

## NO LABIRINTO DO ESTRESSE: CONJUGALIDADE, PARENTALIDADE E A BUSCA POR ADAPTAÇÃO SAUDÁVEL

Ludmilla Furtado da Silva<sup>1</sup>

**RESUMO:** Este estudo utiliza uma abordagem qualitativa exploratória com base em uma revisão bibliográfica para investigar o impacto do estresse nas relações familiares, com foco na conjugalidade e na parentalidade. A pesquisa foi conduzida a partir da análise de artigos acadêmicos, livros e estudos anteriores sobre os conceitos de eustresse e distresse, as respostas emocionais ao estresse, e os fatores que influenciam a dinâmica familiar. As palavras-chave utilizadas para a busca da literatura foram: "eustresse", "distresse", "estresse nas relações familiares", "estresse conjugal", "estresse parental", "regulação emocional", "homeostase", e "alostase". A metodologia adotada permitiu identificar padrões de comportamentos e estratégias de enfrentamento do estresse, além de explorar os efeitos de fatores como agressão, comunicação, apoio emocional e dificuldades financeiras nas relações familiares. Os resultados apontam para a importância do apoio social e das estratégias de regulação emocional no enfrentamento do estresse, assim como a necessidade de uma adaptação saudável aos fatores estressores presentes nas relações familiares.

**Palavras-chave:** Estresse, bem-estar, família

## IN THE LABYRINTH OF STRESS: CONJUGALITY, PARENTHOOD, AND THE QUEST FOR HEALTHY ADAPTATION

**ABSTRACT:** This study adopts a qualitative exploratory approach based on a bibliographic review to investigate the impact of stress on family relationships, with a focus on conjugal and parental relationships. The research was conducted through the analysis of academic articles, books, and previous studies on the concepts of eustress and distress, emotional responses to stress, and factors influencing family dynamics. The keywords used for the literature search included: "eustress", "distress", "stress in family relationships", "marital stress", "parental stress", "emotional regulation", "homeostasis", and "allostasis". The methodology allowed the identification of behavioral patterns and coping strategies for stress, as well as exploring the effects of factors such as aggression, communication, emotional support, and financial difficulties in family relationships. The results highlight the importance of social support and emotional regulation strategies in coping with stress, as well as the need for healthy adaptation to stressors present in family relationships.

**Keywords:** Stress, well-being, family.

### Introdução:

O estresse é uma resposta natural e essencial do organismo humano a diversas situações e emoções, sendo fundamental para a sobrevivência e adaptação. Contudo, o estresse pode manifestar-se de formas positivas (eustresse) ou negativas (distresse), com diferentes impactos sobre a saúde física e

<sup>1</sup> Graduada e mestra em Psicologia, e doutora em Psicologia Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Pós doutora em Ciências Sociais pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Docente e coordenadora do curso de Psicologia do Centro Universitário Uniabeu, além de atuar no âmbito da Psicologia Clínica, com ênfase em família e casal de abordagem sistêmica. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9523-2087>

mental do indivíduo. Selye (1974), um dos principais pesquisadores sobre o tema, destacou a distinção entre essas formas de estresse, afirmando que a maneira como o sujeito lida com essas experiências determina os efeitos sobre seu bem-estar. O estresse, sendo um fenômeno multifacetado, pode se manifestar nas relações familiares, afetando especialmente a conjugalidade e a parentalidade. Fatores como agressões, falta de comunicação e transformações familiares, como o nascimento de filhos ou a adolescência, podem elevar os níveis de estresse no ambiente familiar.

Neste contexto, a regulação emocional e o apoio social desempenham um papel crucial na gestão do estresse, ajudando a reduzir seus efeitos adversos. Além disso, questões financeiras também surgem como um fator significativo, com a escassez de recursos gerando tensão nas relações familiares. A parentalidade, por sua vez, pode ser uma fonte adicional de estresse, já que os pais enfrentam desafios relacionados à criação dos filhos, ao mesmo tempo em que lidam com suas próprias tensões conjugais e profissionais.

Por fim, a resposta ao estresse, tanto do ponto de vista fisiológico quanto psicológico, é abordada por meio dos conceitos de homeostase e alostase, que explicam como o organismo tenta manter o equilíbrio diante das adversidades. Quando esses mecanismos são sobrecarregados, podem levar a condições de vulnerabilidade à saúde, destacando a importância da adaptação saudável ao estresse nas diversas esferas da vida familiar. O estudo busca, portanto, explorar as nuances do estresse no contexto das relações familiares, fornecendo uma visão abrangente sobre como ele impacta a saúde emocional e o bem-estar dos indivíduos no ambiente doméstico.

Trata-se de uma **pesquisa qualitativa e exploratória**, baseada em **revisão bibliográfica**. Foram incluídos artigos acadêmicos, livros e estudos publicados entre **2010 e 2024**, que abordassem **estresse, conjugalidade, parentalidade, regulação emocional e adaptação familiar**. Os **critérios de inclusão** consideraram produções em português e inglês que discutissem tanto os aspectos teóricos quanto os empíricos das relações entre estresse e dinâmica familiar. Excluíram-se trabalhos que não abordavam o contexto relacional ou que apresentavam enfoque exclusivamente biomédico (SILVA, 2022, p.74).

## 1. Estresse e bem-estar

Nos dias atuais, há muitas discussões acerca do estresse, sendo um tema abordado de forma recorrente e, por vezes, imprecisa, no discurso do senso comum. A mídia tem contribuído para a difusão do termo em diferentes contextos, frequentemente associando-o apenas a experiências negativas, o que pode reduzir a complexidade do fenômeno. Essa percepção popular, ainda que legítima, contrasta com o entendimento científico mais amplo, que reconhece o estresse como um processo adaptativo essencial à vida.

A presente pesquisa exploratória identificou, por meio da revisão bibliográfica, que a

importância do estudo do estresse vai além da esfera individual, alcançando dimensões relacionais e sociais. Diversos autores (REPETTI et al., 2013; HAMMETT et al., 2018; MCEWEN; AKIL, 2020) destacam que compreender o estresse em suas manifestações fisiológicas, emocionais e comportamentais é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de adoecimentos. Assim, ao retomar esse debate, este artigo busca contribuir para uma compreensão mais integrada do estresse, aproximando a reflexão acadêmica das experiências cotidianas, sem reduzir o fenômeno à sua interpretação midiática ou popular.

Nesse contexto, a palavra estresse, ao longo do tempo, foi se modificando tanto em seus usos, quanto em seu significado. Para evidenciar isso, podemos recorrer às suas várias origens etimológicas, por exemplo: no Inglês antigo, *stress* tem o sentido de dureza, desconforto; no Francês antigo, tem seu significado atrelado a estreiteza; e, no Latim, seu sentido passa a se restringir e comprimir. A partir do século XVIII, o termo estresse fica relacionado à adversidade e à aflição (REPETTI et al., 2013). No final daquele século, seu uso assumiu a denotação de força, de tensão e de esforço, como um mecanismo biológico e fisiológico para a sobrevivência do homem. Nesse sentido, o estado de estresse é necessário para a preservação do organismo. Contudo, foi apenas no século XIX que o estresse ficou definido como uma razão que ocasiona uma força advinda de uma ação e reação. Notamos que o estresse assumiu um lugar de uma força ligada à exposição de um dado elemento e à capacidade de resistir à sua ação (HAMMETT et al., 2018).

### 1.1 Desmistificando o conceito de estresse

O estresse foi pesquisado pela fisiologia, e, segundo Claude Bernard, em 1878, os estudos sobre a adaptação dos seres vivos afirmavam que somente com um ambiente constante e estável o organismo encontra meios para manter a sobrevivência. Com isso, considerou-se que mudanças nos ambientes externos poderiam produzir condições instáveis e a desintegração no organismo, afetando o funcionamento fisiológico. Tempos depois, Hans Selye publicou o primeiro trabalho sobre estresse no qual demonstrou a existência de respostas ao estresse, indicando que elas são endocrinológicas e são ativadas frente à ação de estímulos danosos que alteram o estado de homeostase. A partir dessa definição, inicialmente elaborada como uma síndrome biológica, Selye estimulou o meio científico sobre urgência de se estudar as respostas adaptativas, sendo que o interesse residia em descobrir o limite existente entre a capacidade de sobrevivência e a decadência da vida mediante aos desafios que lhes são impostos (GRAHAM; BARNOW, 2013).

Nas ciências sociais, o interesse pelo conceito de estresse surgiu a partir da defesa de que o ambiente, o social e o contexto histórico ateiam níveis de exposição e de competência adaptativa variados. O estresse é concebido por meio do conjunto de fatores sociais que alteram a adaptação do

sujeito, e a impossibilidade de adaptação ao meio pode resultar em efeitos danosos sobre a saúde, e não apenas em uma resposta automática aos estímulos estressógenos (HAMMETT et al., 2018).

Os estudos sobre estresse que vêm sendo desenvolvidos na Psicologia ratificam o impacto sobre o funcionamento biológico, mas o enfoque parte da relação do sujeito para o meio. Assim, uma conceituação basal para a Psicologia é o estresse como essa relação privada, fazendo-se necessário compreender todo e qualquer recurso psicológico e social que intermedie esse contato (GRAHAM; BARNOW, 2013).

Dito isso, faz- se necessário a formulação do conceito de estresse a partir dos estudos propostos por Selye. De acordo com Selye (2017), o estresse é um elemento inerente a toda doença e altera a estrutura, bem como a composição química do corpo; dessa forma, essas modificações podem ser observadas e verificadas. O estresse é o estado que aparece por meio da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Nessa síndrome, o organismo tem respostas internas para demandas extremas a fim de se manter em homeostase. Em seus estudos, Selye (2017, p. 34) apontou que o estresse pode ser definido como “o resultado não específico de qualquer demanda sobre o corpo, seja de efeito mental ou somático”. Podemos dizer, então, que é uma conexão de reações que o organismo desenvolve quando está submetido a uma situação que exige adaptação e esforço. Com isso, o estresse aparece como uma necessidade para a vida para que se possa aperfeiçoar e manter a capacidade de funcionamento do organismo, conhecendo, assim, seus próprios limites e se auto protegendo.

Devemos ressaltar que Selye foi o primeiro estudioso a definir estresse e a se atentar também para sua característica biológica. A partir dos pressupostos de Selye, o estresse não é uma tensão nervosa ou um desequilíbrio da homeostase funcionando como um alarme, isso seria o estressor ou agente do estresse. O estresse é manifesto por uma síndrome específica, conforme já mencionamos, constituída por qualquer alteração não especificada produzida no sistema biológico. Nesse contexto, o termo só tem significado quando aplicado a um sistema biológico específico e definido. A Síndrome Geral de Adaptação (SGA) compreende à dilatação do córtex da suprarrenal, atrofiando os órgãos linfáticos e as úlceras gastrointestinais de modo a contribuir para a perda de peso, entre outras alterações. A SGA se desenvolve em fases: 1- fase de alarme, em que as manifestações são agudas; 2- fase de resistência, em que as manifestações agudas desaparecem; e, 3- fase de exaustão, quando voltam as manifestações agudas, podendo acontecer do organismo entrar em colapso. O estresse pode ser encontrado em qualquer uma dessas fases. Contudo, devemos nos atentar que suas manifestações são diferentes no decorrer do tempo e que também não é necessária a ocorrência das três fases para que haja o indicativo da síndrome. Isso se deve ao fato de que somente o estresse grave pode levar a exaustão e, até mesmo, a morte (SELYE, 2017).

O estresse acontece quando o organismo está em desequilíbrio. Selye (2017) sugere o termo

estresse para nomear o processo psicofisiológico em que o organismo se encontra; reação de estresse para identificar a manifestação do organismo decorrente do processo desenvolvido; e de estressor para nomear as causas que desencadeiam excitações no organismo, ou seja, o fator gerador de extrema tensão.

Conforme já mencionado, muitos pesquisadores têm dedicado suas pesquisas para abordar o estresse. Com isso, diferentes linhas teóricas foram elaboradas com o objetivo de analisar o estresse, sendo controversas por diferentes ênfases (MCEWEN; AKIL, 2020). Há na literatura dois grandes modelos teóricos que abordam essa temática: o Mecanicista, com ênfase nas respostas e estímulos; e o Transicional, com ênfase na interação entre o interno e o externo do organismo. As abordagens que tratam o estresse e a resposta ao estresse como estímulo são definidas como mecanicistas ao considerar os artifícios fisiológicos ou artifícios do ambiente externo como fonte do estresse (RIVERS; SANFORD, 2018).

Quando falamos de estresse como resposta, devemos enfatizar as respostas físicas, as respostas psicológicas e as respostas acompanhadas de alterações biológicas. Já no caso do estresse abordado como estímulo, a ênfase é sempre no físico, no emocional e no sensorial. Essas características são capazes de estimular o desequilíbrio da homeostase. Rivers e Sanford (2018) advertem que essas linhas de análise apresentam limitações, pois o estresse como resposta não permite identificar as fontes que causam estresse e, como estímulo, não explica o fato de um mesmo estressor ser gerador de diversas respostas em uma mesma pessoa, variando de situação.

Em se tratando do modelo transacional do estresse, no sentido psicológico, há uma interação entre o sujeito e seu meio ambiente que possibilita a percepção, a interação e a interpretação das situações vividas. Lazarus (2007) descreve que o estresse é uma afinidade particular entre a pessoa e o ambiente, percebida como algo que causa ameaça e que extrapola seus recursos pessoais para lidar com tal situação. O autor relata ainda que o estresse envolve o fator psicológico que define a percepção da pessoa sobre uma determinada situação de estresse. A dimensão psicológica envolve a percepção que analisa o perigo, as ameaças e os desafios, aguçando a possibilidade de manejar ou não a situação (BRITO; FARO, 2016).

O estresse psicológico acontece em três etapas: avaliação primária, avaliação secundária e reavaliação. A avaliação primária acontece quando o sujeito dá sentido às demandas considerando se são ou não estressoras. Caso as demandas sejam classificadas como estressoras, podem ser divididas em três categorias: ameaça, perda ou desafio. Ameaça é quando uma determinada situação é avaliada como a causa de algum prejuízo. A perda refere-se ao que aconteceu, quando já houve prejuízos. O desafio é referente a avaliação das ameaças ou a forma como o sujeito vai lidar com essa situação, buscando recursos para enfrentá-la. A avaliação secundária trata-se dos recursos comportamentais e

cognitivos que o sujeito utiliza para gerir situações estressoras, sendo chamadas de avaliação de enfrentamento. O sujeito reavalia suas estratégias a partir dos recursos comportamentais e cognitivos para verificar se o controle do estressor foi positivo ou negativo, configurando a terceira etapa de reavaliação.

A forma como o sujeito incorpora o estímulo estressante psicológico com o fator relacional determina se a situação será estressante ou não. É possível que uma situação seja estressante para determinado sujeito e não ser para outro. O impacto causado por um estressor deve passar pela avaliação do sujeito que fará toda diferença, pois a resposta depende, em grande medida, da forma como serão filtradas e processadas as informações sobre os estímulos recebidos. De acordo com a situação, as respostas podem ser específicas ou não estarem disponíveis no momento do evento estressor, com isso o sujeito passa a suportar passivamente a situação estressora. Os recursos a serem mobilizados dependem da escolha do sujeito (LAZARUS, 2007).

Como sinaliza Lipp (2004), no Brasil, o estresse não era uma nomenclatura que fazia parte do vocabulário, sendo um conceito pouco conhecido e com significado difuso. Na década de 1980, passou a se tornar mais comumente utilizado e correlacionado com a vida profissional, visto que atividades que requeriam um maior esforço por parte dos sujeitos, possivelmente por produzir tensão e estresse.

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronante, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. (LIPP, 2004, p. 477).

Nesse caso, portanto, o estresse envolve o processo de adaptação às ações internas e externas. As ações internas referem-se ao modo como as ações externas serão interpretadas. Logo, essas ações estão ligadas aos acontecimentos do cotidiano. As ações internas são processos individuais, e a interpretação que o sujeito fará desses processos é que trará diferentes resultados em díspares níveis de susceptibilidade para o desenvolvimento das condições (BRITO; FARO, 2016).

### 1.1.1 Eustresse ou distresse?

Conforme dito anteriormente, o estresse é um mecanismo de defesa do organismo, que precisa se adaptar às diferentes situações e emoções. Cabe salientar que as emoções causam reações diversas com implicações nas estratégias de regulação emocional. As emoções são expressões que vêm acompanhadas de reações rápidas e breves, sendo respostas a episódios súbitos (BRITO; PONCIANO, 2021). O que vamos discutir agora é que o estresse pode ser negativo (distresse) ou positivo (eustresse), e que o corpo produz ambos diariamente, respondendo às emoções e às situações vividas. É a forma como cada sujeito administra suas próprias emoções que define qual tipo de estresse será atribuído a

cada experiência (BIENERTOVA-VASKU et al., 2020).

Selye, muitas vezes propenso a criar novos nomes e conceitos, embora nem sempre muito consistente em usá-los, introduziu os termos distresse e eustresse no início dos anos 1970 para distinguir se a resposta ao estresse foi iniciada por estressores negativos e desagradáveis ou por fatores estimulantes positivos. Naquela época, ele chegou à conclusão de que a divisão do estresse em eustresse e distresse fornecia uma grande distinção e descoberta relevante, não apenas para a comunidade de pesquisa relativamente pequena, mas também para o público em geral, e publicou suas descobertas em um livro especificamente focado nesse conceito teórico. Neste livro, *Stress without Distress*, passou a enfatizar que o estresse não é o que acontece com o sujeito, mas como ele reage a isso (BIENERTOVA-VASKU et al., 2020).

A ideia básica de Hans Selye, em 1974, era que o estresse negativo, isto é, distresse, sugere que o sujeito experimentaria emoções negativas e efeitos adversos fisiologicamente mensuráveis nos níveis físicos, como a maioria dos fenômenos psicossomáticos, enquanto o estresse positivo ou eustresse o estimularia a se sentir feliz ou motivado (BIENERTOVA-VASKU et al., 2020). Quanto ao distresse, trata-se do estado de desgaste do sistema adaptativo, marcado por sintomas de depressão, ansiedade e manifestações somáticas, nos quais as estratégias de ajustamento mobilizadas pelo sujeito para lidar com o estressor não foram capazes de proporcionar a adaptação, falhando em restaurar o estado de homeostase física e mental (FARO, 2015). Como consequência, o distresse faz alusão à condição de vulnerabilidade do sujeito ao adoecimento, proveniente do excesso de sobrecarga adaptativa, sendo também percebido como sofrimento psicológico provocado pelo estresse e facilitador para o surgimento de doenças (FARO, 2015).

No que diz respeito ao eustresse, este reflete a medida em que uma situação ou evento é avaliado cognitivamente como podendo favorecer o sujeito ou melhorar o seu bem-estar (resposta positiva), sendo esperado que a maioria das situações de tarefas evoque um conjunto misto de respostas positivas e negativas. No entanto, essas respostas são autônomas, distintas, multivariadas e, em sua essência, potencialmente interativas (FONSECA; JORDÃO, 2014). Assim, não é comprehensível que seja assumida a apresentação de eustresse através da simples advertência de ausência de distresse.

Por conseguinte, a avaliação independente do eustresse torna-se basilar para uma melhor compreensão do conceito, o que permitirá entender as estratégias que potencializam experiências de estados psicológicos positivos decorrentes de situações e eventos estressores, promovendo, assim, o bem-estar nas relações familiares. Isso posto, discorremos adiante sobre o estresse nas relações familiares e discutimos também se famílias de diferentes classes sociais são afetadas de modo diferente por eventos estressores (FONSECA; JORDÃO, 2014).

## 1.2 Níveis de estresse na conjugalidade e na parentalidade

Em uma revisão de literatura desenvolvida por Silva e Ponciano (2021), as autoras sinalizam que alguns fatores podem ajudar a aumentar os níveis de estresse em uma relação conjugal e parental. Inicialmente, as autoras citam que os casamentos nos quais ocorre algum tipo de agressão tendem a ter um aumento significativo de estresse, relações nas quais não há diálogo tendem a ser mais tensas e provocam um estresse elevado. Quando há diálogo, além de oportunizar que os casais possam conter seu estresse e reduzir as agressões, pode auxiliar na melhoria da convivência.

Nesse sentido, os casais que adotam comportamentos predominantemente negativos experimentam maior nível de estresse e tendem a avaliar o casamento de forma negativa. Os casais felizes evitam se envolver em situações mais estressoras, buscando uma regulação emocional positiva (HAMMETT et al., 2018; OGOLSKY et al., 2019).

Silva e Ponciano (2021) indicam que, no que se refere à parentalidade, devemos atentar para toda mudança geradora de estresse na família. Podemos apontar o nascimento de um filho e a entrada do filho na adolescência como fases que podem causar um nível elevado de situações estressantes (FEINBERG et al., 2010; ROY et al., 2019). Os pais podem encontrar dificuldades para vivenciar boas sensações nas relações conjugal e familiar, quando os filhos são pequenos, e para lidar com o estresse surgido nos comportamentos mais problemáticos das crianças (ROY et al., 2019). Silva e Ponciano (2021) discutem que as mulheres tendem a buscar apoio afetivo não só em outras mulheres, mas também na família, para se sentirem menos estressadas e mais acolhidas em suas angústias. Elas sinalizam que o apoio familiar reforça fatores de resiliência culturalmente relevantes, tais como a espiritualidade.

Um dado importante que pode ser um causador de estresse na dinâmica familiar é o fator financeiro, pois, segundo alguns artigos, a escassez de recursos financeiros pode aumentar o estresse na família. Os pais casados que possuem maior estabilidade financeira relatam ter menos dificuldades para arcar com as despesas da casa e dos filhos; por isso, vivem com menos sofrimento, sentindo maior segurança e coesão na relação familiar (ROY et al., 2019).

Outro destaque a ser feito na relação parental é a forma como os homens lidam com o estresse quando nasce um filho. Segundo Rusu et al. (2015), os homens que buscam apoio social e familiar conseguem aprimorar melhor a forma como enfrentam o estresse. Um estudo desenvolvido em 2016 descreve que os pais tendem a fazer uso de algumas estratégias para eliminar ou suprimir certos comportamentos dos filhos que são considerados inadequados ou indesejáveis, enquanto os comportamentos considerados apropriados são incentivados e favorecidos, sendo beneficiados de alguma forma (COWAN; COWAN, 2016). Entendemos, a partir desses apontamentos, que a forma como os pais socializam e criam seus filhos pode se tornar uma fonte de estresse parental e, por conseguinte, pode causar danos ao desenvolvimento dos filhos. Em consequência, o estresse surgido na

relação parental afeta a relação conjugal (SILVA; PONCIANO, 2021).

O estresse parental se apresenta como uma reação psicológica aversiva às demandas dos papéis de pai e mãe (BRITO; FARO, 2016). No entanto, pouco se sabe sobre os fatores que levam os pais a responderem positiva ou negativamente aos filhos. Contudo, já tem sido observado que pais que respondem negativamente têm um alto nível de estresse ou fadiga. As pesquisas sinalizam que existe um conjunto de fatores que pode causar estresse na família, como: insatisfação conjugal, sintomas depressivos de um membro familiar, insatisfação na vida profissional e uma distribuição de papéis que não propicia a interação (BUCK; NEFF, 2012; CAVALHIERI et al., 2017). Em relação à insatisfação conjugal, esta pode ser uma fonte de estresse, afetando interações diárias e o relacionamento. Outra fonte de estresse ou tensão para os pais é o nível de insatisfação nas relações de trabalho; há evidências de que as relações de trabalho estressoras afetam a dinâmica familiar e, com isso, emoções negativas podem ser transmitidas aos filhos (BUCK; NEFF, 2012; OGOLSKY et al., 2019). Por fim, quando os papéis familiares estão confusos ou não são bem estabelecidos, gera-se uma fonte de estresse e de tensão para a relação pais e filhos (WALSH, 2016).

### 1.3 Resposta ao estresse

No processo evolutivo, os seres vivos passaram por momentos de difícil adaptação e de estresse, que exigiam o acionamento de respostas que poderiam enfrentar tais demandas, bem como selecionar respostas adaptativas. Essas respostas adaptativas se relacionam ao ambiente, cooperando para a sobrevivência e para a reprodução (SOUZA et al., 2015).

Já discutimos anteriormente que o conceito de estresse abarca uma apreensão dos mecanismos fisiológicos que geram uma resposta integrada de enfrentamento a situações infaustas, que remetemos ao conceito de homeostase. O conceito de homeostase é um conceito clássico desenvolvido por Walter Cannon, pesquisador americano que estudava o aparelho digestório e o sistema nervoso autônomo. Para Walter Cannon, o nosso organismo tem a capacidade de regular seu equilíbrio dinâmico, mantendo estáveis as condições internas por meio de ajustes dos mecanismos de regulação positiva e negativa (SOUZA et al., 2015).

Podemos dizer que o ser vivo é altamente desenvolvido e é um sistema aberto que tem muitas relações com o meio, alterando-o, o que excita reações nesse sistema ou o afeta diretamente, gerando desequilíbrio. Tais alterações são normalmente mantidas dentro de limites restritos, pois ajustes automáticos no sistema entram em ação; portanto, grandes oscilações são contidas, e as condições internas são mantidas praticamente constantes (BRITO; HADDAD JR., 2017). Isso gera um equilíbrio que pode ser usado para indicar essas condições constantes. Esse termo, no entanto, passou a ter a seguinte significação exata: "conforme aplicado a estados físico-químicos relativamente simples em

sistemas fechados, onde forças conhecidas são balanceadas" (BRITO; HADDAD JR., 2017, p. 104).

Desse modo, a homeostase pode ser caracterizada como a capacidade de manter a regulação do corpo, e a alostase caracteriza os mecanismos que garantem a homeostase. A alostase é acionada quando a homeostase, de alguma forma, é interrompida. O termo foi cunhado por Peter Sterling em 1988, sendo definido como uma regulação que ocorre quando o corpo é exposto a situações artificiais ou fisiopatológicas. Essas situações criam uma carga alostática, que representa a energia metabólica gerada para regular determinado desequilíbrio. Diferentemente dos sistemas homeostáticos, que priorizam a regulação por meio de retroalimentação negativa, os sistemas alostáticos também recorrem aos mecanismos de regulação por retroalimentação positiva (SOUSA et al., 2015).

O conceito de alostase expande o conceito de homeostase, conduzindo a uma nova visão sobre a resposta ao estresse. A teoria da alostase baliza que os organismos podem funcionar em distintas condições de ajustes, desde que essas novas condições proporcionem uma melhor adaptação dos organismos ao meio. A demanda para que se estabeleça um novo ajuste pode ser desencadeada por agentes internos (mecanismos genéticos, neurais ou hormonais) ou externos (ambiente físico e social), previsíveis ou não (MCEWEN, 1998). A expansão do conceito de homeostase, a partir da teoria da alostase de Sterling, indica que o acionamento dos sistemas alostáticos gera uma despesa energética ao organismo, chamada de carga alostática, que, em excesso, pode desencadear doenças físicas e transtornos mentais; esta situação é conhecida como sobrecarga alostática (BRITO; HADDAD JR., 2017).

### **Considerações Finais:**

O estudo do estresse, particularmente no contexto familiar, revela a complexidade de suas manifestações e a necessidade de compreensão das diversas dimensões envolvidas nas respostas psicológicas e fisiológicas dos indivíduos. A partir da diferenciação entre eustresse e distresse, foi possível perceber como as reações ao estresse podem ser tanto benéficas quanto prejudiciais, dependendo da forma como são gerenciadas. O eustresse, quando bem administrado, pode promover o bem-estar e a motivação, enquanto o distresse, quando excessivo ou mal regulado, pode desencadear doenças físicas e transtornos psicológicos.

Nas relações familiares, o estresse, seja ele conjugal ou parental, pode afetar profundamente a qualidade das interações e a saúde mental dos membros da família. Fatores como a falta de comunicação, a insatisfação conjugal, a instabilidade financeira e os papéis familiares confusos emergem como fontes significativas de estresse. A revisão bibliográfica permitiu identificar que o estresse nas relações familiares pode ser mitigado por estratégias de regulação emocional, apoio social e comunicação eficiente, essencialmente no contexto conjugal e parental.

A metodologia qualitativa e exploratória adotada, focada na revisão bibliográfica, proporcionou uma visão ampla sobre as formas de enfrentamento do estresse, destacando a importância da homeostase e alostase no processo de adaptação e regulação. A interdependência entre os mecanismos fisiológicos e os fatores emocionais foi evidenciada, mostrando que, quando os sistemas alostáticos são acionados em excesso, pode ocorrer uma sobrecarga alostática, o que gera consequências adversas à saúde física e mental.

Em suma, é fundamental que as famílias compreendam os impactos do estresse e adotem estratégias de enfrentamento adequadas, baseadas na regulação emocional, no apoio mútuo e na melhoria da comunicação. Tais práticas não só reduzem o impacto negativo do estresse, mas também promovem a resiliência familiar e o bem-estar coletivo, contribuindo para a manutenção de um ambiente familiar saudável e equilibrado.

### **Referências:**

- BERNARD, Claude. **Leçons sur les phénomènes de la vie communs aux animaux et aux végétaux.** Paris: J.-B. Baillière, 1878.
- BIENERTOVA-VASKU, J.; LENART, P.; SCHERINGER, M. Eustress and distress: neither good nor bad, but rather the same? **BioEssays**, v. 42, n. 7, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>.
- BRITO, E. J. E.; PONCIANO, E. L. T. Corpo, mente e self: uma articulação teórica com foco na regulação emocional. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 15, n. 3, p. 1-24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2021.v15.31043>.
- BRITO, I.; HADDAD JR., H. A formulação do conceito de homeostase por Walter Cannon. **Filosofia e História da Biologia**, n. 12, p. 99-113, 2017. Disponível em: <http://www.abfib.org/FHB/FHB-12-1/FHB-12-01.pdf>.
- BUCK, A. A.; NEFF, L. A. Stress spillover in early marriage: the role of self-regulatory depletion. **Journal of Family Psychology**, v. 26, n. 5, p. 698-708, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/a0029260>.
- CAVALHIERI, K. et al. Influência do segredo na dinâmica familiar: contribuições da teoria sistêmica. **Pensando Famílias**, v. 21, n. 2, p. 134-148, 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-94X2017000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-94X2017000200011&lng=pt&nrm=iso).

COWAN, P.; COWAN, P. Transições familiares normativas, qualidade da relação do casal e desenvolvimento sadio dos filhos. In: WALSH, F. (Ed.). **Processos normativos da família: diversidade e complexidade**. 4. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016. p. 428-451.

FARO, A. Estresse e distresse: estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). **Temas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 341-354, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2015.2-08>.

FONSECA, S.; JORDÃO, F. Adaptation and validation study of the Eustress Scale for Portuguese teachers. **Psychologica**, v. 1, n. 57, p. 93-112, 2014. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606\\_57\\_1\\_6](http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_57_1_6).

HAMMETT, J. F.; KARNEY, B. R.; BRADBURY, T. N. Longitudinal effects of increases and decreases in intimate partner aggression. **Journal of Family Psychology**, v. 32, n. 3, p. 343-354, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/fam0000351>.

LAZARUS, Richard S. **Stress and emotion: a new synthesis**. New York: Springer, 2007.

LIPP, Marilda E. Novaes. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2004.

LIPP, Marilda E. Novaes; MALAGRIS, Luciana E. Novaes. Estresse e qualidade de vida: o papel do coping. In: **LIPP, Marilda E. Novaes** (org.). **Temas em psicologia da saúde**. Campinas: Papirus, 2004. p. 477-489.

MCEWEN, B. S. Stress, adaptation and disease: allostasis and allostatic load. **Annals of the New York Academy of Sciences**, n. 840, p. 33-44, 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>.

OGOLSKY, B. G. et al. Personal well-being across the transition to marriage equality: a longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, v. 33, n. 4, p. 422-432, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/fam0000504>.

ROY, A. L.; ISAIA, A.; LI-GRINING, C. P. Making meaning from money: subjective social status and young children's behavior problems. **Journal of Family Psychology**, v. 33, n. 2, p. 240-245, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/fam0000487>.

RUSU, P. P. et al. Dyadic coping mediates the association of sanctification with marital satisfaction and well-being. **Journal of Family Psychology**, v. 29, n. 6, p. 843-849, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/fam0000108>.

SELYE, Hans. **Stress without distress**. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1974.

SILVA, L. F.; PONCIANO, E. L. T. Estresse, coping e bem-estar na conjugalidade e na parentalidade: uma revisão narrativa. **Pensando Famílias**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 81-98, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v26n1/v26n1a09.pdf>

SILVA, Ludmilla Furtado da. **Experiências de famílias recasadas: resposta ao estresse e a busca por bem-estar.** 2022. 178 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

SOUZA, M. B. C. de; SILVA, H. P. A.; GALVÃO-COELHO, N. L. Resposta ao estresse: I. homeostase e teoria da allostase. **Estudos de Psicologia**, v. 20, n. 1, p. 2-11, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>.

WALSH, F. Diversidade e complexidade nas famílias do século XXI. In: **WALSH, F.** (Ed.). **Processos normativos da família: diversidade e complexidade.** 4. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016. p. 3-27.

**Recebido em:** 17/09/2025

**Aceito em:** 12/11/2025