

## Gestão do Stresse

## STRESSE

### STRESSE OU SÍNDROME GERAL DE ADAPTAÇÃO

*"Resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para se adaptar e ajustar a estímulos internos e externos".*

Os estímulos internos são oriundos dos conflitos pessoais os quais, em última instância, refletem sempre a tonalidade afetiva de cada um. Os estímulos externos, por sua vez, representam as ameaças concretas do cotidiano de cada um.

## STRESSE

Se houver persistência do estímulo stressante e como a energia necessária para esta adaptação é limitada mais cedo ou mais tarde o organismo entrará numa fase de esgotamento.

## TIPOS DE STRESSANTES



### SENSORIAIS

Contato direto com o organismo. *(Ex: subir escadas, correr uma maratona, mudanças e temperatura extrema, desportos radicais, etc.)*

### PSICOLÓGICOS

Exigências emocionais. *(Ex: falar em público, perdas, mudanças, provas, exames, relatórios, etc.)*

### TOXI-INFECCIOSOS E TRAUMÁTICOS (FÍSICOS)

*(Ex: cirurgias, parto, vírus, bactérias, fungos, etc.)*

## RESPOSTAS AO STRESSE



### FISIOLÓGICAS

*O coração acelera, aparecem suores frios, os músculos ficam tensos...*

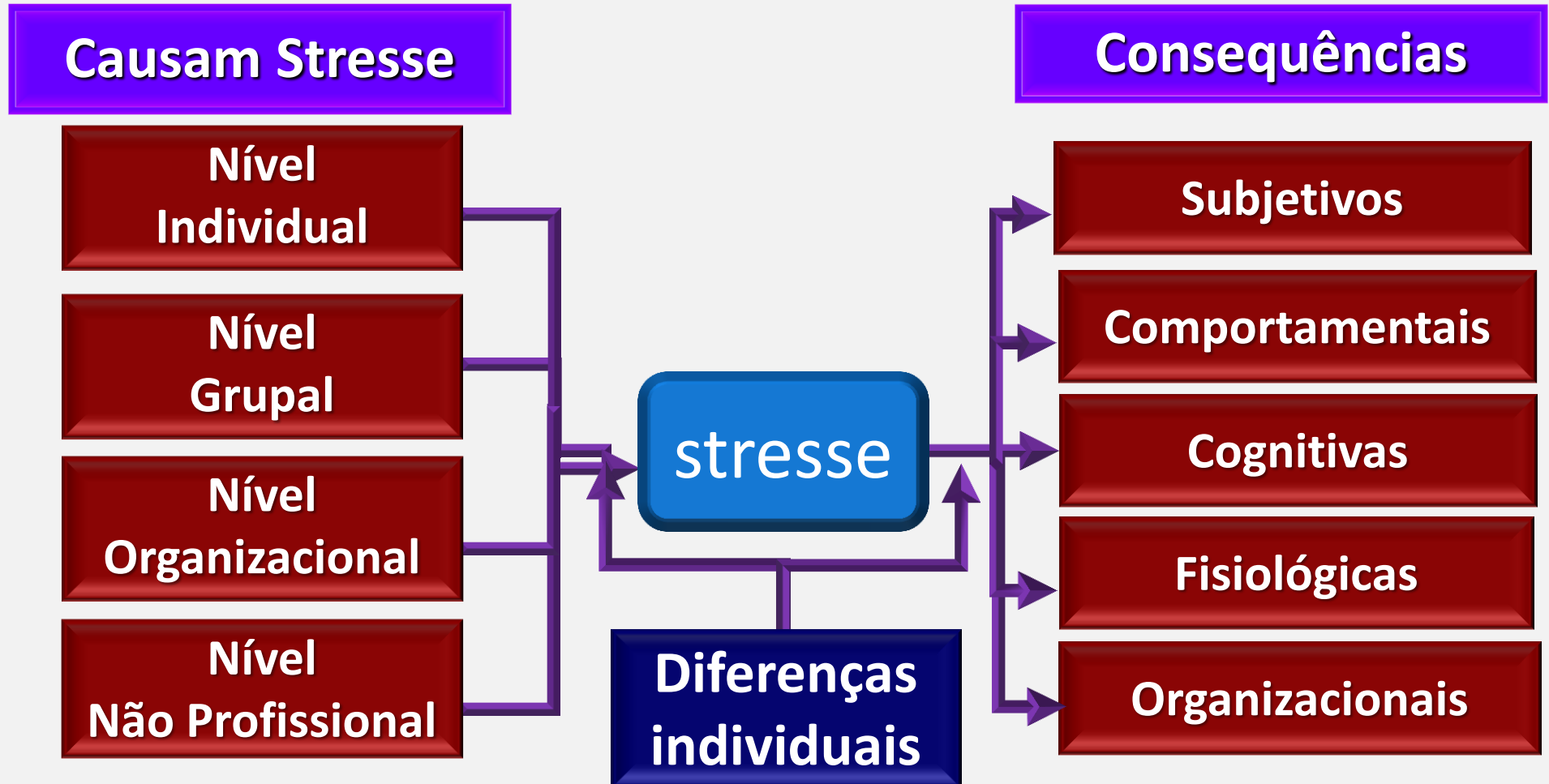
### COGNITIVAS

*Aumento da atenção a estímulos presentes na situação, maior rapidez de pensamento...*

### MOTORAS

*Basicamente, fugir do perigo ou lutar contra ele*

## STRESSANTES - CONSEQUÊNCIAS



Adaptado de Gibson, Ivancevich, [et al.] "Organizações"

## EFEITOS DO STRESSE

Apesar de ser possível uma pessoa apresentar efeitos em mais que uma das categorias abaixo indicadas, apenas se torna mais grave a situação quando o stress é frequente e intenso.



**EFEITOS SUBJETIVOS**

**EFEITOS COMPORTAMENTAIS**

**EFEITOS COGNITIVOS**

**EFEITOS FISIOLÓGICOS**

**EFEITOS ORGANIZACIONAIS**

## EFEITOS DO STRESSE

**Efeitos Subjetivos** - *ansiedade, agressividade, apatia, falta de paciência, depressão, fadiga, frustração, nervosismo e solidão, de entre outros.*

**Efeitos Comportamentais** - *consumo ilegal de drogas, distúrbios emocionais, excesso do tabaco e de álcool, instabilidade, etc.*

**Efeitos Cognitivos** - *falta de concentração, incapacidade para tomar de decisões, lapsos de memória, etc.*

**Efeitos Fisiológicos** - *aumento da pressão arterial, suores, falta de ar etc.*

**Efeitos Organizacionais** - *distração, más relações, má produtividade, má qualidade do trabalho, insatisfação pelo emprego, etc.*



## EFEITOS E REAÇÕES DE ALARME

Alterações fisiológicas após o estímulo stressante e objetivos

**AUMENTO DA FREQUENCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL** - *O Sangue circulando mais rapidamente, melhora a atividade muscular esquelética e cerebral, facilitando a ação e o movimento*

**CONTRAÇÃO DO BAÇO** - *Para levar mais glóbulos vermelhos à corrente sanguínea e melhora a oxigenação do organismo e de áreas estratégicas*

**LIBERTAÇÃO DE MAIS GLICOSE PELO FÍGADO** - *Para ser utilizado como alimento e energia para os músculos e cérebro*

## EFEITOS E REAÇÕES DE ALARME

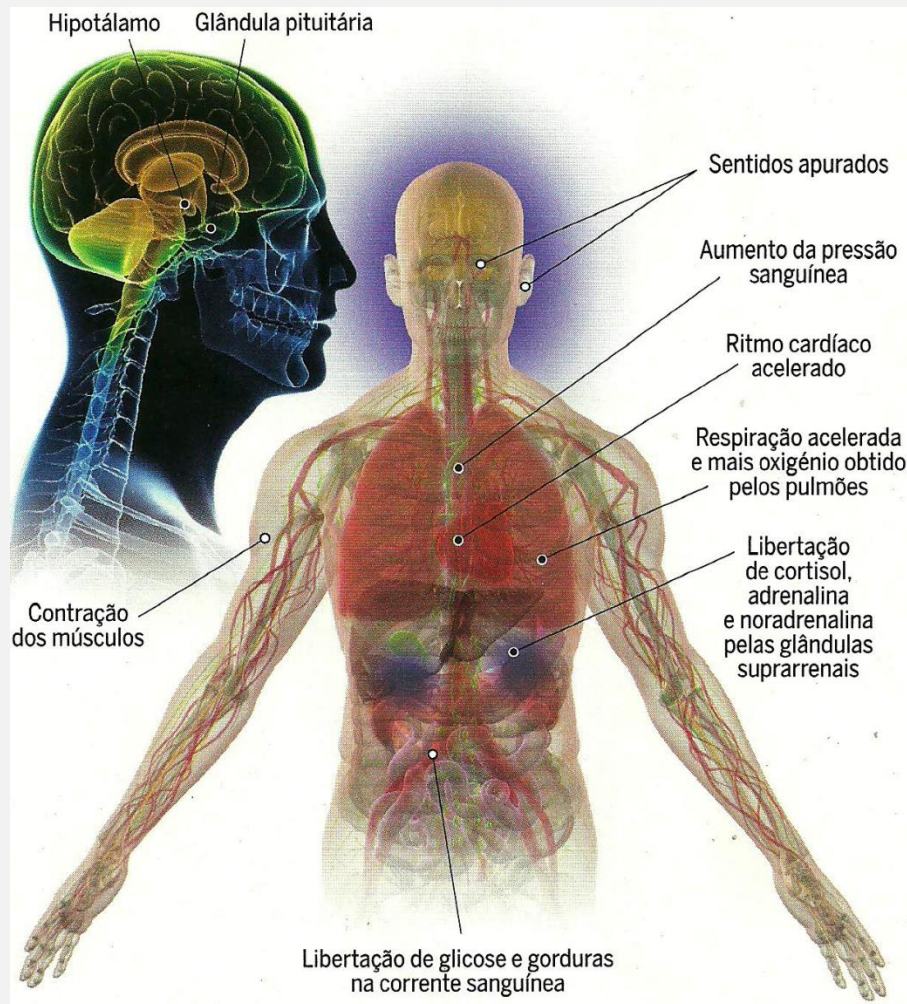
**REDISTRIBUIÇÃO SANGUÍNEA** - *Diminui o sangue dirigido à pele e vísceras, aumentando o para músculos e cérebro*

**AUMENTO DA FREQUENCIA RESPIRATÓRIA E DILATAÇÃO DOS BRÔNQUIOS** - *Para favorecer a captação de mais oxigênio pelo sangue*

**DILATAÇÃO DAS PUPILAS** - *Para aumentar a eficiência visual*

**AUMENTO DO NÚMERO DE LINFÓCITOS NA CORRENTE SANGUÍNEA** - *Preparar os tecidos para possíveis danos por agentes externos agressores*

## EIXO HPA



Fonte “Como Lidar com o Stresse”

**AMEAÇA**

**HIPOTÁLAMO**

**PITUITÁRIA**

**SUPRARRENAIS**

**Libertam no sangue**

**ADRENALINA**

**NORADRENALINA**

**CORTISOL**

## GERIR O STRESSE



## **GERIR O STRESSE NEGATIVO**

**Clarificar os próprios valores**

**Melhorar a relação consigo próprio - Ser Positivo**

**Aprender a relaxar**

**Fazer exercício regularmente**

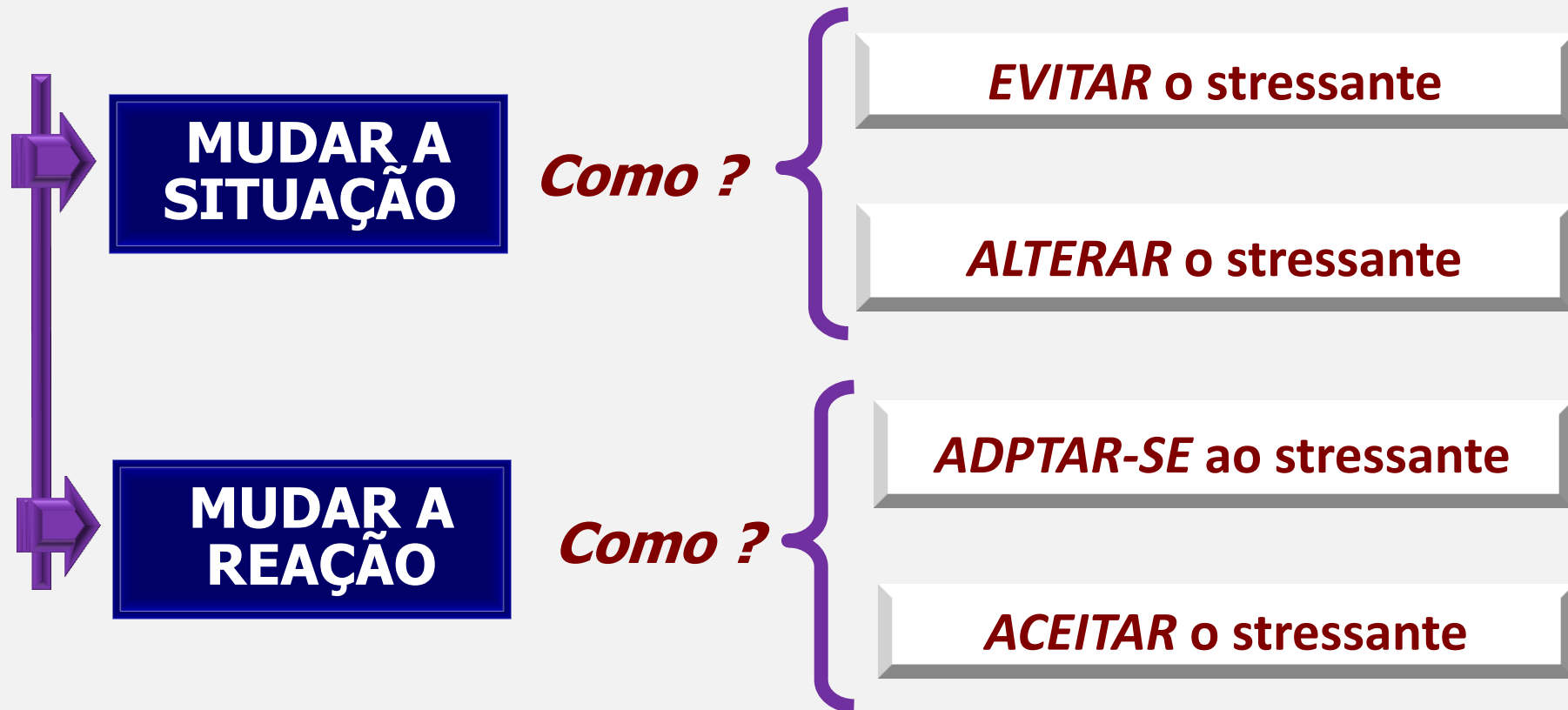
**Divertir-se**

**Cuidar da massa corporal**

**Evitar "substâncias" nocivas**

## GERIR SITUAÇÕES STRESSANTES

### ESTRATÉGIAS



## ESTRATÉGIAS DE GESTÃO

### EVITAR O STRESSANTE DESNECESSÁRIO

Nem todo o stresse pode e deve ser evitado, e não é saudável evitar uma situação que precisa de ser resolvida ou enfrentada, no entanto...

- **Aprender a dizer “não”**
- **Evitar pessoas que provoquem stress incapacitante**
- **Tentar ganhar controlo sobre o seu *ambiente***
- **Evitar *assuntos, temas* “quentes”**
- **Organizar por prioridades a lista de coisas a fazer**

## ESTRATÉGIAS DE GESTÃO

### ALTERAR A SITUAÇÃO

**Se não poder evitar uma situação stressante, tente alterá-la. Descobrir o que se pode fazer para mudar as *coisas* de modo a que o *problema* não se apresente no futuro.**

- **Expressar os sentimentos em vez de os reprimir**
- **Estar disposto a estabelecer um compromisso**
- **Ser mais assertivo**
- **Ter uma melhor gestão do seu tempo**



## ESTRATÉGIAS DE GESTÃO

### ADAPTAR-SE AO STRESSANTE

**Se não conseguir alterar o stressante, "*mude-se*" a si próprio. Pode adaptar-se a situações de stresse e recuperar a sua perceção de controlo, alterando as suas expectativas e atitude.**

- **Reenquadrar a situação**
- ***Reanalisar* a situação no tempo**
- **Ajustar os seus padrões – controlar os impulsos**
- **Focar-se no positivo, construtivo e na sua autoeficácia**

## **ESTRATÉGIAS DE GESTÃO**

### **ACEITE O QUE NÃO PODE MUDAR**

**Algumas fontes de stresse são inevitáveis. Não se pode impedir ou alterar stressantes como a morte de um ente querido, uma doença séria ou uma recessão nacional.**

- **Não tentar controlar o incontrolável**
- **Seguir em frente, acreditar em si**
- **Partilhar os seus sentimentos**
- **Aprender a perdoar**

## **ESTRATÉGIAS DE GESTÃO**

### **ARRANJE TEMPO PARA A DIVERSÃO E RELAXAMENTO**

**Incluir o descanso e o relaxamento na sua programação diária.  
Não permita que outras obrigações o impeçam de fazer esta excelente atividade.**

- **Conectar-se com os outros**
- **Fazer algo que aprecie, todos os dias**
- **Manter o senso de humor**
- **Arranjar e preparar tempo para o relaxamento**

## QUAL A TÉCNICA ADEQUADA ?

A prática regular de técnicas de relaxamento criam *sensações* de calma que devem ser utilizadas quando necessário. Elas podem ser benéficas em certas circunstâncias, mas desadequadas noutros casos

### Método Respiratório

<i>O que é?</i>	<i>Especialmente Benéfico...</i>	<i>Pode não se adequar...</i>
Concentração na respiração lenta e profunda e libertação suave da mente de pensamentos e sensações distrativos	Se tem uma perturbação alimentar ou tendência a contrair o estômago; pode facilitar a concentração no corpo de uma forma mais saudável	Se tem problemas de saúde que dificultam a respiração, como doenças respiratórias, insuficiência cardíaca congestiva ou ataques de pânico

## QUAL A TÉCNICA ADEQUADA ?

### Método - Ioga, tal chi, chi kung

<i>O que é?</i>	<i>Especialmente Benéfico...</i>	<i>Pode não se adequar...</i>
Três antigas técnicas que combinam a respiração rítmica com uma série de posturas ou movimentos fluentes	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Quando a mente está acelerada.</li><li>✓ Quando a calma e a concentração são especialmente difíceis.</li><li>✓ Se pretende melhorar a flexibilidade e o equilíbrio</li></ul>	Se não é normalmente uma pessoa ativa ou se tem problemas de saúde ou uma perturbação dolorosa ou incapacitante; nestes casos, fale com o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício

## QUAL A TÉCNICA ADEQUADA ?

### Método – Imaginação guiada

<i>O que é?</i>	<i>Especialmente Benéfico...</i>	<i>Pode não se adequar...</i>
Utilização de imagens mentais agradáveis para facilitar o relaxamento e a concentração	Quando pretende reforçar uma visão positiva de si mesmo ou a persecução de um objetivo	✓ Se tem pensamentos intrusivos que tornam difícil o processo de imaginação. ✓ Se tem dificuldade na prática de visualizações

### Método – Oração repetitiva

<i>O que é?</i>	<i>Especialmente Benéfico...</i>	<i>Pode não se adequar...</i>
Utilização de uma pequena oração ou frase para facilitar o foco na respiração	Se a religião e a espiritualidade são importantes para si	Se não é uma pessoa religiosa

## QUAL A TÉCNICA ADEQUADA ?

### Método - Exploração do corpo (body scan)

<i>O que é?</i>	<i>Especialmente Benéfico...</i>	<i>Pode não se adequar...</i>
Concentração numa parte do corpo ou num grupo de músculos de cada vez e libertação mental de qualquer tensão física aí sentida	Para aumentar a consciência da ligação mente/corpo	No caso de cirurgia recente que afete a sua imagem do corpo

Fonte “Como Lidar com o Stresse” – Coleção saúde e bem estar

## REAÇÕES DOENTIAS

- ✓ *Começar a fumar ou fumar mais que o habitual*
- ✓ *Beber álcool em excesso*
- ✓ *Comer em excesso ou comer muito pouco*
- ✓ *Permanecer muitas horas em frente à televisão ou computador*
- ✓ *Afastar-se dos amigos, família e atividades de lazer*
- ✓ *Dormir em excesso*
- ✓ *Usar medicação ou drogas para relaxar*
- ✓ *Procrastinação (adiar constantemente as tarefas que necessita realizar)*
- ✓ *Evitar a qualquer custo enfrentar os problemas*
- ✓ *Direcionar o stress para os outros (explosões de raiva, violência física, crítica exacerbada)*



## SINAIS DE ALARME

### SINAIS FÍSICOS

- ✱ *Palpitações cardíacas e dores no peito estão muitas vezes relacionadas com o stresse*
- ✱ *Dores de cabeça mais frequentes e aumentando de intensidade.*
- ✱ *Tensão muscular, a afetar a cabeça, pescoço, ombros e costas, pode ser um sinal de alerta.*
- ✱ *Pele seca, borbulhas e irritação podem ser sintomas de stresse, pois a pele é bastante sensível a este. Sintoma clássico do stresse*
- ✱ *Problemas digestivos, nomeadamente indisposições de estômago, indigestão ou formação de uma úlcera, podem ser sinais de alerta.*

## SINAIS DE ALARME

### SINAIS EMOCIONAIS

- ★ *Irritação e perda de paciência com facilidade.*
- ★ *Depressão e sentimento de tristeza em geral. Podem resultar do stress que afeta a sua forma de encarar a vida.*
- ★ *Perda de confiança e de autoestima pode resultar de se sentir descontrolado quando as exigências que recaem sobre si ultrapassam a sua capacidade de as suportar.*
- ★ *Esgotamento com falta de entusiasmo, pode resultar do fato de ter demasiadas obrigações.*
- ★ *Sensação de alienação pode resultar da incapacidade de se saber lidar com uma situação.*

## SINAIS DE ALARME

### SINAIS MENTAIS

- ✱ *Falta de concentração é muitas vezes sintoma, de que a mente está preocupada com outros assuntos.*
- ✱ *Indecisão, mesmo sobre assunto triviais. (Sintoma clássico).*
- ✱ *A memória pode ser afetada de forma adversa pelo stress. O esquecimento de fatos, algarismos ou nomes de pessoas, assim como, de locais que normalmente ~reconhecemos pode indiciar stress.*
- ✱ *Tomada de más decisões por erros de avaliação das alternativas e que resultam em erros.*
- ✱ *Pensamentos negativos sobre a própria pessoa ou da sua situação*

## SINAIS DE ALARME

### SINAIS COMPORTAMENTAIS

- ✱ *Distúrbios do sono, (insónias ou aumento da necessidade de dormir), são um indicio do stress.*
- ✱ *Beber e fumar mais do que o habitual.*
- ✱ *Redução da atividade sexual. Sintoma vulgar de stress que pode aumentar as preocupações e a ansiedade.*
- ✱ *Isolamento de amigos, família ou das relações de trabalho, pode significar que a pessoa se sente incapaz de enfrentar a situação.*
- ✱ *Dificuldade em se descontraír ou pelo contrário vivência de situações de agitação, tendo dificuldade em retomar o "estado normal", podem indiciar stress.*

## “DEVERES” QUE PODEM CAUSAR STRESSE

- *Tenho de ser sempre pontual !? Os outros também !?*
- *Tenho de visitar os meus familiares todos os domingos!?*
- *Tenho de me encontrar com os amigos todas as sextas-feiras à noite !?*
- *Tenho sempre de dizer, sim, quando me pedem para fazer trabalho adicional !?*
- *Tenho de ganhar um salário elevado para poder ter uma casa grande e um bom carro!?* (Os bens materiais serão mais importantes do que a sua saúde?)
- *Tenho de ter um bom relacionamento com toda a gente !?*
- *Tenho de estar sempre disponível quando os outros precisam de mim !?*  
(As suas necessidades são tão importantes como as das outras pessoas)

Adaptado de Gerard Hargreaves “Gerir o Stress”

## Bibliografia

- ◆ Escolapsicologia - [www.escolapsicologia.com](http://www.escolapsicologia.com) - 2010
- ◆ Gibson, James L.,- Ivancevich, John M. – [et al.] – *Organizações, Comportamento, Estrutura e Processos* – 12ª Edição McGraw Hill Interamericana do Brasil Lda. – São Paulo 2006
- ◆ Hargreaves, Gerard – *Gerir o Stress* – Manual de Auto Formação, Livros e Livros – Central livros Lda. – 2001
- ◆ Manktelow, James – *Controlar o Stresse* – Civilização Editores Lda. – Porto 2008
- ◆ PsicWeb - [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br) - 2008
- ◆ Revista Visão – *Como lidar com o Stresse* – Coleção de Saúde e Bem Estar – Escola medica de Harvard - 2012