

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

25 horas

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL



- Stress
 - Conceito de stress
 - Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais
 - Sinais e sintomas
 - Consequências negativas do stress
 - Medidas preventivas
 - Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
 - Técnicas de auto-proteção
- As emoções
 - Conceito de emoção
 - Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções
 - Estratégias de gestão das emoções

O que é o STRESS?

- Hoje em dia, toda a gente fala sobre o stress.
- O stress é muitas vezes utilizado como pretexto **para justificar porque é que não fizemos isto ou aquilo**, porque motivo **não temos tempo para os outros**, para **não ouvirmos os outros** ou até mesmo por sermos duros, desatentos, irritantes ou agressivos para com os outros.

“ Estou stressado(a)..!”

Deste modo, já não é preciso esforçarmo-nos mais e os outros devem compreender

7229- Gestão de Stress Profissional

O que é o STRESS?

O stress é também já um símbolo de estatuto social.

- Quem tem stress é importante. Quem tem muito stress é muito importante. Quem não tem stress é já quase suspeito.
- A agenda tem de estar sempre preenchida. Quando um amigo telefona e pergunta se seria possível ir comer juntos, ele deve primeiro ouvir quais são os compromissos importantes que você tem para as duas semanas seguintes, antes de conseguir arranjar tempo livre para o seu amigo.

Stress – conceitos gerais

- O conceito de stress surge no século XIV associado ao significado de **adversidade** ou **dificuldade**,
- Ao longo **dos séculos o stress foi tendo diferentes definições** e aplicações, assim como **teorias explicativas**, consoante a disciplina associada como a física, a engenharia e a biologia



Eu fico em stress quando...

- No entanto, ao longo do seu desenvolvimento, o ser humano é colocado perante **acontecimentos ou situações** consideradas como **causadoras ou desencadeadoras de stress...**
- **Faça uma lista dos acontecimentos, situações causadores de stress.**
Do menor para o maior;
Do positivo ao negativo;

Trabalho de Grupo

Eu fico em stress quando...

Acontecimento	Positivo	Negativo	Situação causadora e ou desencadeadora

Stress – conceitos gerais

...ao longo do seu desenvolvimento, o ser humano é colocado perante acontecimentos ou situações consideradas como causadoras ou desencadeadoras de stress,

- A morte
- Multidões
- Os congestionamentos de trânsito
- Casamento
- Gravidez
- Prazos
- Problemas judiciais
- Mudança de emprego
- Acidentes
- Divórcio
- Novo emprego
- Reforma
- Problemas financeiros
- Doenças
- Agressões políticas e sociais
- ...

Stress – conceitos gerais

- Durante **os últimos anos, desenvolveu-se um crescente interesse** pelo estudo do stress e dos fatores psicossociais relacionados com o trabalho, devido à **repercussão que estes podem ter sobre a saúde dos trabalhadores**.
- **O stress profissional não é um fenómeno novo**, mas um novo campo de estudo que tem sido enfatizado devido ao **aparecimento de doenças que foram vinculadas ao stress no trabalho**, tais como a hipertensão, as úlceras gástricas e outras...

Stress – relacionado com o trabalho e ou ocupacional



- O stress surge como uma “**reação do organismo, com componentes físicos e/ ou psicológicos,**
- **causada** pelas alterações **psicofisiológicas** que ocorrem quando uma pessoa se confronta com uma **situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda,**
- Ou seja, **situações que provocam fadiga mental, medo, depressão, insatisfação, queixas somáticas e outros sintomas de natureza fisiológica, psicológica e comportamental**

Stress – relacionado com o trabalho

- Ultimamente o stress ocupacional tem sido alvo de vários estudos devido **aos elevados custos e efeitos a nível organizacional e individual e que provocam perdas de produtividade.**
- O stress ocupacional **é um fenómeno que afeta uma grande percentagem de trabalhadores no mundo industrializado.**

Stress – relacionado com o trabalho e ou ocupacional

- Segundo a **Organização Mundial de Saúde**, o stress relacionado com o trabalho é a reação do **indivíduo perante as exigências e pressões do trabalho que não se adequam aos seus conhecimentos e capacidades, colocando à prova a sua capacidade para enfrentar a situação ;**
- Desta forma, **o stress ocupacional é a interação das condições do trabalho com as características do trabalhador de tal modo que as exigências do trabalho excedem a capacidade do trabalhador lidar com elas.**

Stress – relacionado com o trabalho e ou ocupacional



- O stress relacionado com o trabalho pode resultar do **trabalho propriamente dito**,
- como por exemplo no caso de **atividades que envolvem um elevado esforço físico**
- ou **incapacidade pessoal de execução da atividade**,
- como problemas de contexto organizacional ou social como **a falta de comunicação**
- **ou conflito interpessoal**

Stress – relacionado com o trabalho e ou ocupacional

- Ou seja.
- O stress profissional **origina-se a partir da insatisfação por parte dos indivíduos quando percecionam que o trabalho não satisfaz as suas necessidades de realização profissional,**
- quando não vai **ao encontro dos seus valores** ou quando entende que **não é recompensado adequadamente pelo seu esforço.**



Stress – relacionado com o trabalho e ou ocupacional

- Após o entendimento do conceito de stress, podem-se tirar algumas conclusões:
- A perceção de **stress é subjetiva**, isto é, **o mesmo stressor poderá ser percebido de forma diferente e com intensidade diferente por distintos indivíduos**;
- O **trabalho e as organizações** constituem-se como **potenciais fontes de pressão**;
- O papel individual no ciclo de stress é ativo;
- O **stress ocupacional tem consequências psicológicas, fisiológicas e comportamentais**.

Stresss

- Podemos identificar dois **tipos de stress**:
-
- O stress **positivo** e **negativo**.
- A fase positiva (**stress positivo**) também é conhecida como **eustresse**
- a fase negativa (**stress negativo**) como **distresse**.

O eustresse e distresse causam reações **fisiológicas similares**.

A grande diferença é **emocional**.

O eustresse faz a pessoa se sentir **motivada e satisfeita**.

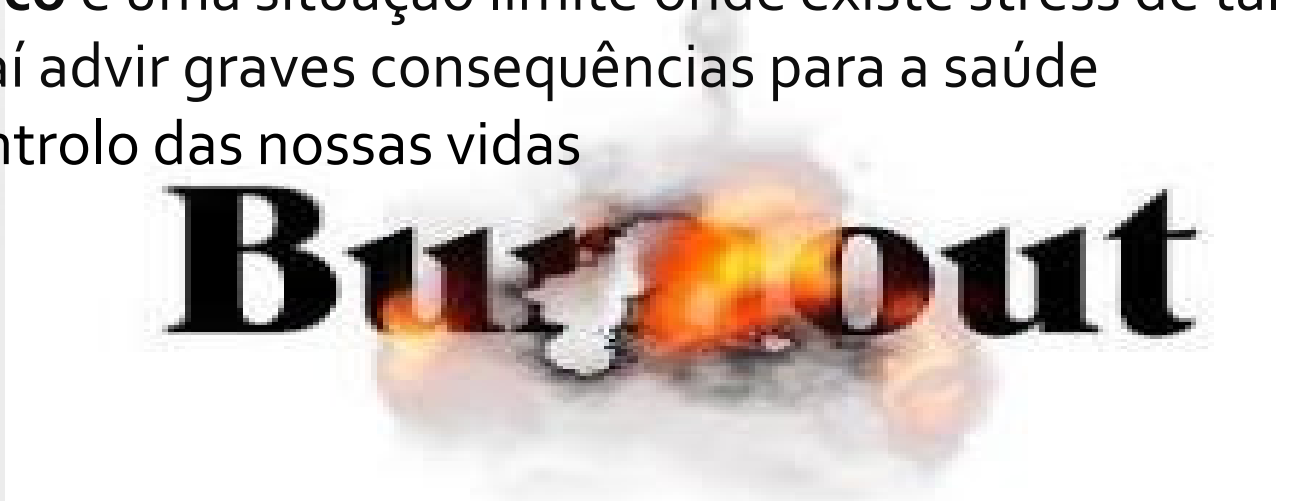
Enquanto o distresse faz com que ela se sinta **ameaçada, intimidada...** -

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- Stress positivo
- O **stress positivo** ajuda-o a manter-se **centrado no objetivo que pretende alcançar, enérgico e alerta.**
- Em **situações de emergência, pode salvar-lhe a vida, dando-lhe a força extra para se defender, mobilizando-o a agir.**
- Esta resposta automática de “luta ou fuga” ajuda a garantir a sobrevivência humana

Stress negativo Situação no limite...

- **Stress crónico (esgotamento profissional)**
 - Por norma é descrito como um **estado de exaustão física, emocional e mental** provocada pela acumulação de STRESS NO TRABALHO
 - O **stress crónico** é uma situação limite onde existe stress de tal forma excessivo que podem daí advir graves consequências para a saúde
 - ...perder o controlo das nossas vidas

A graphic with the word "Burnout" in a large, bold, black serif font. The letter "u" is replaced by a stylized explosion or fire effect with orange and yellow flames. The background is white with a subtle grey shadow beneath the text.

Burnout

O Burnout pode ser descrito como um **estado de exaustão física emocional e mental**, devido ao envolvimento em **situações emocionalmente exigentes por um longo período**.

As características físicas, psíquicas e relacionais do individuo são colocadas em causa.

Segundo estudos recentes, só em Portugal 59% dos profissionais sofrem de stresse e destes, três em cada dez **é afetado pela síndrome de burnout**

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- Alguns autores decompõem a síndrome de Burnout em três dimensões de análise:
- Exaustão ou esgotamento emocional,
- Despersonalização ou a desumanização face ao outro,
- Realização pessoal.

Exaustão ou esgotamento emocional

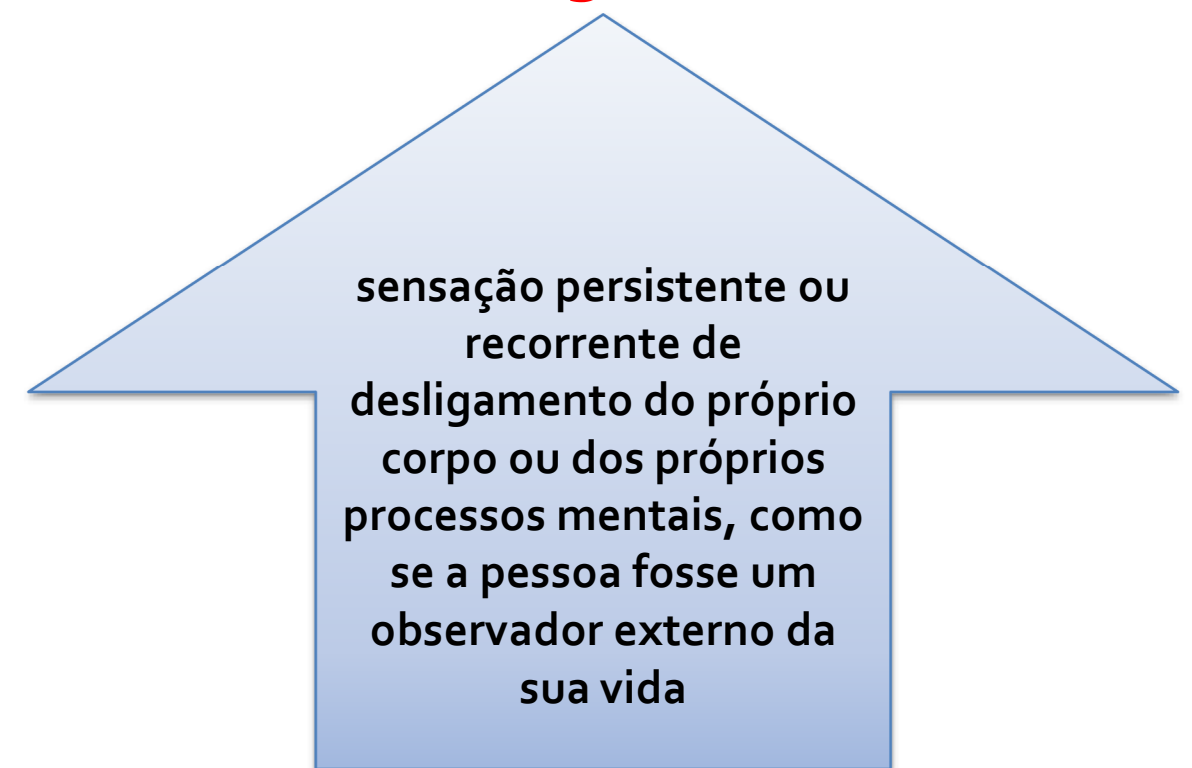
Estou extremamente cansada...uma sensação de vazio
Tenho vontade de chorar...outras vezes de rir...esqueço-me das coisas...não me consigo concentrar...ESTOU LOUCA



- O Esgotamento emocional **manifesta-se tanto de forma física como psicológica**, quando os profissionais sentem que já não conseguem dar mais de si mesmos a nível afetivo.
- O indivíduo **demonstra uma fadiga efetiva em relação ao trabalho,**
- assim como uma **crescente dificuldade na relação principalmente no que toca às emoções. Crises emocionais, que podem variar entre extrema angústia, ansiedade, fúria descontrolada**

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- Na Despersonalização surge o desenvolvimento de um **conjunto de sentimentos negativos,**



UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL



- encontram-se **comportamentos ou atitudes tais como a desvalorização do trabalho dos outros e tratá-los como objetos de trabalho.**
- Os elementos adotam uma **postura de frieza em termos afetivos**, não demonstrando os seus sentimentos.

Não faço nada bem feito...não consigo um bom desempenho...



- A Realização profissional é habitualmente baixa.
- Os sujeitos fazem de um modo geral uma **avaliação negativa das suas competências profissionais**, o que se traduz em **descontentamento e desmotivação**.
- Começam a **duvidar de si próprias** e das suas capacidades.
- Tendência para a **desvalorização pessoal**, acompanhado de **sentimentos de culpa, dúvida**

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL



- A **gestão do stress** deve ser encarada **seriamente** como uma forma de simultaneamente melhorarmos a nossa condição de saúde e melhorarmos a nossa qualidade de vida.

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- Vivemos numa sociedade obcecada com demasiadas expectativas irrealistas.
 - Ser o melhor
 - Ter o melhor carro...casa...telemóvel
 - Ter o melhor físico
 - O melhor relacionamento...foto redes sociais
 - O mais atraente
 - O mais...o mais...o mais....

Temos a nossa
felicidade
dependente do

SE....e do
quando

- Sinais e sintomas



Existem **fatores pessoais que podem influenciar** a forma como cada **indivíduo avalia o seu trabalho e o seu nível de satisfação** e que o torna mais ou menos **vulnerável ao stress**.

Estes fatores designam-se de **fatores moderadores de stress**.

- **Sinais e sintomas**
- **Aspetos psicológicos como:**
- **Traços de personalidade e características de comportamento:**
 - Extroversão ou introversão,
 - Estados de humor,
 - Autoconceito,
 - Autoestima,
 - Estabilidade emocional
 - Otimismo, ou neuroticismo
 - Locus de controlo, interno ou externo,
 - Estilos de coping utilizados pelo sujeito

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- **Stress como consequência**

- O médico Hense Selye (1979) definiu o stress **como uma resposta fisiológica não específica a qualquer estímulo ou situação stressante que ameacem o seu equilíbrio interno, resposta esta que passa sempre por reações e ativações fisiológicas** (p. ex. alterações hormonais)



- Esta resposta, independentemente da sua natureza, **envolve três fases**

- **Fase do alerta**

A fase de alerta constitui o **aviso claro da presença de um agente stressante**, pelo que o organismo ativa uma resposta rápida (com o aumento da adrenalina) que prepara o organismo para a reação.

- **Fase da resistência**

Nesta fase o organismo **mobiliza as suas energias e capacidades para responder à ameaça**, através dos seus meios de defesa fisiológicos, bioquímicos e psicológicos (principalmente perda de memória e fadiga)

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- **fase de exaustão**

Esta fase, ocorre **quando as reservas adaptativas se esgotam** por motivos de encontros stressantes repetidos ou prolongados,

sendo esta uma fase em que a resistência deixou de ser possível e o princípio das doenças pode ter lugar, caracterizando-se pela fadiga, ansiedade e depressão

Se persiste, o stress pode provocar uma série de doenças crónicas. Neste último estágio **podem aparecer problemas emocionais complexos, hipertensão, úlceras, gastrites, fadiga crónica, diabetes, alterações no sono, entre outras manifestações.**

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

O stress laboral ou também chamado de stress ocupacional desenvolve-se nas mesmas circunstâncias referidas até agora,

se o individuo avalia a situação e entende que não tem capacidades para ultrapassar as exigências que lhe são apresentadas entra em stress.

Atualmente, **o desemprego e a dificuldade em manter um posto de trabalho é comum constituindo também um fator de stress.**

Não só o facto de gostarmos ou não daquilo que fazemos ou a forma como somos vistos na organização mas **também a motivação e outros problemas que possamos ter podem constituir fontes de stress.**

Na realidade, **o stress laboral raramente** tem origem **numa só causa.**

Stress laboral



Sobrecarga de trabalho – **seja pelo excesso de horas** que impede o individuo de realizar as suas tarefas pessoais, seja pelo **excesso de tarefas a cumprir** que o obriga a **levar trabalho para casa**.

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL



Stress laboral

Subcarga de trabalho – reduzida utilização das capacidades do trabalhador ou por falta de tarefas a realizar ou devido à monotonia das funções **colocando-o intelectual e emocionalmente distante**’.

Stress laboral



Trabalho por turnos – obriga a alterações constante do seu estilo de vida causando **problemas sociais, familiares ou conjugais** e também de saúde e bem estar.

Condições físicas do trabalho – Ruído excessivo, temperatura desajustada, iluminação ou ventilação diminuta.

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL



Stress laboral

Novas tecnologias – Dificuldade em adaptação e sensação de insegurança geram sentimentos de desconforto e desmotivação.

Ambiguidade de papéis - indica a **falta de clareza sobre as funções** que o individuo tem a cumprir, o que conseqüentemente pode fazer com que o mesmo se sinta inseguro quanto aos objetivos a cumprir.



Stress laboral

Conflito de papéis – pode surgir quando o individuo **é solicitado a efetuar uma tarefa que entra em conflito com os seus valores**, se o papel que está a desempenhar **colide com outras atividades** que para ele são fundamentais (p. ex. a família)...

Stress laboral

Pouca autonomia na decisão - a não participação no processo de decisão relativo ao trabalho desencadeia situações de stress, **manifestando-se baixa autoestima**, na saúde geral, depressão e absentismo.

Relações interpessoais – uma má relação ou comunicação entre indivíduos de uma mesma empresa quer a nível de pares ou entre chefes e subordinados pode **revelar-se desgastante** e diminuir o grau de satisfação com o emprego, a motivação para o trabalho e a própria execução do mesmo.

Stress laboral

Percurso profissional – a mudança de carreira profissional, a insegurança à manutenção do emprego, promoções para as quais o indivíduo não está preparado ou pelo contrário, **não promoções que se consideram injustas**, podem leva à insatisfação e ao desinteresse pelo trabalho.

Estrutura e clima organizacional – o clima de uma organização pode induzir o stress num indivíduo se lhe criar limitações para a sua liberdade, autonomia e identidade, pois estes aspetos são sentidos pelo trabalhador como indicativos pela forma como a organização o trata.

STRESS individual

Personalidade– características de personalidade como a emotividade/racionalidade, a autoconfiança ou a capacidade de se adaptar à mudança determinam a forma como cada pessoa reage perante os acontecimentos.

Nível de formação ou de conhecimentos – quanto maior o grau de preparação de um trabalhador, mais confortável este se sente no desempenho das suas funções

STRESS individual

Motivação para o trabalho – se o individuo se interessa por aquilo que realiza, esforça-se por ter um bom desempenho e por esclarecer as suas dúvidas relativamente a uma determinada tarefa.

Expetativas criadas face ao trabalho - quando as expetativas criadas foram superiores às atingidas ou quando para as atingir é necessário haver competição.

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

QUANTO PESA UM COPO DE ÁGUA

Uma psicóloga falando sobre stress, numa consulta, levantou um copo d'água. A pessoa que estava com ela, pensou que iria perguntar "Meio cheio ou meio vazio?".

Mas com um sorriso no rosto ela perguntou "Quanto pesa este copo de água?"

A resposta variava entre 100 e 350g.

Ela respondeu: "O peso absoluto não importa. Depende de quanto tempo seguramos o copo. Se eu o segurar por um minuto, não tem problema. Se o segurar durante uma hora, ficarei com dor no braço. Se eu o segurar durante um dia, o meu braço ficará amortecido e paralisado. Em todos os casos o peso do copo não mudou, mas quanto mais tempo eu o seguro, mais pesado ele se torna".

Ela continuou: "O stress e as preocupações da vida são como este copo de água. Por um tempo, eu penso sobre eles e nada acontece. Eu penso sobre eles um pouco mais de tempo e começam a magoar. E, se eu penso sobre eles durante o dia todo, então começo a paralisar, incapaz de fazer qualquer coisa".

Então, lembre-se de "largar o copo"..

Atividade de grupo

“Você esta em um vôo de aproximadamente de 5 horas de duração. Sai do ponto de partida as 9:00 h da manhã. No meio do caminho o piloto anuncia que desviou da rota aproximadamente 150 Km e que está em sérias dificuldades.

Em seguida o avião cai em um deserto e todos os tripulantes morrem. **Somente os cem passageiros sobrevivem. Ao olhar-se do alto o avião se confunde com a areia do deserto.**

A sua missão é salvar todos os passageiros. No avião, todo quebrado, você encontra os seguintes utensílios:

-

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Atividade de grupo

- “- 3 bússolas
- 100 garrafas de água
- 100 óculos escuros
- 100 pacotes de sal
- 30 canivetes suíços
- 1 grande lona cor da areia
- 50 cobertores
- 1 espelho de maquiagem
- 2 mapas da região
- 100 latas de comida

Descreva em poucas palavras a sua estratégia de ação para salvar a todos.

Enumere em ordem decrescente de prioridade os objetos acima relatados que serão utilizados nesta missão de salvamento, sendo o n.º 1 o mais importante e o n.º 10 o menos importante.

Atividade de grupo

Resposta

Em termos aéreos, 150 Km representa apenas poucos minutos. Em pouco tempo o avião será encontrado.

Rapidamente será sentida a falta do avião. No máximo, em 5 horas, que era o tempo previsto para o voo, as buscas começarão.

A estratégia é:

- Manter todos juntos, próximos do avião, e aguardar o socorro.
- É fundamental:
- Estar preparado e orientar o resgate;
- Manter-se vivo;
- Manter a sobrevivência por um período maior, se for necessário

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Atividade de grupo

Resposta

O quadro a seguir estabelece a utilidade de cada um dos objetos para esta situação específica:

Óculos - Sem utilidade prática. Se fosse na neve ele protegeria a visão

Bússola - Idem, já que todos devem permanecer nas proximidades do avião

Sal - Extremamente prejudicial à saúde, sal e sol é uma mistura explosiva

Canivete - Sem utilidade aparente

Água - Útil, mas o ser humano sobrevive alguns poucos dias sem ela.

Cobertor - À noite no deserto o frio facilmente atinge a temperatura abaixo de zero

Lona - Útil para proteger do sol escaldante do dia

Espelho - Extremamente útil para dar sinal em caso de aproximação de socorro

Comida - Útil, mas disponível uma vez que o socorro deverá chegar em breve

Mapa - Desnecessário, uma vez que todos deverão permanecer juntos aguardando o socorro.

Atividade de grupo

Resposta

Assim, a ordem mais ou menos correta é:

Espelho
Lona
Cobertor
Água
Comida
Canivete
Óculos
Bússola
Mapa
Sal

Para verificar a sua performance, calcule o seu desvio, fazendo a diferença absoluta da suas respostas com a referência da tabela acima

Sintomas de stress – relação entre desempenho e stress

As causas de stress **são muito diversificadas e duas pessoas não respondem da mesma maneira aos fatores indutores de stress**, já que a experiência do **stress no trabalho** está relacionada com a **perceção que os trabalhadores têm relativamente às dificuldades em lidar com aspetos da sua situação de trabalho**, aspetos esses que são valorizados por esses mesmos trabalhadores.

Alguns dos **sintomas associados ao stress**, tanto físicos, como emocionais e cognitivos, poderão ser:

Sintomas de stress – relação entre desempenho e stress

Físicos

- Músculos contraídos ou tensos, dores nas costas, cansaço;
- Cefaleias, problemas com o sono, ritmo cardíaco acelerado;
- Tremores e suores, zumbido nos ouvidos, sonolência ou desmaio, sensação de sufoco;
- Dificuldade de deglutição, dores de estomago, enjoos ou vômitos, diarreia ou obstipação;
- Necessidade frequente em fumar.

Comportamentais

- Ranger os dentes, punhos fechados, agitação;
- Dificuldade em cumprir responsabilidades laborais, excessiva atitude crítica;
- Alimentação desequilibrada, mudança de hábitos tabágicos.

Sintomas de stress – relação entre desempenho e stress



Emocionais

- Choro, irritabilidade e desassossego, dificuldade em descontraír;
- Sensação dominante de tensão, nervosismo, "Ferver em pouca água";
- Falta de significado para a vida, sensação de solidão;
- Infelicidade sem causa aparente, depressão.
- Medo por antecipação, pensamentos de ansiedade, preocupação constante;
- Dificuldades em pensar, de memória;
- Perda de sentido de humor e criatividade;
- Indecisão.

Sintomas de stress – relação entre desempenho e stress

Organizacionais



Maior número de acidentes de trabalho
Menor rendimento e produtividade
Incumprimento de horários
Aumento da taxa de rotação de pessoal
Aumento da taxa de absentismo
Sentimento de apatia
Reformas antecipadas
Dificuldade nos relacionamentos
interpessoais
Comportamento agressivo no trabalho

Formas individuais de lidar com o stress

Focadas no problema

Visam o estabelecimento de **um plano de ação até resolução completa do problema**.

São usadas habitualmente quando o individuo perceciona o **problema como resolúvel e possível de ser eliminado** sendo o stress sentido como pouco intenso.

As pessoas que utilizam este tipo de estratégia tem **menor propensão do que as outras a ficarem deprimidas**, usufruindo ainda dos efeitos benéficos sobre o funcionamento psicológico.

Formas individuais de lidar com o stress

Existem ainda **outros procedimentos de controle da emoção**, que se designam **controlo percetivo da situação**.

O controlo percetivo da situação exerce-se através de:

- Neutralização da ameaça (“**Podia ser pior...**”);
- Ignorância seletiva (“**Isto não tem importância nenhuma**”);
- Adiamento do confronto (“**não vale a pena fazer nada agora**”);
- Evitamento ativo (“**isto não me diz respeito**”).

Formas individuais de lidar com o stress

Focadas na emoção

São normalmente usadas quando o **indivíduo sente um nível de stress mais elevado e não encontra forma de eliminar a causa de stress, controlando desta forma as emoções negativas.**

A **forma** que é encontrada para **reduzir esta tensão** pode passar por **falar do problema com alguém,**
fugir da situação distraíndo-se com outras atividades,
ou **agindo diretamente nas emoções** recorrendo a processos benéficos como **técnicas de relaxamento, exercício físico ou prejudiciais como o consumo de álcool ou tabaco.**

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Fatores de risco

A **vulnerabilidade ao stress** está relacionada com **fatores biológicos, psicológicos, de personalidade e sociais**.

Têm sido considerados **fatores atenuantes** do stress, num individuo, uma personalidade **resiliente, otimismo, sentido de humor, um bom auto-conceito e uma auto-estima elevada**

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Fatores de risco

Pessoas **extrovertidas e emocionalmente estáveis** sofrem **menos** impacto das circunstâncias negativas

Por outro lado, **têm sido assinalados como fatores agravantes do stress, o comportamento do tipo A**

Fatores de risco

Personalidade do tipo A

- São altamente competitivos;
- Encontram-se muito motivados para atingirem objetivos selecionados por si (mesmo os poucos definidos);
- Desejo forte de serem reconhecidos e obterem prestígio;
- Envolvem-se em atividades múltiplas e numa luta contra o tempo;
- Passam a vida numa discreta ansiedade;
- Gostam de um estilo rápido de resposta, que muitas vezes levam ao erro;
- Não gostam de delegar tarefas;
- Correm maior risco de hipertensão e fadiga crónica;
- Gostam de trabalhar sob pressão;

Fatores de risco

Apresentam **alguma hostilidade**, atitudes de desconfiança, explosões de cólera.

Para além disso a nível físico a pessoa pode tornar-se hipertensa, revelar fadiga crónica e tensão muscular, a nível intelectual tem pouco tempo livre para explorar ideias novas, diminui a sua criatividade e repete o mesmo padrão de ação, a nível emocional não consegue ter tempo para descontraír, **está sempre em tensão e já não sabe estar de outra forma.**

Fatores de risco

Personalidade do tipo B:

- Não se sentem culpados por deixarem tarefas para mais tarde;
- Apreciam um trabalho ordenado e sem agitação;
- São perfeccionistas;
- Não pensam exclusivamente nos seus interesses;
- Têm falta de firmeza;
- São pacientes;
- Quando se envolvem numa atividade não pensam nas tarefas seguintes;
- Dedicam-se a atividades de laser;
- Relacionam-se bem com os outros.

Fatores de risco

Os tipos de **personalidade não correspondem a duas categorias distintas**. Certos indivíduos mostram formas de agir típicas de A numa circunstância e típicas de B noutras

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Para melhorar o tipo A deverá:

- Fazer um esforço por se concentrar na qualidade do que faz, em detrimento da quantidade;
- Definir rigorosamente com prioridades, aprendendo a dizer que “não” ao restante;
- Esforçar-se por ter um comportamento mais independente das expectativas dos outros;
- Solicitar e apreciar a contribuição dos outros.

Para melhorar o tipo B deverá:

- Definir objetivos e esforçar-se por os atingir;
- Traduzir as suas ideias em ações mensuráveis;
- Organizar-se em função da realização de mais tarefas;
- Estimular os outros em relação a resultados superiores.

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

...fatores agravantes do stress:

➤ **Hostilidade**

Os **indivíduos hostis** caracterizam-se por atitudes de ira, irritação controlando mal as suas emoções.

Pode envolver ou não comportamentos destrutivos de forma direta (expressões verbais) **ou indireta** (passividade).

Estudos revelam que apresentam **mais obstáculos no seu dia-a-dia**, menor apoio social e maior probabilidade de adoecer.

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

...fatores agravantes do stress:

Catastrofização

Como o próprio nome sugere, catastrofizar significa **superestimar as consequências negativas de determinado comportamento, ou situação tornando-os verdadeiras catástrofes.**

É acreditar que o que aconteceu ou irá acontecer **será terrível e insuportável.**

Muitas pessoas vivem em constante **“E se...”** como se quisessem antecipar o futuro.

Tal **comportamento, quando recorrente pode levar a grande nível de ansiedade, stress e desgaste.**

A propensão exagerada para atribuir uma dimensão exagerada aos acontecimentos, pode levar ao cumprimento de “profecias de auto-realização” (Ex. estão a falar mal de mim...)

...fatores agravantes do stress:

- **Neuroticismo**

Os indivíduos que sofrem de neuroticismo **são bastante emotivos, têm oscilações de humor** e em **situações desagradáveis reagem de forma mais rápida, intensa e prolongada** do que indivíduos emocionalmente estáveis.

Com tendência para **relembrem aspetos negativos sobre si**, são auto-acusativas e auto-punitivas.

Em situações de **stress tendem a fugir dos problemas ou evitar o confronto.**

...fatores agravantes do stress:

- **Procrastinação**

A procrastinação **consiste em atrasar ou adiar sistematicamente a realização de atividades relevantes** podendo levar a um alívio temporário imediato, mas a médio ou longo prazo pode conduzir a uma **baixa sensação de auto-eficácia, sentimentos de culpa, inadequação, depressão, incerteza, ansiedade, para além das consequências adversas que advêm da não realização das tarefas** (oportunidades desperdiçadas, fraco desempenho; notas baixas, aumento do stress, sensação de falta de domínio ou controlo).

Podem ocorrer **dois tipos de procrastinação**:

...fatores agravantes do stress:

- **Situacional** – circunstâncias concretas, como preparação para um exame ou outra tarefa específica;
- **Disposicional** – o indivíduo é um procrastinador crónico, em relação a todo o tipo de tarefas.

Ela torna-se num problema mais sério quando afeta a auto-estima, os sentimentos de valor e de controlo pessoal, quando os outros já não podem confiar ao indivíduo a responsabilidade de completar o seu trabalho, quando coloca obstáculos que interferem com a persecução de metas e objetivos pessoais e profissionais, quando provoca sentimentos negativos no indivíduo ou culmina em resultados inesperados e leva a problemas de saúde ou a relações conflituosas (familiares, conjugais ou mesmo profissionais

Como implementar a mudança?

São **várias as situações do dia-a-dia** que são passíveis de nos criar stress.

Porém, sabemos que **também existem fatores que atenuam o stress** e que parte do que determina se a situação é ou não stressante para nós é a nossa própria avaliação.

Efetivamente é possível **utilizar ferramentas que nos auxiliam a controlar o stress** tais como a **estabelecimento de objetivos,**
as tomadas conscientes de decisão,
a alteração do estilo de vida e
Sobretudo

a forma como encaramos a vida.

Como implementar a mudança?

É importante que se **criem objetivos realistas e que possam ser alcançáveis com o nosso esforço e dedicação.**

É importante **eleva a nossa auto-estima**, seremos mais resistentes ao stress.

Se existe uma tarefa que nunca conseguimos terminar por falta de tempo, estabeleça um plano de ação.

As coisas escritas e registadas ganham outra dimensão.

Como implementar a mudança?

Por exemplo: elaborar uma lista de prós e contras das nossas decisões e atribuir valores pode ajudar a pensar com mais detalhe nas consequências

Gostaria de assumir um papel mais ativo na minha vida profissional

prós		contras	
Posso progredir mais na carreira e mais rapidamente	7	Posso ter que abdicar de mais tempo pessoal e familiar	8
Posso obter um aumento salarial significativo	9	Tenho que me esforçar mais, o departamento tem muitas pessoas competentes	5
	16		13

Como implementar a mudança?

Trabalho individual

- Mude o foco da sua atenção:
 - não fique a remoer em todos os aspetos potencialmente negativos e ou ameaçadores da sua vida, **acaba por criar um ciclo vicioso pouco produtivo**
 - Faça um Zoom do seu dia de hoje:

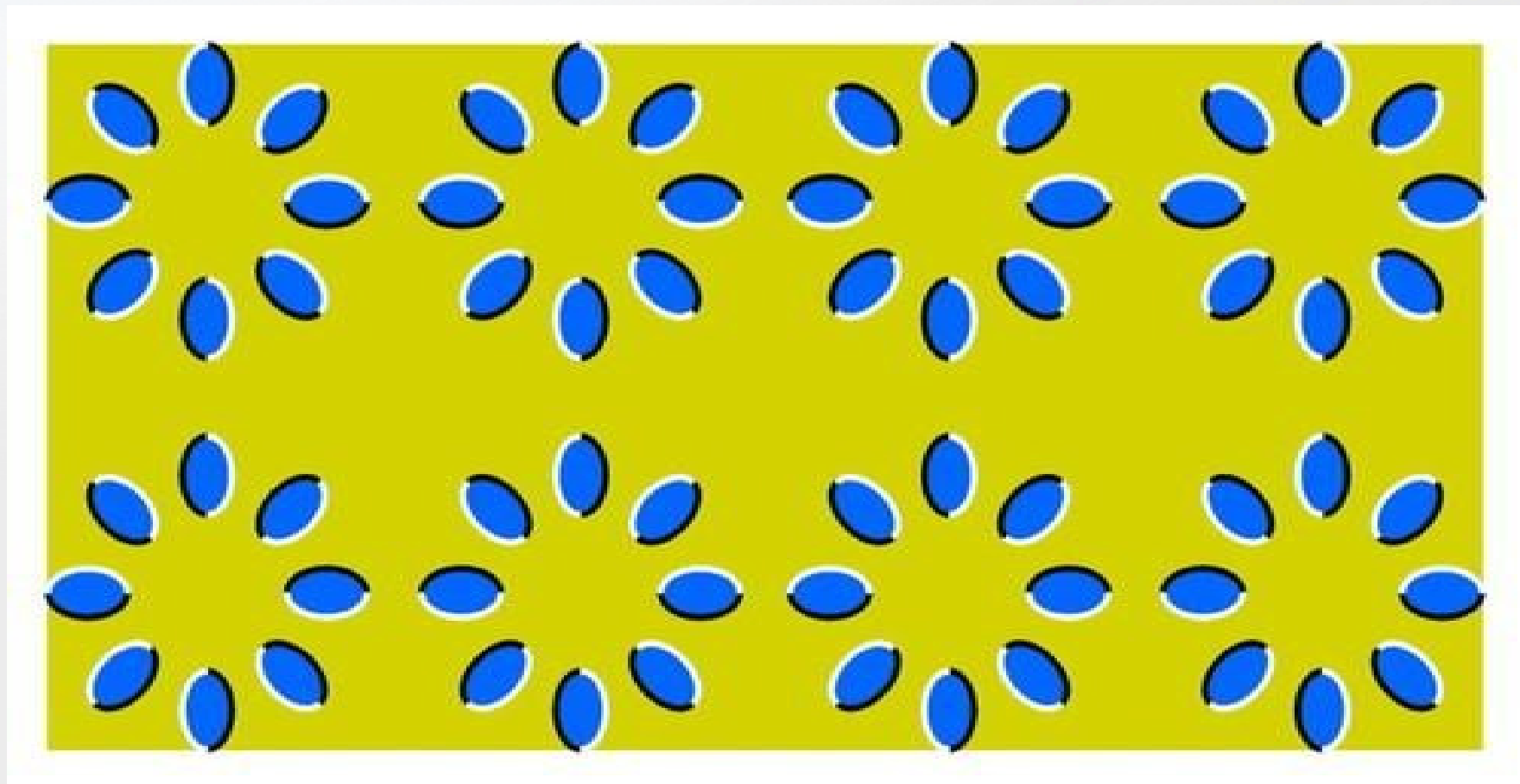
Situação	Porque fiquei stressada	O que tenho que fazer no futuro

Hábitos
....comportamentos

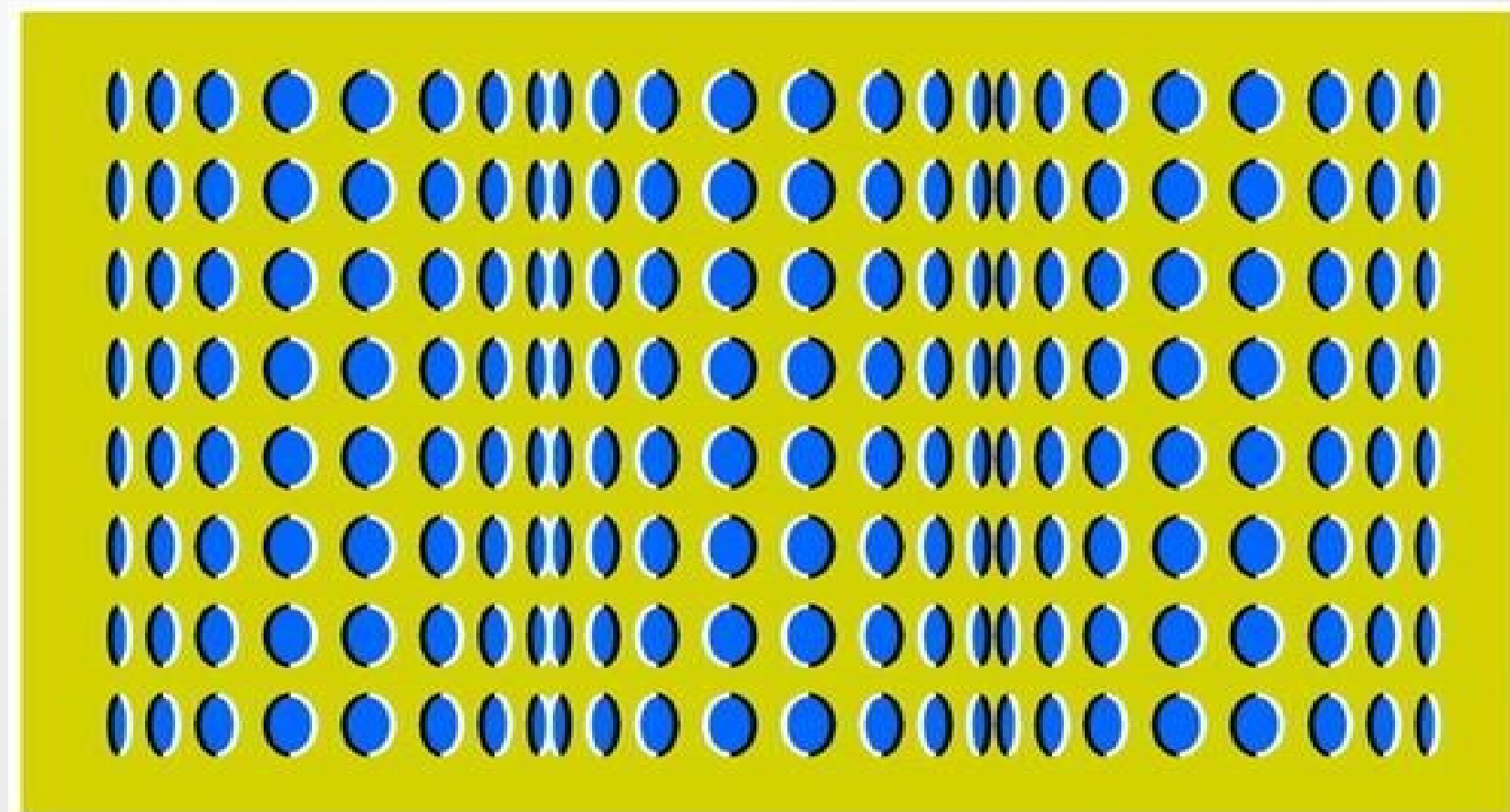
QUANTO STRESSADO(A) ESTÁ?

As três imagens que se seguem,
são
usadas para medir o nível de stress

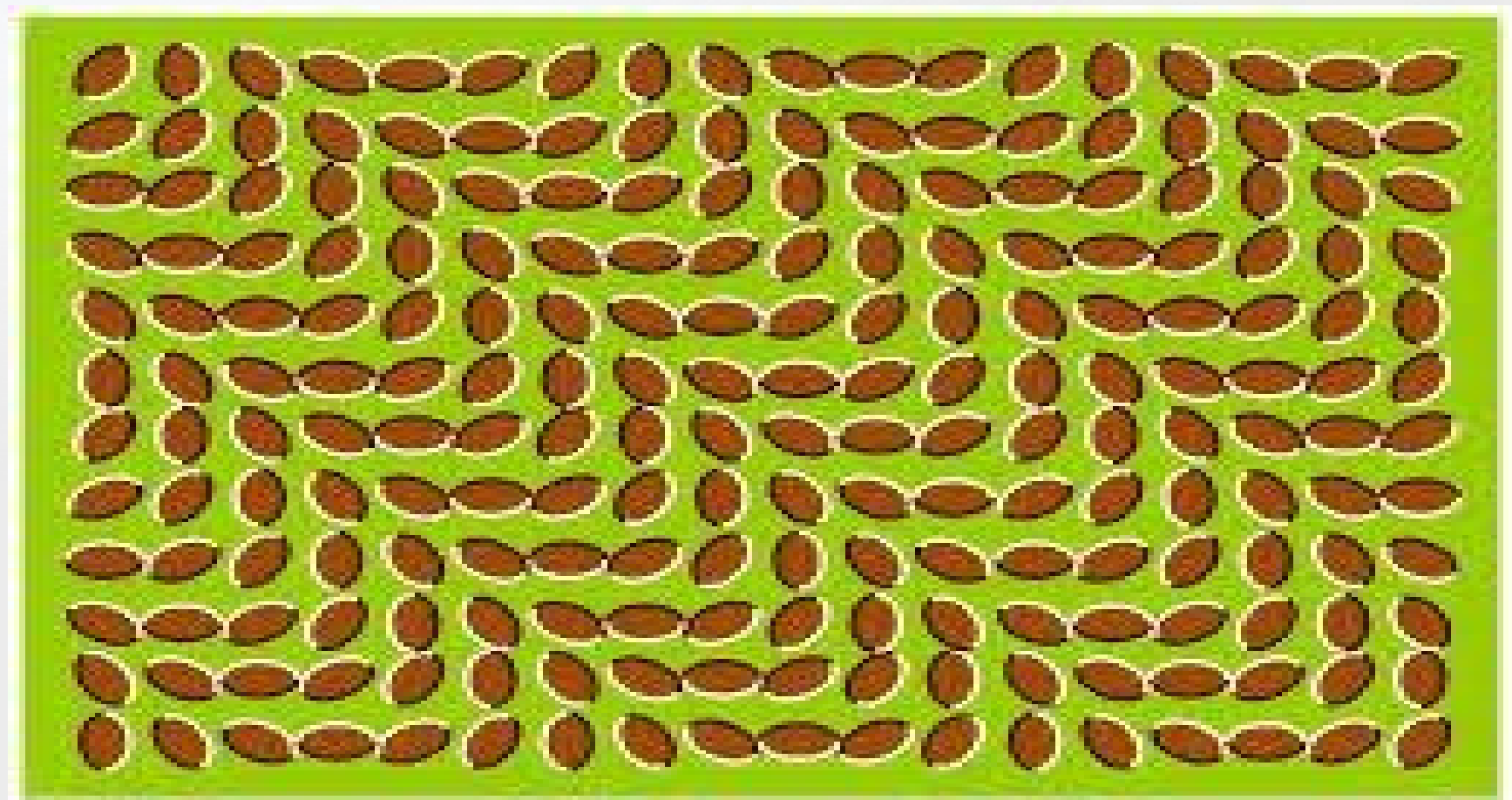
7229- Gestão de Stress Profissional



7229- Gestão de Stress Profissional



7229- Gestão de Stress Profissional



7229- Gestão de Stress Profissional

Quanto mais lento as figuras,
pareçam mover-se, melhor a habilidade para lidar
com o stress.

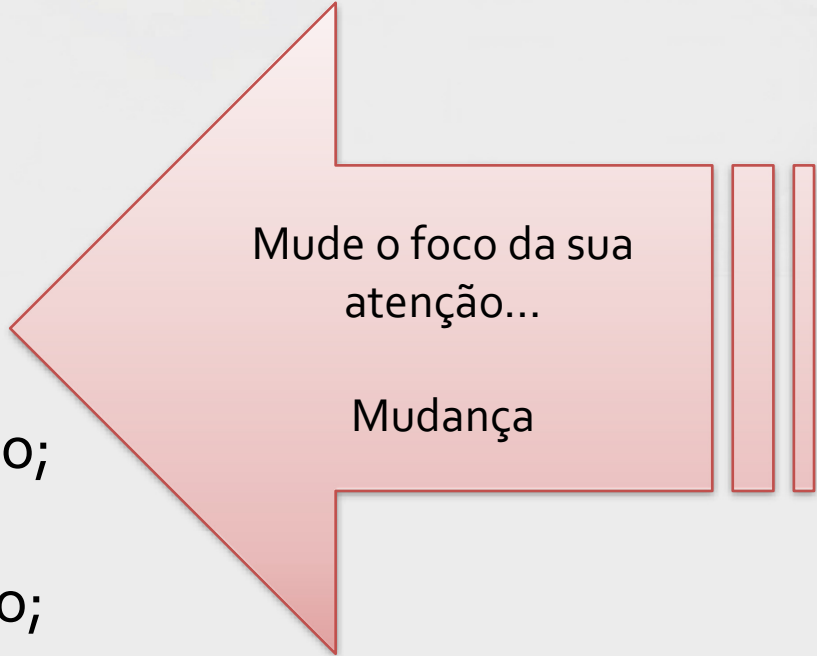
As pessoas nervosas, vêm-nos a girar com uma
velocidade louca!

As crianças vêm-nos sem movimento.
Nenhuma destas imagens é animada, estão perfeitamente
estáticas.

Resumindo:

Fatores de risco: emocionais, sociais e organizacionais

- Contacto com utentes agressivos e não colaborantes;
- Tarefas ingratas, repetitivas e pesadas;
- Ambições pessoais frustradas;
- Baixo salários;
- Escassez de colaboradores;
- Solicitações para estar em vários locais ao mesmo tempo;
- Imposição de prazos por outras pessoas;
- Cumprir ordens por duas ou mais pessoas em simultâneo;
- Necessidades e exigências dos familiares;



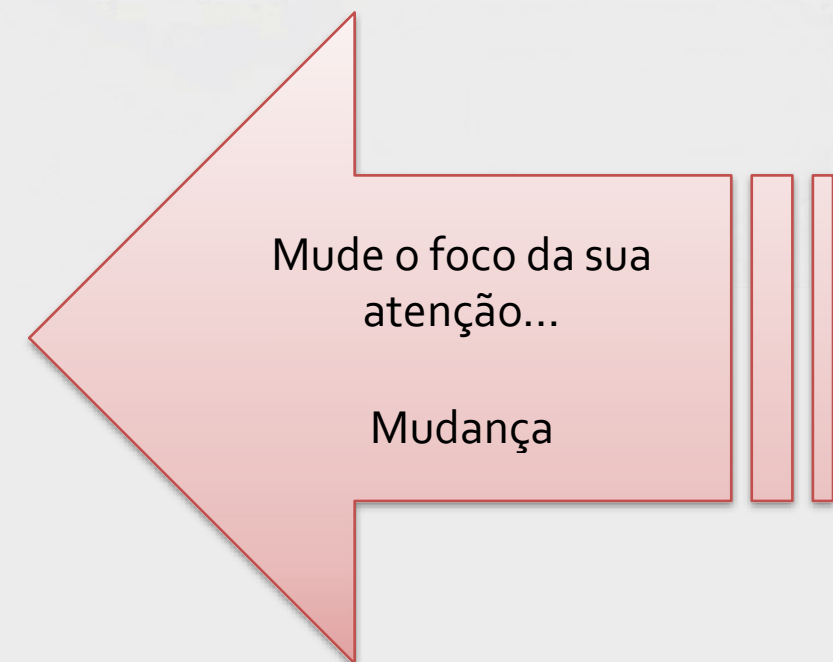
Mude o foco da sua
atenção...

Mudança

Resumindo:

Fatores de risco: emocionais, sociais e organizacionais

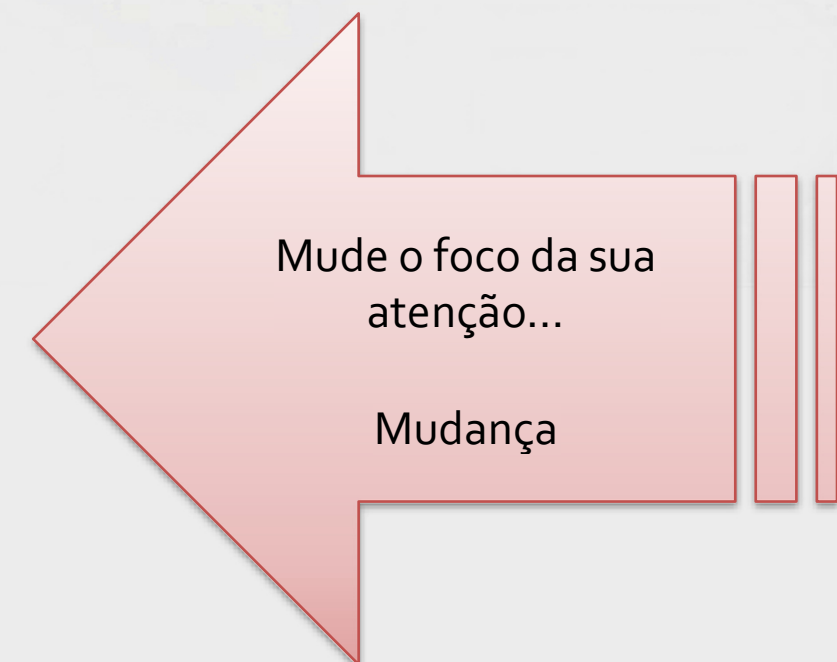
- Qualquer mudança na vida;
- Maus hábitos de vida prolongados;
- Ambientes inadequados;
- Isolamento social e solidão;
- Situações inevitáveis;
- Dependência.;
- O acumular de raiva e sentimentos negativos;



Resumindo:

Fatores de risco: emocionais, sociais e organizacionais

- Problemas de relacionamento;
- Descontrolo diante de situações críticas;
- Preocupações excessivas;
- Falta de descanso e lazer;
- Excesso de atividade;
- Má distribuição do tempo;
- Dificuldade de lidar com as perdas.



Trabalho de grupo

- Trabalhar: Comunicação, liderança, trabalho em grupo, gestão de stress
- BUNKER
- Texto:
- Um cometa irá destruir toda a vida humana na Terra, a qual entrará num período de 3 meses de frio e escuridão. Os cientistas acham que a Terra não terá condições de manter a vida humana. Vocês estão seguros, num bunker que os manterá em condições apertadas, mas toleráveis, durante 6 meses, passados os quais poderão sair e tentar viver lá fora. Até onde sabem, vocês são as únicas pessoas do mundo que irão sobreviver. O bunker tem capacidade para mais 5 pessoas, e as portas só serão fechadas quando a capacidade estiver completa. Há 16 pessoas lá fora, dentre as quais vocês poderão escolher os outros 5 sobreviventes:

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- **Tâmara - Bióloga**

Colombiana, 31 anos, especialista de renome mundial sobre a ecologia da Amazônia e os possíveis efeitos de um inverno nuclear. Durante o seu trabalho em campo, desenvolveu conhecimentos sobre reprodução animal. Locomove-se numa cadeira de rodas, em consequência de um acidente de helicóptero.

Kende - Estudante

25 anos, formado em Universidade de Londres, está a fazer uma pós-graduação em metalurgia. O seu chefe no trabalho duvida que ele consiga concluir o curso.

Paulo - Trabalhador Rural

59 anos, viúvo, sofre de reumatismo e tem deficiência auditiva. Muita experiência e bom conhecimento de agricultura.

Lu - Engenheira Mecânica

Chinesa, 34 anos, estava a verificar o sistema de ventilação do bunker quando surgiu a emergência. Tem profundos conhecimentos de sistemas de controle informatizados.

Renata - Dentista

Australiana, 25 anos, ainda em boa forma física. Sofre de uma doença, que os médicos acreditam ser fatal..

Maura - Cozinheira

46 anos, divorciada, trabalha num restaurante próximo. Tem grande experiência em alimentação. Após o divórcio, uma série de romances fracassados levou-a ao

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- Gustavo - Menino
- 8 anos, mimado, inteligente e um pouco precoce. Os professores e psicólogos prevêem um futuro académico brilhante.
- Leo - Segurança
- 29 anos, exonerado do exército com desonra. Anda armado.
- Márcia - Psicanalista
- 57 anos, trabalhou como psicoterapeuta. Muito conceituada na sua profissão. Cega.
- Patrícia - Médica
- 31 anos, trabalha numa clínica de doenças transmissíveis. Embora tenha uma visão liberal quer que os seus filhos sejam padres e freiras.
- Alice - Professora
- 27 anos, trabalhou com crianças de todas as idades. Recuperou-se recentemente de uma overdose de drogas e ainda está a tomar anti-depressivos
- Andréa - Menina
- Uma criança de 10 anos muito mimada que quando contrariada começa a chorar escandalosamente.
- Mariana - Ex-presidiária
- Foi condenada a 25 anos de prisão. Saiu à uma semana e está tendo dificuldades em adaptar-se a sociedade.
- Joana - Prostituta
- 30 anos, vem de uma família de classe média. Nunca gostou de estudar e trabalhar. Como opção resolveu se prostituir.
- Paula - Advogada
- Brilhante advogada de 49 anos, reconhecida pelo seu brilhantismo em todo mundo no que se refere a ações cíveis. Tem personalidade difícil sendo conhecida pela sua teimosia e rigidez.
- Manuela - Ama 35 anos, cuidava de crianças até que se envolveu num caso de agressão a uma delas.

- a) Pretende-se que em grupo encontrem a solução – por consenso não por votação (justificar as escolhas)
- b) Depois de todos os grupos chegarem a uma lista final, apresentarem-na à turma. Após a apresentação das diferentes listas, a turma irá fazer uma mesa redonda e ela própria encontrar a melhor opção, mediante a opinião de todos

Como implementar a mudança?

É importante **levar um estilo de vida saudável**.

Indivíduos que **fazem exercício físico, controlam o seu peso e mantêm uma alimentação equilibrada estão mais bem preparados para resistir ao stress.**

A alteração do estilo de vida passa muitas vezes pela **modificação da filosofia de vida: encarar os acontecimentos com sentido de humor e otimismo fazendo um esforço para ver o lado positivo das circunstâncias aparentemente negativas.**

Quanto melhor se sentir consigo próprio menos vulnerável será ao stress.

**Questões que podemos colocar...
e respostas que podem ajudar a reduzir o stress**


1. O que é que pode acontecer de pior? Do que é que tenho medo? o que posso fazer quando isto acontecer? Qual a probabilidade de isto acontecer?
2. O que é que seria pior do que isto?
3. Qual a verdadeira importancia desta situação?



Mudar o foco...

Questões que podemos colocar... e respostas que podem ajudar a reduzir o stress

4. O que é que pensa outra pessoa que considera esta situação menos stressante ou incomodativa?
5. O que é que eu diria a uma amiga se ela estivesse a passar pela mesma situação?
6. O que é que um bom amigo me diria nesta situação?



Mudar o foco...

Questões que podemos colocar... e respostas que podem ajudar a reduzir o stress

- 7. Será que estou a exagerar demasiado?
- 8. Será que vejo apenas o lado negativo da situação?
- 9. Estou a confiar nas minhas capacidades?
- 10. Já alguma vez venci uma situação difícil semelhante?



Mudar o foco...

Questões que podemos colocar... e respostas que podem ajudar a reduzir o stress

- 11. Preciso ser perfeito?
- 12. Qual o objetivo desta situação?
- 13. O que é que posso aprender nesta situação?
- 14. Qual o meu papel nesta situação?
- 15. Qual o sentido disto na minha vida?

Questões que podemos colocar... e respostas que podem ajudar a reduzir o stress

Faça um compromisso
consigo mesmo

Acredite nas suas
capacidades

Mudar
o
foco...

Necessário exercitar a
capacidade de **auto-
observação, auto-análise**
para melhor **compreender a
ligação** que existe entre os
pensamentos, **emoções,**
sensações físicas e
comportamentos

Não esquecer que somos
seres de hábitos...

Para mudar algo com sucesso, primeiro tenho que planear

O quê?
Porquê?
Como?

Questões que podemos colocar...
e respostas que podem ajudar a reduzir o stress e implementar a mudança

Para mudar algo com sucesso, primeiro tenho que planear

O quê?
Porquê?
Como?

Pode por exemplo, elaborar uma lista de boas e más consequências, que ajude a esclarecer os problemas associados a esta decisão ..

Clarificar ...

O Quê	Quero assumir um papel mais ativo nas decisões da minha equipa de trabalho	Prós	contras
Porquê		
Como		

Como implementar a mudança?

Pensar antes de agir – Avaliar se as tarefas que julgamos ter por realizar se **são mesmo necessárias**

se **têm de ser realizadas por nós ou se podem ser delegadas,**

se podem esperar, se é o momento ideal para iniciar ou devo esperar até ter condições?

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- **Após o entendimento do conceito de stress, podem-se tirar algumas conclusões:**
- **A perceção de stress é subjetiva, isto é, o mesmo stressor poderá ser percebido de forma diferente e com intensidade diferente por distintos indivíduos;**
- **O trabalho e as organizações constituem-se como potenciais fontes de pressão;**
- **O papel individual no ciclo de stress é ativo;**
- **O stress ocupacional tem consequências psicológicas, fisiológicas e comportamentais.**

Técnicas de controlo e gestão de stress profissional

na
diminuição
das
emoções
sentidas

Centradas no
indivíduo

Preciso de
me acalmar!

Tenho de
encontrar uma
solução para isto!

Tenho de arranjar
alguém que me
ajude!

Na resolução do problema

As estratégias de lidar com
as situações de stress
podem ser centradas:

No controlo
das emoções

Na obtenção de apoio
social

na busca de
apoio social

Técnicas de controlo e gestão de stress profissional

- A **gestão de stress** assume nos tempos modernos primordial importância.
- Torna-se **imprescindível estarmos atentos ao fenómeno de normalidade que o stress assume na sociedade moderna.**
- Vamo-nos **acostumando a um estilo de vida stressante, sempre num “corre-corre”**, por vezes, sem nos apercebermos do quanto isso nos está afetar.
- Não há tratamentos milagrosos para o stress.....

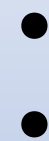
Se **eliminar o stress** não é possível, devemos aprender a efetuar a sua **gestão**, ou seja, efetuar o **combate ao stress** de uma forma eficaz e duradoura

Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
Ou
estratégias de coping

De forma a **combater ou aliviar o stress**, parta sempre deste princípio

Aprenda a **evitar o stress desnecessário**. Nem todo o stress pode ser evitado, mas se aprender a dizer não, a **distinguir "deveres" de "obrigações"** na lista de coisas a fazer, **pode eliminar muitos fatores de stress**.
Identificar as causas é um primeiro passo importante.

- 1-Evitar



2 -Alterar

Alterar a situação. **Se não podemos evitar uma situação stressante, devemos tentar alterá-la e lidar com os problemas de cabeça erguida**, em vez de guardarmos sentimentos negativos, aumentando o stress

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Técnicas de controlo e gestão de stress profissional

Ou

estratégias de coping

De forma a **combater ou aliviar o stress**, parta sempre deste princípio

Adaptar-se ao fator causador de stress. Quando não podemos mudar o fator de stress, como é o caso de uma doença, devemos tentar mudarmos a nós próprios e a visão que temos sobre a situação que enfrentamos.

- 3 -Adaptar/Aceitar

Reformular os problemas ou concentrarmo-nos nas coisas positivas da vida. **Devemos aceitar as coisas que não podemos mudar**

Medidas preventivas ao nível d organização

- A este nível, **o empregador introduz medidas destinadas a reduzir os fatores de stresse no ambiente de trabalho**. Estas intervenções visam a eliminação das causas do stresse no trabalho.
- O objetivo das intervenções ao nível da organização **é a introdução de alterações na estrutura da organização e/ou nos fatores físicos e ambientais**.
- Estas intervenções procuram reduzir os aspetos negativos da organização do trabalho.

- **Nível de exigência no plano psicológico:**
 - Aumento da qualidade do trabalho,
 - otimização dos requisitos intelectuais e
 - redução da pressão de tempo;
- **Amplitude do controlo ou do poder de decisão:**
 - Melhorias no uso e no desenvolvimento de competências,
 - reforço do controlo sobre o trabalho e
 - maior participação no processo de tomada de decisões;
 -

Como implementar a mudança?

Alimentos anti-stress

- Os **alimentos** que ingerimos são também muito importantes para combater o stress (**anti stress**).
- Adote uma dieta saudável.
- Corpos bem nutridos estão melhor preparados para **lidar com o stress**.
- **Coma pelo menos de três em três horas**. Ficar longas horas sem comer pode originar hipoglicemia, um fator causador de ansiedade para o seu organismo.
- Evite a ingestão de bebidas ricas em cafeína como o café ou chá. Evite as bebidas alcoólicas, já que ajudam a eliminar alguns nutrientes para além de promoverem a produção de adrenalina. Faça, ao longo do resto do dia, uma alimentação rica e equilibrada.

Como implementar a mudança?

Alimentos prejudiciais



Se tomar um a dois cafés por dia, pode aumentar os níveis de energia e fazê-lo sentir alerta, mas depois deste pico de energia vem um pico de fadiga...resposta mais um ou dois cafés → ciclo vicioso



Açúcar, chocolate, bolos, rebuçados, refrigerantes, cereais empacotados, bolachas, entre outros ...contêm enorme quantidade de açúcar e o processo é semelhante ao café



Interfere com o equilíbrio de várias células cerebrais, descontrolando os ciclos normais de sono...após passar o pico de energia e euforia, segue-se um período de depressão → ciclo vicioso

Como implementar a mudança?

Alimentos anti-stress

- Há estudos que demonstram que a ingestão de determinadas vitaminas, como as do tipo C e B, como a B3, B6, B7, B8, entre outras, têm propriedades anti stress, para além de outros nutrientes, como o zinco e o magnésio.



Os espargos são ricos em ácido fólico, essencial para aliviar o stress e manter a calma. Seja em saladas, grelhados ou assados, este alimento é também uma excelente fonte de fibras e vitamina B.



CITRINOS - diminui também os níveis de cortisol, a hormona do stress. A laranja também promove o melhor funcionamento do sistema nervoso e é um ótimo relaxante muscular, prevenindo a fadiga. A toranja é rica em ácido fólico, crucial no transporte de oxigénio ao cérebro. Esta tem também um papel chave na produção de serotonina, a hormona produzida pelo cérebro e que está relacionada com a regulação do estado de humor.

Os limões contêm grandes quantidades de antioxidantes tão valiosos como a vitamina C e que são capazes de desintoxicar e proteger as células do fígado. Quando consumidos em jejum combatem o stress, fadiga e o cansaço crónico

Como implementar a mudança?

Alimentos anti-stress



Chocolate preto – melhora no estado de espírito. Consumir uma pequena quantidade de chocolate preto por dia (40-50 gramas) reduz significativamente os níveis das hormonas do stress.



Os laticínios promovem a produção de serotonina, fundamental para prevenir a depressão e o stress. Estes também são reguladores do sono e da temperatura corporal.

Como implementar a mudança?

Alimentos anti-stress lista de compras segundo Dr. João Bravo

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Carnes:

- ☐ Frango
- ☐ Peru
- ☐ Coelho

Peixe, marisco e frutos do mar:

- ☐ Salmão selvagem
- ☐ Pescada
- ☐ Sardinha
- ☐ Cavala
- ☐ Chicharro
- ☐ Camarão selvagem
- ☐ Mexilhão

Hortaliças e outros vegetais:

- ☐ Brócolos
- ☐ Couve-flor
- ☐ Couve penca
- ☐ Couve-de-bruxelas
- ☐ Ervilhas
- ☐ Feijão-verde
- ☐ Cebola
- ☐ Alho
- ☐ Alho-francês
- ☐ Espinafres
- ☐ Cogumelos
- ☐ Tomate
- ☐ Espargos
- ☐ Cenoura
- ☐ Batata
- ☐ Batata-doce

Frutas:

- ☐ Abacate
- ☐ Abacaxi
- ☐ Ananás
- ☐ Manga
- ☐ Papaia
- ☐ Banana
- ☐ Meloa
- ☐ Melancia
- ☐ Melão
- ☐ Maças
- ☐ Peras
- ☐ Limão
- ☐ Laranjas
- ☐ Cerejas

Nozes e sementes:

- ☐ Nozes
- ☐ Amêndoas
- ☐ Avelãs
- ☐ Sementes de linhaça
- ☐ Sementes de chia
- ☐ Sementes de abóbora

Ovos, laticínios e bebidas vegetais:

- ☐ Ovos
- ☐ Requeijão
- ☐ Iogurtes
- ☐ Kefir
- ☐ Bebida vegetal de aveia sem açúcar
- ☐ Bebida vegetal de amêndoa sem açúcar

Especiarias e ervas aromáticas:

- ☐ Orégãos
- ☐ Coentros
- ☐ Cravinhos
- ☐ Pimenta-preta
- ☐ Curcuma
- ☐ Açafrão
- ☐ Canela
- ☐ Pimenta-de-caiena
- ☐ Cominhos
- ☐ Hortelã
- ☐ Basilico
- ☐ Rosmaninho

Merccaria:

- ☐ Azeite virgem extra
- ☐ Sal marinho integral
- ☐ Vinagre de maçã
- ☐ Cacau puro (mín. 70% de cacau)

Como implementar a mudança?

Para Serra (2002) **a redução do stress** pode ser concretizada através da **alteração da relação do indivíduo com a circunstância**, do **desenvolvimento das aptidões e dos recursos do indivíduo** assim como, da **resistência individual ao stress (resiliência)**

O exercício físico, o controlo do peso e o convívio social são também estratégias que podem ser implementadas para melhorar a resistência ao stress.

Para Serra (2002) o **treino de relaxamento** tem demonstrado vantagens em problemas de saúde associados ao stress.

Como implementar a mudança?

Relativamente ao stress laboral, Ramos (2001) apresenta-nos **diferentes estratégias de intervenção** que assentam **em três áreas**:

- 1ª eliminar, reduzir ou adequar fontes de stress,
- 2ª reduzir vulnerabilidades/aumentar resistências e melhorar atos de *coping*
- 3ª assistir, cuidar e recuperar pessoas perturbadas pelo stress.

Para este autor independentemente da classificação apresentada, todas as estratégias podem ser implementadas nos diferentes níveis de prevenção

Ryman (1995) "um estado de consciência caracterizado por sentimentos de paz e alívio de tensão, ansiedade e medo" (p.3).



Técnicas de Relaxamento

Como implementar a mudança?



- Intervenções a nível individual
- As intervenções a nível individual centram-se muitas vezes na redução do stress em trabalhadores que já apresentam sintomas e visam aumentar a capacidade de resistência dos indivíduos ao stress através, por exemplo, **de técnicas de relaxamento**.

• Exemplos Técnicas de relaxamento

- **Relaxamento Progressivo**
- Identificação do estado de tensão de cada parte do corpo
- É o processo de relaxamento mais utilizado.
- Esta técnica **procura ensinar o indivíduo a relaxar através de exercícios, em que se contraem e relaxam os músculos de forma alternada**
- É necessário um treino bastante intenso até que o individuo seja capaz de realizar esta técnica sem acompanhamento.
- No final do treino, o individuo já vai ser capaz de reconhecer os sinais de tensão nos músculos, procedendo ao seu relaxamento

Técnicas de relaxamento

- O treino de relaxamento é útil em problemas associados com o stress
- Particularmente com **problemas associados à elevada tensão arterial, dores de cabeça devidas a tensão muscular, insónia e sistema imunitário**
- O relaxamento **não ajuda só as pessoas a sentirem-se melhor** como pode produzir igualmente efeitos significativos em funções que são importantes para a saúde...

Em que situações podemos utilizar o relaxamento

- **Ajudar no controlo da ansiedade**
- **Controle das emoções** – pessoas predispostas a **reagir de forma intensa** perante um determinado problema, o relaxamento ajuda a confrontar os acontecimentos de forma controlada
- **Utilizado também para a indução do sono**

Quando se deve fazer relaxamento

- Logo que a pessoa esteja decidida a aprender relaxamento, deve praticá-lo diariamente, de forma regular
- Se possível duas vezes por semana
- Deve ser realizada numa altura em que se tenha tempo livre e nenhuma obrigação urgente a cumprir
- Fazê-lo num lugar da casa tranquilo, isento de ruídos e possíveis interrupções, sendo preferível que o ambiente esteja semi-obscurecido
- Numa cama, divã ou mesmo cadeira confortável

Adaptação do método de relaxamento progressivo de Jacobson

Os exercícios que se seguem foram adaptados para que possam ser realizados em ambientes de trabalho.

Poderá realizá-lo sozinho! Antes de iniciar, na medida do possível, livre-se de incômodos do vestuário, tais como gravata, cinto e sapatos apertados.

Primeiro Passo : Relaxamento dos Braços

1. Colocar-se em uma posição confortável, fechar os olhos e permanecer assim por alguns minutos.
2. Levantar o braço direito, fechar o punho, sentindo o retesamento dos músculos. Fazer a desconcentração de modo lento e gradual, deixando o braço cair.
3. Realizar o mesmo exercício com o braço esquerdo.
4. Realizar o exercício com ambos os braços.

Adaptação do método de relaxamento progressivo de Jacobson

Segundo Passo : **Relaxamento das Pernas**

1. Realizar a flexão plantar do pé direito. Fazer a desconcentração de modo gradual e lento.
2. Executar o mesmo exercício para a perna esquerda
3. Realizar o mesmo exercício com ambas as pernas.

Terceiro Passo : **Respiração**

1. Sente-se ou recoste-se numa posição confortável.
2. Coloque as mãos sobre o estômago.
3. Inspire lenta e profundamente através do nariz, como se fosse mandar ar para o seu estômago. Segure o ar por alguns segundos.
4. Expire todo esse ar lentamente pela boca, com os lábios semi-abertos, como se fosse assoprar (isto ajuda a controlar a velocidade da expiração).
5. Repita os passos 3 e 4 por 5 vezes

Adaptação do método de relaxamento progressivo de Jacobson

Quarto Passo : **Relaxamento da Testa**

1. Enrugar a testa, levantando com força as sobrancelhas e em seguida relaxar lentamente a testa e as sobrancelhas.
2. Contrair as sobrancelhas (como se fosse "olhar feio") e depois relaxar lentamente.

Quinto Passo : **Relaxamento dos Olhos**

1. Mesmo com os olhos fechados, faça o movimento de olhar para a esquerda, relaxando em seguida. Faça depois o movimento de olhar para a direita e relaxe. Repita até sentir relaxamento da musculatura dos olhos.

Sexto Passo : **Relaxamento dos Músculos responsáveis pela Fala**

1. Com os olhos fechados, iniciar uma contagem até 10, em voz alta, conscientizando-se do trabalho dos músculos envolvidos na fala.
2. Iniciar contagem regressiva a partir do 10, diminuindo também progressivamente a tonalidade da voz.
3. Fazer uma contagem regressiva a partir do 10, somente utilizando o pensamento.

Relaxamento Muscular Progressivo: passo a passo

Sente-se numa cadeira e estenda os braços sobre os joelhos



Contraia as mãos, fechando-as até sentir pressão e mantenha durante 10 segundos, depois solte e relaxe



Encolha os ombros para cima, mantenha a tensão durante alguns segundos e depois descanse



Estique os dedos dos pés para cima, mantenha a pressão alguns segundos, depois solte e relaxe



Posição do corpo

<https://www.youtube.com/watch?v=aJ8xSX3sUZs>

- **Meditação**

- **A meditação é uma técnica de relaxamento físico e mental, que proporciona calma e serenidade.**
- **A prática correta da meditação conduz ao relaxamento, gerando** uma resposta fisiológica muito benéfica para o corpo.
-
- **A meditação, muitas vezes,** erroneamente vista como algo místico ou religioso, não é mais que uma **forma simples de relaxamento**, feita com a intenção de serenar a mente, e assim, reduzir o stress.

- <https://www.youtube.com/watch?v=tGMQWqMqXho>

- A meditação é uma **técnica, capaz de concentrar a mente num único pensamento simples como por exemplo uma palavra ou uma frase da sua preferência.**
- A repetição desta palavra ou frase favorece a concentração com **a finalidade de “limpar” a mente de todos os pensamentos problemáticos.**
-
- Há muitas formas de meditação, em qualquer uma delas o objetivo é deixar a mente em “branco” ou seja livre de pensamentos.
- A prática da meditação permite relaxar o corpo e a mente em qualquer momento quando estamos submetidos ao stress.
-

- **Técnica de meditação:** <https://www.youtube.com/watch?v=FgwtiBds7IA>
- 1. Sente-se numa cadeira de forma confortável.
- 2. Escolha uma palavra ou frase curta, a seu gosto, para concentrar-se. Se não sabe qual, escolha o número “um”.
- 3. Feche os olhos e relaxe os músculos.
-
- 4. Respire lenta e profundamente e, quando expire (solte o ar), ao mesmo tempo, repita a palavra ou frase que escolheu.

- 5.A respiração deve ser profunda, ou seja desde o diafragma (abdominal), e não somente torácica (pulmões). Preste atenção na respiração para impedir o fluxo de pensamentos.
- 6.No caso de a sua mente ver-se assaltada por pensamentos negativos ou preocupações, deixe-os passar e volte a concentrar-se na palavra ou frase que escolheu.
- 7.Medite durante 15 ou 20 minutos, podendo abrir os olhos, de vez em quando, para ver a hora, mas não utilize um alarme, porque interrompe bruscamente o seu relaxamento.
-

- **Técnicas de Respiração**

- Uma respiração correta permite uma maior oxigenação do organismo, traduzida em:
 - Melhor funcionamento dos tecidos
 - Menor esforço cardíaco
 - Dificulta o aparecimento de fadiga muscular
 - Recuperação muscular mais rápida.

- **Exercício 1**
- **Dirigir o ar inspirado para a parte inferior dos pulmões**
- **Colocar uma mão abaixo do umbigo e outra em cima do estômago**
- **Dirigir o ar para a parte inferior do abdómen, levantando a mão colocada abaixo do umbigo**
- **Tentar não levantar o peito ou a mão em cima do estômago.**
-

- Exercício 2
- Realizar a respiração completa
- Colocar uma mão abaixo do umbigo e outra em cima do estômago
- Dirigir o ar para a parte inferior do abdómen, levantando a mão colocada abaixo do umbigo
- Continuar a inspirar, levantando de seguida a mão colocada em cima do estômago
- Por fim, deixar o ar ir para a parte superior dos pulmões
- A inspiração deve ser realizada em três tempos.

<https://www.youtube.com/watch?v=XVwOQWR8mis>

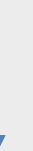
- Capacidade de gerir as emoções – Inteligência emocional

O mundo das **emoções** é o mundo das **ações** expressas pelo corpo – expressões faciais e corporais

As emoções são o estado objetivo dos sentimentos

As emoções são claras, bem definidas, por todos nós

Sentimento



Afetos
Sistema
motivacional

Pense um pouco em alguns acontecimentos do seu dia. Preste atenção a como estes pensamentos(muitas vezes, negativos)influenciam o que está sentir...começa a perceber o que o incomoda...

Use o seu conhecimento sobre a origem do seu mal estar para determinar como lidar com ele → saber como agir

- Capacidade de gerir as emoções – Inteligência emocional

Gerir as emoções não é ver-se livres delas, é instalar estratégias que nos permitam usá-las eficazmente em vez de as deixar governar os nossos comportamentos e ações (conhecer os gatilhos)

Adaptação
Reorientação

Resiliência

Amplie os
pequenos
prazeres

Aprenda a
dizer NÃO

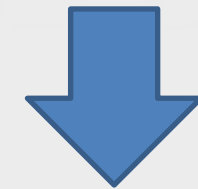
O stress é um aspeto inevitável das nossas
vidas pessoais e de trabalho

Escolha as
suas guerras

Tenho que saber...

O que me preocupa
O que quero que aconteça
O que posso fazer para que isso aconteça
O que provavelmente acontecerá
Qual a minha decisão

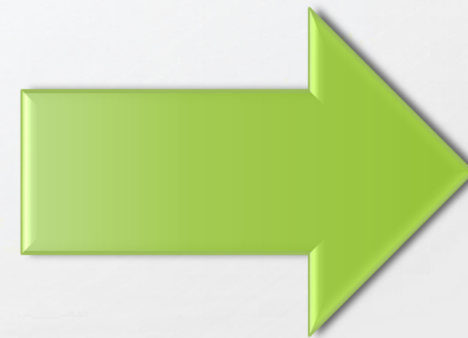
A orientação positiva para o problema



- a) na disposição geral para **avaliar o problema como um desafio**;
- b) **acreditar** que os problemas têm soluções;
- c) acreditar nas capacidades individuais para a **solução de problemas com sucesso**

Estratégias de gestão das emoções

A maior parte das
vezes estamos a lidar
com o **problema**
centrado nas
emoções...negativas



ansiedade
stress

Evento ativador
Sentimento em relação ao evento
Reflexão critica
Estado de espírito
Plano de ação

Estratégias de gestão das emoções

- Dinâmica de grupo
- **Confrontos do Dia - a – Dia**
 - Tristeza habitual, aborrecimento, evasão;
 - Discussões sem sentido, clima de mau humor, agressividade mútua;
 - Conversas superficiais, conversas irônicas e silêncios incômodo;
 - Atmosfera de desconfiança mútua, incompreensão. Preconceitos e mal-entendidos;
 - Sentimentos de solidão;
 - Ter medo ou sentir medo dos outros;
 - Frieza, desinteresse ou menosprezo mútuos, rivalidades;
 - Individualismo, egoísmo. Muito eu, eu, e meu e pouco nós e nosso;
 - Sente-se vítima: os outros estão contra mim;
 - Linguagens diferentes. Falta diálogo, ninguém escuta ninguém;
 - Paternalismo ou materialismo exagerado;
 - Todos preocupados em terem cada vez mais e não em serem cada vez mais.

“Complicar é fácil. Difícil é simplificar.”

Max Gehringer

UFCD 7229 – GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

- Bibliografia:
- AA VV., Manual de boas práticas – um guia para o acolhimento residencial de pessoas mais velhas, Instituto da Segurança Social, 2005
- AA VV., Manual de processos-chave: serviço de apoio domiciliário, Programa Modelos de avaliação da qualidade nas respostas sociais, Instituto da Segurança Social, 2010 (2ª edição)
- Aleixo, Fernando, Manual do Assistente Operacional, Ed. Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio., EPE, 2008
- Bravo, João(2019). Burn Out- O tratamento Natural para o stresse, a ansiedade e a depressão. Editora: Marta Ramires
- Edideco(s/d). Como lidar com o Stress.
- Damásio, A. (1996) O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras
- Faria, N., (2005). Gestão do tempo e do stress, Manual do formador, Ed. CECOA
- Gillihan, Seth (2019). Como vencer a ansiedade, a depressão, a raiva e o pânico. 4estações-Editora, Lda.
- Goleman, Daniel (1997). Inteligência emocional. . Lisboa: temas e debates-atividades Editoriais, Lda
- Lazarus, Richard (1999). Stress and Emotion. Free Association Books
- Serra, Adriano Vaz. O stress na vida de todos os dias:
- Silva, Sandra (2011) . Caracterização dos cuidados de saúde prestados ao doente oncológico em agonia num serviço de cuidados paliativos, Dissertação de mestrado em Oncologia, Universidade do Porto
- Simón, Vicent(2015). Windfulness: O poder da Meditação.Nascente
- Tallis, Frank (2018). Como travar as preocupações e reduzir a ansiedade:Bookout
- Wood Alison (2019). Inteligência Emocional. Conjuntura Atual Editora