao ritmo acelerado de vida que os

---

<sup>1</sup> Neste artigo não iremos abordar a diferença entre as palavras patologia e doença, visto que o Georges Canguilhem não realiza essa diferenciação.

indivíduos vivenciam, ou seja, é um problema frequente que pode originar uma série de desordens no organismo.<sup>8</sup>

Desse modo, as reflexões que serão postas neste ensaio teórico buscam elucidar as seguintes questões: em quais aspectos o normal (*eustress*) passa a ser patológico (*distress*)? O que o influencia primordialmente?

Assim, busca-se discutir acerca dos aspectos centrais da obra de Georges Canguilhem; do conceito de ambiente como uma perspectiva complexa e do estresse, um elemento normal, que pode tornar-se, na sociedade moderna, um elemento patológico.

## 2. Contextualizando O Referencial Teórico

Georges Canguilhem (1904-1995) filósofo e médico francês trouxe inúmeras contribuições para a epistemologia de diversos conceitos utilizados nas ciências como saúde, doença, normal e patológico, permitindo sua utilização para o entendimento entre a ciência e a filosofia.<sup>9</sup>

Interessou-se em investigar, principalmente, a experimentação em biologia animal, relações entre o ser vivo e seu meio e entre a máquina e o organismo. Sua tese de doutorado, intitulada de "O normal e o Patológico" é a obra principal do autor.

Este livro é dividido em duas partes distintas. Na primeira, "*Seria o estado patológico apenas uma modificação quantitativa do estado normal?*" Canguilhem busca refletir sobre o conceito do estado patológico a partir da visão de alguns autores como Broussais; Claude Bernard e R. Leriche. O foco principal do pensamento destes autores era voltado para associação entre o normal e o patológico apenas em parâmetros mensuráveis, alterações quantitativas de aspectos fisiológicos.<sup>2</sup>

Desse modo, as faculdades de medicina, na época, consideravam apenas como patológico essas variações do *hipo* ou do *hiper* da doença, bem como um desvio de normas fixas. Assim, quando um organismo adoecia, a prática da medicina era voltada tão somente para o reestabelecimento do padrão, da norma no corpo, e o conceito de saúde era restrito tão somente a ausência de doença.

Canguilhem faz sua crítica justamente nesse aspecto. Para ele, o organismo que não mantém uma relação de harmonia com o meio fica passível de desenvolver o sofrimento e isso já é um desvio que pode estabelecer um estado patológico. Desse modo, a patologia passa a ser não objetiva, mas sim, dependerá de todo o contexto de vida, das alterações do meio em que esse indivíduo vivencia.

Desse modo, Canguilhem traz que as *infidelidades* ao meio, bem como as *instabilidades* e os *insucessos* constituem a vida, e a maneira pela qual se prefere ou exclui-se as normas e condutas, as quais caracterizam os *modos de andar a vida*.<sup>2</sup> Assim, esses modos qualificam a interdependência de um organismo ao ambiente em que a vida se desenvolve.

Com isso, o conceito de saúde restrito à ausência de doença foi ampliado pela perspectiva de saúde como possibilidade de adoecimento.<sup>2</sup> E, assim, a falta de uma enfermidade não necessariamente estabelece que o indivíduo é saudável.

Na segunda parte da obra, "*Existem ciências do Normal e do Patológico?*", o autor examina criticamente os conceitos do normal; do anormal e do patológico. Conforme Canguilhem, "o normal designa ao mesmo tempo o estado habitual dos

órgãos e seu estado ideal, já que o restabelecimento desse estado habitual é o objeto usual da terapêutica".<sup>2:46</sup>

Desse modo, se o normal é a regra, o ponto de referência; o anormal é o oposto, é o que é irregular. O patológico implica em sentimento direto de sofrimento, de impotência, sentimentos da vida contrariada.

E, a saúde por sua vez, envolve a possibilidade de viver em equilíbrio com o meio externo, de conseguir adaptar-se a cada nova situação, implicando a capacidade de tolerar variações da norma.<sup>10</sup>

Assim, a patologia é conceituada como algo estranho ao equilíbrio normal do organismo ou ao contrário uma reação salutar de defesa e até de adaptação às condições novas e diferentes no meio que são capazes de desencadear o sofrimento.<sup>2:9</sup>

Canguilhem, ao tratar o estado de adaptação do organismo ao meio cita Hans Seyle, médico endocrinologista que postulou as primeiras teorias de estresse e adaptação do corpo ao ambiente em que vive. Conforme essa teoria todo estado orgânico de tensão provoca uma reação de alarme, que é uma reação normal do organismo, no entanto, quando esse estímulo é frequente acaba por desgasta-lo, causando repetições anormais, podendo gerar uma série de patologias.<sup>2:11</sup>

Assim, o organismo não mantém uma harmonia preestabelecida com o meio. As flutuações do meio interferem na capacidade de adaptação e poderão trazer como consequências variações e mudanças no meio interno, desencadeando o sofrimento físico e mental, e assim, o estresse patológico.<sup>12</sup>

Esse fato só vem a reforçar a teoria principal de Canguilhem de que uma situação normal pode tornar-se patológica a depender do contexto, ambiente e cultura em que ela ocorre. Desse modo, o novo conceito de saúde, mais amplo, que considera o indivíduo e seu contexto sociocultural passa a ser tomado como elemento base para o cuidado e a atenção destinada a população.

Neste contexto, os conceitos postulados por este filósofo assumem cada vez mais forma quando passa-se a vivenciar as modificações ocorridas na sociedade, e, por conseguinte, na população atualmente.

### **3. O estresse no mundo moderno: normal ou consequência?**

As alterações da ordem econômica e social, fundamentadas nos processos de industrialização e do capitalismo emergente, passaram a exigir do organismo humano adaptações a esses novos ritmos intensos e enérgicos. Isso ocorreu em consequência dos sucessivos avanços tecnológicos, das alterações nos ritmos e no ambiente em que a vida se desenrola, bem como na aceleração do tempo e dos *modos de andar a vida* em sociedade.

Nesta perspectiva, o mundo e as mudanças da modernidade, colocaram o estado de saúde do indivíduo como um valor e como fonte de poder. O homem saudável passou a ser, para o capitalismo, uma máquina facilmente manipulável capaz de desempenhar inúmeras funções em um mesmo ambiente.

Com isso, no século XVIII o rendimento e a saúde individual tornaram-se indispensáveis ao bom funcionamento da engrenagem social. Afinal, quem é saudável pode desempenhar suas tarefas rapidamente para sustentar o capitalismo emergente. O corpo passa a ser monitorado frequentemente e quantitativamente a fim de garantir a produtividade.<sup>13</sup>

No entanto, esse ritmo intenso e frenético, em consequência da agitação da sociedade desencadeia situações diversas no corpo dos indivíduos em sociedade, dentre essas alterações podem ser citadas: a fadiga, o esgotamento nervoso, a depressão, as doenças crônicas diversas e as doenças agudas de origem repentina.<sup>14,15</sup>

Nessas situações, o organismo é forçado a desenvolver sua capacidade de adaptação de forma contrária ao que foi biologicamente preparado. Requerendo do corpo uma maior adequação no enfrentamento de situações estressantes. Em virtude disso, os estímulos de liberação do estresse no organismo do indivíduo passaram a ser influenciados diretamente por essas condições de vida.<sup>16</sup>

O estresse é sentido no corpo físico através da Síndrome de Adaptação Geral (SAG). Quando o organismo visualiza uma situação estressante, que pode ser tanto uma situação motivadora, positiva, como despertadora de emoções negativas a resposta imediata é a liberação do estresse.<sup>11</sup>

A SAG, desse modo, é composta por três fases: a fase de alarme, em que as primeiras respostas do corpo geram um estado de alerta ao organismo para a situação, sendo capaz de ocasionar palidez, taquicardia, tensão, sudorese excessiva. A segunda fase é a de resistência, que ocorre quando o contato com o agente estressor ainda permanece presente. Nessa fase, o corpo busca adaptação ao fenômeno causador do estresse, liberando descargas de adrenalina frequentemente na corrente sanguínea.

A última fase é a de exaustão. Esta, as reservas se exauriram e aparecem os sintomas de doenças graves, que podem levar a morte do organismo, como o câncer, infartos, doenças crônicas diversas.

Em um cotidiano que exige do corpo-mente cada vez mais reservas para enfrentar a rapidez das situações sociais, com a fluidez das relações interpessoais e o excesso de trabalho, o estresse passa a ser liberado constantemente, sendo capaz de modificar as composições químicas, orgânicas e funcionais do organismo, podendo levar esse corpo a exaustão.

Ou seja, quando o corpo procura se adaptar e se ajustar as pressões do meio em que vive a nossa fisiologia responde liberando hormônios (adrenalina, cortisol) que buscam proporcionar ao indivíduo a manutenção do seu equilíbrio.<sup>6-16</sup> No entanto, a liberação exagerada desses pode desencadear doenças no organismo que vão desde a taquicardia frequente à queda da imunidade.

Nessas perspectivas, o estresse patológico é uma consequência direta desse desequilíbrio. O corpo-mente do homem moderno vive sob tensão constante para produzir, trabalhar e viver cada vez mais, o que é capaz de determinar essas alterações de ordem fisiológica e orgânicas no indivíduo, tornando-se vítimas das pressões e cobranças da sociedade em que vivem.

#### **4. Na Polaridade Dinâmica Da Vida - O Estresse**

As transformações sociais que originam como consequência direta a insatisfação do organismo, a doença e a morte aguda foram as mesmas que levaram Canguilhem a interpretar que a patologia possui seus aspectos qualitativos e não apenas quantitativos.

O enfrentamento de um cotidiano exige cada vez mais capacidade de adaptação do corpo que é capaz de produzir *modos de andar a vida* mais acelerados, desencadeando desordens patológicas na fisiologia do indivíduo.

Com isso, não são as alterações quantitativas de um determinado componente fisiológico que determinará que aquele organismo é doente. Mas sim, a relação que o indivíduo doente possui com a clínica, ou seja, com seus sinais e sintomas, seu comportamento que justificará o patológico.

E essa relação está intrinsecamente relacionada com a *polaridade dinâmica da vida* e o potencial de adaptação que o corpo-mente possui. A essa dinamicidade, Canguilhem, relata que é a necessidade permanente do ser humano fazer escolhas, os julgamentos de valores, os modos de funcionamento da sociedade, que influenciam tanto positivamente quanto negativamente.

Assim, as alterações comportamentais e sociais dos tempos atuais originaram uma patologia mundialmente sentida no corpo-mente das pessoas, o estresse. Na América do Norte, estima-se que o custo do estresse é em torno de 200 bilhões de dólares, no Reino Unido, algo em torno de 3,5% do produto interno bruto, esse ônus do estresse é devido a distúrbios diversos que podem desencadear no organismo uma série de problemas e desordens físicas, psíquicas, emocionais e comportamentais.<sup>6</sup>

Além disso, o estresse é classificado como uma doença não transmissível que pode acarretar diversas patologias crônicas como: doenças cardiovasculares, diabetes, insônia, obesidade e até mesmo o câncer, provocando 3,9 milhões de mortes em 2007.

Isso não significa dizer que o estresse é a causa primordial de todas essas enfermidades, mas sim, que a dinamicidade da vida moderna trouxe como consequência o enfrentamento diário do organismo com situações que exigem desse corpo adaptações as condições diversas. E, em um momento, esse corpo físico não suporta tanta sobrecarga e acaba entrando em colapso, ou seja, em estresse, em doença.

O estresse tornou-se o mal-estar da atualidade. É considerado um dos aspectos da vida que requer mais preocupação e ação, afinal o estresse é um forte desencadeador de doenças somáticas, mentais e comportamentais nos indivíduos em sociedade, originando distúrbios e consequências diversas.

Esse não poderia ser entendido nem visualizado não fosse à percepção do sentido patológico mais amplo, diferenciado do quantitativo, e mais voltado para o qualitativo e os *modos de andar a vida* dos sujeitos em sociedade.

## **5.Uma Nova Abordagem Em Patologia: O Estresse**

Os estudos de Canguilhem trouxeram esclarecimentos diversos sobre conceitos de norma, normal, patologia e anormalidade. Esses frequentemente eram associados a significados semelhantes, ou então, a variações meramente quantitativas de valores.

No entanto, a partir da exploração da totalidade orgânica individual, experiências com as doenças, a relação dessas com as flutuações do meio, esse estudioso contribuiu para a consolidação de conceitos que dissociam o estado normal do patológico.

Desse modo, a cultura e a política também influenciaram o modo como se conceituavam esses conceitos. As transformações sociais desencadearam mudanças no corpo, na mente e nos ritmos de vida dos indivíduos em sociedade. Essas originaram os modos de aceleração do cotidiano, a sociedade do consumo, as doenças crônicas e os males agudos que contribuem para o mal-estar dos sujeitos e, por conseguinte, o estresse patológico.

Este é capaz de burlar a norma, o estado orgânico normal dos órgãos e transformar-se em diversas patologias, afinal o corpo humano é capaz de enfrentar situações adversas de estresse, apenas pontuais. No entanto, na sociedade que se vive, há o contato com o estresse permanente, em que o corpo necessita adaptar-se frequentemente e quando não consegue entra em colapso.

Nessas situações, percebe-se que viver e conviver com estresse faz parte da condição humana, está presente corriqueiramente nos modos de andar a vida dos sujeitos em sociedade, cabendo, portanto a esse mesmo organismo tentar criar situações que o levem a encarar e enfrentar tais situações com equilíbrio entre o que é normal e aquilo que é patológico.

## Referências

1. Dias DAS, Moreira JO. As vicissitudes do normal e patológico: relendo Canguilhem. Rev. Psicologia e Saúde ano?. 3(2): 77-85. Acesso em: 15 ago 2012. Disponível em: <http://www.gpec.ucdb.br/pssa/index.php/pssa/article/viewFile/84/154>
2. Canguilhem G. O normal e o patológico. 7ªed. Rio de Janeiro (RJ): Forense Universitária; 2011.
3. Arberx APS, Souza KR, Mendonça ALO. Trabalho docente, readaptação e saúde: experiências dos professores de uma universidade pública. Physis: Rev. Saúde Coletiva. 2013 [acesso em 2014 set 25]; 23(1): 263-84. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/physis/v23n1/15.pdf> >
4. Guattari F. As três tecnologias. 11ª ed. Campinas (SP): Papirus; 1990.
5. Costa LS, Santos M. Fatores psicossociais de risco no trabalho: lições aprendidas e novos caminhos. International Journal on Working Conditions, No. 5, June 2013; [acesso 2014 set 25] p.40-58. Disponível em: < [http://ricot.com.pt/artigos/1/IJWC.5\\_LSCosta.MSantos\\_39.58.pdf](http://ricot.com.pt/artigos/1/IJWC.5_LSCosta.MSantos_39.58.pdf) >
6. Silva JJ. Estresse: o impulso da vida. São Caetano do Sul (SP): Yendis Editora; 2005.
7. Lazarus RS; Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984.
8. OMS [página da internet] CIDADE, ANO, [Atualizado em, acesso em: [http://www.who.int/occupational\\_health/en/ohstrategy.pdf](http://www.who.int/occupational_health/en/ohstrategy.pdf).
9. Bonneti A. O ser doente: uma reflexão à luz de Georges Canguilhem. Rev. Pensar a Prática. 2004[acesso em 2012 set38] 7(1); Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/65/2683>.
10. Lago, K.; Codo, W. (org). Fadiga por compaixão: o sofrimento dos profissionais em saúde. Petrópolis: Vozes, 2013.
11. Selye H. Stress: a tensão da vida. 2ªed. São Paulo (SP): IBRASA; 1986.
12. Portocarrero V. As ciências da vida: de Canguilhem a Foucault. Rio de Janeiro (RJ): Fiocruz; 2009
13. Santos MTF. Estresse e os modos de andar a vida: subsídios de Georges Canguilhem para uma etnoepidemiologia da Síndrome Geral da Adaptação na cidade de São Paulo [tese]. São Paulo (SP): Universidade Federal de São Paulo; Programa de Pós Graduação em 2010 [acesso em 20 ago 2012]. Disponível em: <[http://www.btd.unifesp.br/tede//tde\\_busca/processaArquivo.php?codArquivo=1345](http://www.btd.unifesp.br/tede//tde_busca/processaArquivo.php?codArquivo=1345)>
14. Schmidt, DRC, Dantas RAS, Marziale MHP, Laus AM. Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. Texto Contexto Enferm. 2009 [acesso em 2012 set 28]. 18(2):330-7. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/tce/v18n2/17.pdf> >

15. Ballone G.J. Estresse e Trabalho. Disponível em: <[www.psigweb.med.br](http://www.psigweb.med.br)>. Acesso em: 01 set 2012.

---

Artigo Recebido: 16.05.2016  
Aprovado para publicação: 25.05.2016

**Cláudia Cristiane Filgueira Martins**

Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ESUFRN)  
Av. Senador Salgado Filho, s/n, Lagoa Nova  
CEP 59078-900 | Natal/RN - Brasil  
E-mail: claudiacrisfm@yahoo.com.br

---