

Reduzir o stress



*Editado pela OGBL e pela Liga luxemburguesa de higiene mental
com o apoio do Ministério da saúde*

Textos: Chantal De Mesmaeker

Ilustrações: Patrick Sadzot

Disposição: Lucien Hilger

Impressão: Polyprint, Esch/Alzette

1. Stress: um fenómeno de massas?

Hoje em dia, o stress anda na boca de toda a gente. E ninguém escapa: empresários, funcionários, desempregados, pais ou estudantes. Muitos lidam com o stress como um mal exterior, que está à mercê, e não reconhecem nenhuma culpa por terem stress. O trabalho, o chefe, os vizinhos stressam e, portanto, têm de mudar.

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.

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 você talvez conseguir arranjar tempo livre para o seu amigo.

Num estudo¹ realizado a pedido da OGBL e da Ligue luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, os inquiridos queixaram-se muito mais de stress no local de trabalho do que na vida privada e um quarto dos trabalhadores no Luxemburgo classificam o stress no local de trabalho como elevado ou muito elevado.

A forma como cada um interpreta o stress varia muito. Todavia, geralmente considera-se que quem está permanentemente sob stress corre o risco de ficar doente. Esta brochura pretende esclarecer o que é o stress, de onde vem, como influenciámos o stress através dos nossos pensamentos, quais as reacções ao stress que se podem manifestar de forma corporal, mental e emocional e encontra aqui muitos exemplos que o(a) ajudam a lidar com o stress, com êxito.

2. O que é o stress?

No stress distinguimos três níveis: os factores que causam stress, a nossa atitude e a forma de pensar, bem como as nossas reacções ao stress.

Factores de stress são as coisas, os acontecimentos, os factos, as exigências que se nos colocam e que podemos sentir como stress, por exemplo, a pressão do tempo, os conflitos, alterações no local de trabalho, mais trabalho, trânsito rodoviário, material laboral defeituoso, elevadas expectativas de desempenho ou perturbações. Os factores de stress são os causadores exteriores de stress. No estudo acima mencionado foram referidos como **factores de stress mais frequentes na vida laboral**:

¹ Enquête sur le stress professionnel; Stimulus, Janeiro de 2006, em: www.ogbl.lu

- alterações frequentes;
- incompatibilidade entre profissão e vida familiar;
- falta de apoio social;
- má organização do trabalho;
- falta de influência nas próprias condições de trabalho/conteúdo

Faça agora uma lista com os seus factores de stress pessoais, anotando todas as respostas de que se lembre espontaneamente para a seguinte pergunta:

Eu fico em stress quando...

Agora já deve ter reparado que um determinado acontecimento pode ser interpretado de várias formas por pessoas diferentes. Por exemplo, quando é introduzido um novo material de trabalho (computador, máquina, etc.), há trabalhadores que ficam contentes porque pensam que isso vai facilitar o trabalho. Por outro lado, há outros que olham para essa alteração com indiferença, considerando que não vai mudar muita coisa. E por fim, encontramos trabalhadores que acham que esta alteração será para eles difícil de superar, que não vão conseguir, que vai trazer mais trabalho e talvez insucesso, têm medo, zangam-se, sentem-se stressados.

Como pode verificar, as nossas atitudes, considerações e forma de pensar exercem uma grande influência, se encaramos algo como stress ou não; ou seja, as nossas **predisposições pessoais ao stress**. Na tabela seguinte estão descritos alguns padrões de pensamento que podem funcionar como predisposições pessoais ao stress.



Provavelmente ao lê-los verá que algumas das predisposições ao stress lhe são familiares.

Predisposições pessoais ao stress

«Tudo tem de ser perfeito, caso contrário não vale a pena» **Perfeccionismo**

«Quando as pessoas não se comportam da forma como eu **esperava** é uma catástrofe»

«Quando a vida não corre como deveria é uma catástrofe»

«Eu prefiro fazer tudo sozinho» **Lutador isolado**

«Não consigo. Nunca conseguirei».

«Preciso de ter tudo sob controlo, de saber tudo» **Ambição pelo controlo**

«Não se pode confiar em ninguém.»

«É uma catástrofe quando há pessoas que não gostam de mim, quando eu não **consigo agradar a todos**»

«Preciso de stress para fugir do **vazio interior**, à sensação de falta de sentido e à solidão»

«Quero tudo imediatamente» **Auto-exigência e violação dos limites pessoais**

Tudo diz respeito a si mesmo, por exemplo, quando um colega não cumprimenta e a única explicação que encontra é que me rejeita. Ou quando o plano de trabalho é alterado, pensam que isto aconteceu de propósito para me pregar uma partida.

Considerar apenas experiências e acontecimentos negativos. Quando eu vejo, por exemplo, apenas os colegas que não cumprimentam, os que cumprimentam não contam.

Generalizar experiências e acontecimentos negativos. Quando um colega em cinco dias não cumprimenta duas vezes considera que ele nunca cumprimentaria.

Ver tudo como uma catástrofe: dar demasiada importância a acontecimentos negativos

Como vê, existem vários factores de stress e o mesmo factor é sentido como stress de forma diferente por diferentes pessoas. Sentirmos algo como stressante é influenciado, entre outras coisas, pela nossa forma de pensar, pelas nossas predisposições pessoais ao stress.

Faça agora a lista das suas predisposições pessoais para o stress:

Eu fico em stress quando: ...

E desta forma todos nós reagimos de maneira diferente em situações de stress. A **reacção ao stress** é a nossa resposta ao factor do stress. Tais reacções ao stress podem manifestar-se de **forma corporal** (pulsação do coração mais rápida, boca seca), através

do **comportamento** (comportar-se de forma impaciente e imprudente, trabalhar sem um plano e de forma descoordenada, beber álcool ou similar, comportar-se de forma agressiva com os outros, retrair-se completamente); e, por fim, há também reacções ao stress a nível do **pensamento e dos sentimentos**, como o bloqueio mental, o vazio mental, a auto-repreensão, a sensação de abandono, insatisfação, raiva, medo, inquietação ou nervosismo. Quando estas reacções ao stress se prolongam por um longo período de tempo levam ao enfraquecimento e à doença.

Crie agora a lista das suas reacções pessoais ao stress:

Quando eu estou sob stress: ...



Sintomas corporais de stress

Como primeiro destes sintomas, Hans Selye investigou e designou de «Síndrome de adaptação geral», portanto, como reacção de um organismo a uma sobrecarga para se adaptar a ela. Tomemos como exemplo uma situação que aconteceu muitas vezes nos primórdios da humanidade. Um animal selvagem cruza o nosso caminho. Só resta fugir ou lutar. De qualquer modo, o corpo e o espírito têm de se adaptar bem a esta situação para se salvar. Para saber como o corpo se adapta à situação de perigo, observe a tabela seguinte.

Reacções corporais imediatas ao stress

O cérebro é melhor irrigado

É produzida menos saliva, a boca seca

A nossa respiração aumenta de intensidade

Os nossos reflexos tornam-se melhores

A tensão muscular aumenta

A nossa digestão torna-se mais lenta

O nosso sangue coagula mais depressa

Sentimos menos dor no início (mantendo o stress por mais tempo, sentimos mais dor)

Os pés e as mãos ficam frios

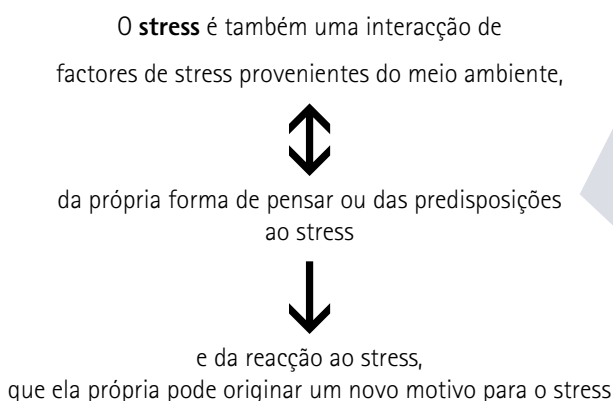
Transpiramos

O nosso apetite sexual diminui

Estas reacções corporais ao stress preparam-nos em muito pouco tempo para evitar um perigo, através da acção corporal. Portanto, todas estas funções são activadas durante a digestão, a reprodução, o crescimento e a recuperação, uma vez que são úteis nessas situações. Antigamente, essa reacção rápida do corpo perante um perigo era muito útil. Hoje em dia, raramente estamos expostos a perigos mortais. No entanto, actualmente a frequente pressão temporal e de desempenho, o medo do insucesso, os conflitos e a regressão social são nossos companheiros permanentes. Nos tempos primitivos este stress crónico não era conhecido pelas pessoas. Os nossos antepassados podiam aplicar toda esta energia acumulada directamente na luta ou na fuga. Hoje em dia, este comportamento só é adoptado em situações raras. Sob stress não podemos agredir nem fugir, muitas vezes temos antes de nos manter na situação e tentar controlar toda esta energia.

Se experimentarmos, de vez em quando, estas reacções corporais ao stress e se o corpo entretanto conseguir recuperar, não há que recear consequências negativas a longo prazo, pelo contrário, estas fases de activação são na sua maioria sentidas como uma sensação agradável, motivante de vivacidade. O stress positivo desperta o espírito vital, é sentido como um desafio. O stress negativo (quando pensamos, não conseguimos lidar com ele) reduz as capacidades corporais e mentais. O stress pode, sob muitas condições, também fazer adoecer, como veremos no capítulo a seguir.

Impressionante é que, não só, um acontecimento real, como a perda de ficheiros importantes do computador ou uma transferência, pode provocar uma reacção de stress, como também os simples pensamentos e receios, como a possibilidade de perdermos os ficheiros, ou facto de podermos vir a ser transferidos.



*«Na minha vida houve
vários dramas. Pelo
menos metade deles
aconteceram mesmo».*

Mark Twain

3. Quando é que se adoecer por causa do stress?

Quando a energia fornecida não é utilizada na reacção ao stress

Antigamente o abastecimento de energia biológica fazia sentido. Como, actualmente, nas situações de stress raramente podemos/temos de fugir ou lutar, a gordura e o açúcar permanecem não utilizados e com o tempo entopem a circulação sanguínea; arteriosclerose e enfarte podem ser as consequências.

Quando o stress se torna crónico e falta o tempo necessário para a recuperação e relaxamento

O corpo está numa disposição contraditória, isto estimula uma entrada de energia considerável e o organismo perde, com o tempo, a sua capacidade de auto-regulação. A recuperação – também ao dormir – sucede sempre mais devagar. Aumento da pressão arterial, dores musculares e diabetes podem ser a consequência. Também pode aumentar a propensão a doenças, inflamações, reacções alérgicas e doenças do sistema imunitário..

Quando demonstramos comportamentos de efeitos nocivos para a saúde devido ao stress

Podem ser tipos de comportamentos como fumar, aumentar o consumo de álcool ou de medicamentos, má alimentação, agressões, conduzir com muita velocidade..

O stress crónico pode provocar as seguintes doenças

Hipertensão arterial

Doenças cardíacas

Arritmia cardíaca

Calcificação vascular

Enfarte do miocárdio e cerebral

Dores de cabeça

Dores no pescoço, ombros e costas

Sensibilidade elevada à dor

Indisposições digestivas

Úlceras no estômago e no intestino

Nível de glicemia elevado/diabetes

Colesterolemia elevada

Perda de apetite sexual

Alterações menstruais

Impotência, infertilidade

Defesa imunitária reduzida, predisposição para doenças

Reacções imunitárias elevadas, mais alergias e doenças auto-imunitárias

4. Como posso reconhecer os sinais?

Antes de aparecerem as queixas a longo prazo, o nosso corpo e a nossa mente enviam sinais de alerta para os perigos. Se desejar evitar os riscos de doença, que derivam do stress, é importante reconhecer a tempo estes sinais de trabalho excessivo. Para isso é preciso já ter dado um passo importante para ultrapassar o stress.

Os elementos que se seguem podem ser **indícios de excesso** de trabalho:

Corpo	Sensação	Pensamento	Atitude
Falta de apetite	Nervosismo	Dificuldade em se concentrar	Comer de forma irregular
Cansaço crónico	Irritação	Erros frequentes	Aumento do consumo de álcool
Dores de cabeça	Medos	Sonhar durante o dia	Fumar mais
Dores de costas	Insatisfação	Rodeado em pensamentos	Zangar-se
Transpiração	Apatia	Vazio na cabeça	Retrair-se
Dores musculares	Vazio interior	Bloqueio mental	Menos movimentos
Problemas de digestão	Contrariedade	Pesadelos	Tremer, ranger os dentes
Insónias			Falar depressa, interromper

Se verificar que estes sinais se intensificam ao longo de vários dias, precisará de algum tempo para identificar os seus desencadeadores de stress (ver factores de stress). E nem sempre as causas de que se lembra primeiro são as que mais o(a) incomodam. Provavelmente lembra-se em primeiro lugar da reclamação de um cliente. Todavia, muitas vezes é uma situação incómoda privada ou profissional que se arrasta há meses que incomoda todos os nossos pensamentos e cria uma nova sensação negativa. Portanto, seja sincero(a) consigo próprio(a) durante a sua análise!



5. Como é que posso ultrapassar o stress?

Como nós dividimos o stress em três níveis, podemos de igual modo aplicar três níveis na superação do stress.

Pode começar pelo próprio factor de stress

Trata-se aqui de evitar o desencadeador do stress, interceptar, reduzir e procurar soluções. Para isso, deve:

- Procurar informações sobre o tema, causas do stress (apoio profissional, livros, conversas)
- Procurar uma formação contínua que permita treinar e ganhar as capacidades em falta, para lidar com o factor de stress (por exemplo, curso de computador, curso para ultrapassar os conflitos e o stress)
- Resolver os problemas diários
- Conseguir ter ordem, deitar fora o que não presta, reparar algo defeituoso
- Eliminar ruídos
- Conduzir mais cedo para fugir aos engarrafamentos
- Resolver questões financeiras
- Solicitar uma conversa esclarecedora
- Resolver conflitos
- Optimizar a agenda (ver mais tarde)
- Entregar os trabalhos
- Pedir ajuda
- Dizer Não (se necessário, frequentar um curso para isso)



Na avaliação do factor de stress, deve ter em atenção o seguinte: pior do que um acontecimento dramático são os pequenos problemas que se repetem todos os dias. Estes atormentam as nossas forças, sem notarmos no início. Assim, vale a pena resolver de imediato esses pequenos problemas.

Pode começar pelas suas predisposições ao stress

Um caminho importante para ultrapassar o stress consiste em reconhecer e alterar os pensamentos que aumentam o stress. Isto é mais fácil de dizer do que de fazer. No entanto, se conseguir é extremamente eficaz.

As questões e respostas seguintes podem ajudá-lo(a) a reduzir o stress:

O que é que pode acontecer no pior dos casos? Do que é que eu tenho mais medo? O que é que seria assim tão mau? O que posso fazer quando isso acontecer? Qual é a probabilidade de isso acontecer?

O que é que seria pior do que isto?

Qual é a verdadeira importância disto para mim?

O que é que pensa outra pessoa que considera a situação menos incomodativa?

O que é que eu diria a uma amiga se ela estivesse numa situação semelhante?

O que é que um bom amigo me diria nesta situação?

Tenho expectativas elevadas ou falsas?

Será que generalizo demasiado? Isso é mesmo sempre assim? Quando é que isto não é assim?

Será que vejo apenas o lado negativo da situação? Habitue-se a procurar e a anotar, com regularidade, 3 a 10 aspectos positivos para pessoas ou situações que antes considerava como negativas.

É possível que tudo me aconteça ao mesmo tempo? Quem é que ainda consegue? O que seria se eu aceitasse os meus limites?

O que é que eu arrisco, na pior das situações, se confiar nas minhas capacidades? E se eu confiar nos outros? Se eu confiar na vida?

Já venci alguma vez uma situação difícil semelhante? Como é que consegui? Eu vou conseguir!

Também poderia ser um pouco menos perfeito? O que é que aconteceria?

Será que esta pessoa também tinha em mente outra coisa? Qual é o objectivo positivo desta pessoa com esta afirmação, esta atitude? O que é que temos em comum?

O que é que posso aprender desta situação?

Qual o meu papel nesta situação?

Qual seria o sentido que teria para mim?



Descobrir e mudar os pensamentos que potenciam o stress podem ser apoiados com êxito através de um aconselhamento sobre stress.

Como é que consigo manter-me saudável apesar do stress?

- Quando eu tenho uma boa atitude e apoio social
- Quando estou convicto de que consigo dominar as exigências da vida através da própria força e em caso de necessidade através da ajuda de terceiros
- Quando eu também consigo ultrapassar situações difíceis
- Quando vivo os conflitos, apesar de incómodos, como úteis.

Estes acontecimentos da investigação sobre o stress são muito interessantes, porque nem sempre se consegue evitar o stress.

Pode começar pela sua reacção ao stress

Trata-se de controlar e regular as reacções corporais e emocionais ao stress. Para isso, conte todos os caminhos, sensações incómodas como o medo, a raiva, a culpa, a inveja, a humilhação, etc., e com isso diminuir tensões corporais associadas.

Pode obter **um domínio imediato e a curto prazo** através das seguintes formas:

- distração (ler, ver televisão, sair, ouvir música, ...)
- fazer algo de bom a si mesmo(a) (tomar banho, uma massagem, ir às compras, dar um passeio, ...)
- acalmar-se através de actividade corporal
- conversar com pessoas que dão consolo, encorajamento e alívio
- fazer curtos exercícios de respiração e de relaxamento
- fazer pequenas pausas regularmente antes de entrar em fraqueza.



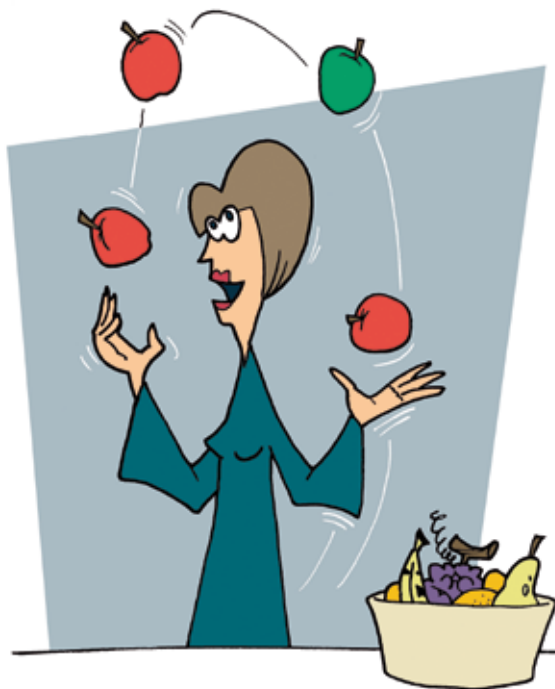
Pausas, momentos de bem-estar no mundo da rotina do trabalho

Inclua no seu plano diário de trabalho pausas suficientes. Cinco minutos por cada hora de trabalho. Só conseguimos rendimento quando também nos reabastecemos antes de nos esgotarmos. Utilize estas pequenas pausas como um prazer – uma taça de chá, uma peça de fruta ou um doce, observe a natureza através da janela, um mini-exercício de relaxamento, uma conversa agradável, alguns movimentos, uma vista de olhos por uma revista, um ritmo musical. Para as mini-pausas faça uma lista das coisas que em pouco tempo lhe fazem bem. Complete esta lista através de actividades que lhe proporcionam prazer e descanso numa pausa longa.

Aproveite, dispense tempo para isso e desfrute conscientemente das pequenas coisas do dia-a-dia. Desfrutar não significa consumir mais, mas sim melhor. Planear estes pequenos momentos de prazer proporciona alegria antecipada e motivação. Também pode incluir no seu plano semanal com cores ou com imagens ou símbolos (ver a agenda em baixo).

Pode conseguir **ultrapassar o stress a longo prazo** através das seguintes formas:

- prática regular de exercícios de respiração e de relaxamento;
- actividade física regular;
- uma alimentação saudável;
- dormir bem e fazer pausas regulares;
- ajustar bem o tempo sem stress;
- cuidar das amizades, dos laços familiares, das relações sociais;
- ter um passatempo;
- ter o cuidado de verificar que as ocupações do tempo livre não se tornem num stress.



Exercícios de respiração

Na maioria das vezes respiramos de forma inconsciente. A respiração, enquanto fonte de oxigénio, exerce uma grande influência em todo o metabolismo, na função cardíaca e na circulação sanguínea. Uma respiração calma mas profunda é a forma mais simples e básica para relaxar.

Relaxe, com as mãos em cima do ventre e durante um longo período observe a sua respiração. Levanta-se só o tórax ou também o ventre? Tente agora prolongar a inspiração e a expiração e respirar para dentro do ventre, de modo a que a sua barriga se levante e baixe. Tente manter ao mesmo nível a inspiração e a expiração. Após expirar, faça uma pausa e espere até que a nova inspiração se siga por ela própria. Pode experimentar este exercício várias vezes ao dia durante alguns minutos. A sua respiração tornar-se-á mais calma, bem como o seu batimento cardíaco e os seus pensamentos.

Métodos de relaxamento

A meditação, ioga, treino autogénico e relaxamento progressivo dos músculos, segundo Jacobson, são exercícios eficazes para relaxar. Poderá aprendê-los num curso.

A **meditação** consiste em acalmar os pensamentos, à medida que os deixa fluir, não os prendendo, concentrar-se em nada ou numa palavra, numa imagem, na respiração ou numa actividade.

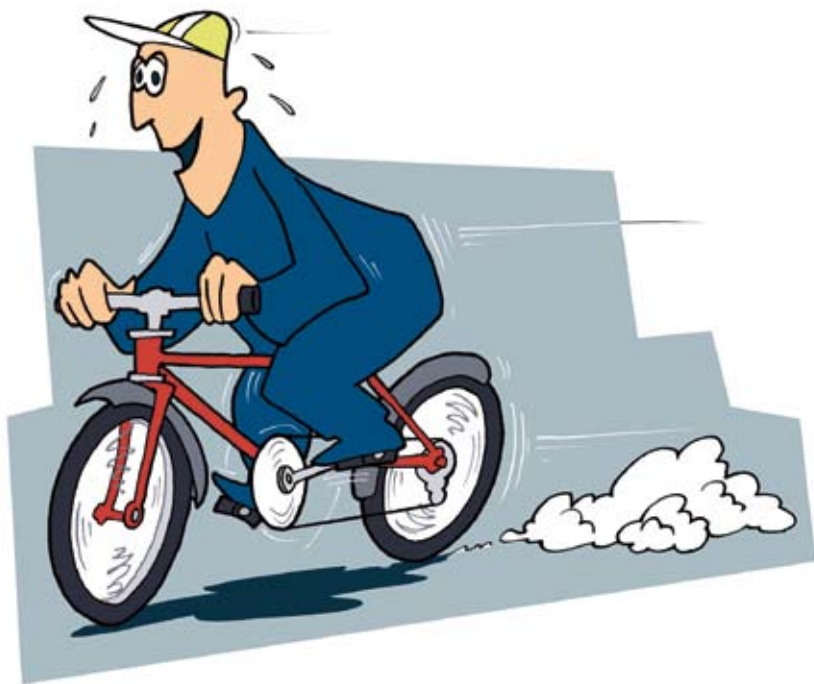
O objectivo dos **exercícios do ioga** não é tanto esticar as pequenas ligações complicadas, mas sim alcançar uma atitude harmoniosa do corpo e da mente. Com a ajuda dos exercícios corporais, os músculos tornam-se mais fortes de forma suave, a consciência do corpo aumenta e os pensamentos acalmam. Os exercícios de ioga são refrescantes e revitalizantes. Com a prática regular, a capacidade de concentração aumenta, bem como a flexibilidade, o equilíbrio e a tranquilidade.

No **treino autogénico** o batimento cardíaco, a respiração e a circulação sanguínea são deliberadamente influenciados através das funções corporais de auto-sugestão. Assim, pode provocar um estado consciente de relaxamento profundo. Os exercícios de aquecimento e de relaxação formam a base do treino.

A ideia fundamental do **relaxamento muscular progressivo** é: quem relaxa corporalmente também relaxa a mente. Os grupos musculares individuais são contraídos e depois voltam a descontraír. Através da contracção consciente, aprende a perceber as dores musculares. A descontração final dos músculos é depois mais fácil após a contracção. Deste modo, aprende a ultrapassar as dores musculares rapidamente.

Actividade corporal regular

A actividade corporal dá ao seu corpo a possibilidade de voltar a construir a tensão obtida. Os tipos de desporto para melhorarem a condição física adequam-se melhor para a eliminação do stress. Aqui, é distribuída uma substância que proporciona o bem-estar, a força interior, o sono tranquilo e a boa disposição, como a endorfina, serotonina e dopamina. E para os outros, são reduzidas as chamadas hormonas de stress (catecolaminas plasmáticas). Para isso, basta duas a três vezes por semana, durante 30 minutos com a pulsação a 180 menos a idade. Escolha um tipo de desporto que goste e que consiga praticar regularmente sem pensar em rendimento. Tente uma vez com uma das seguintes modalidades desportivas: jogging, natação, andar de bicicleta, caminhar (andar depressa). No início torna-se difícil, após um dia de trabalho cansativo, voltar a ter ânimo para praticar desporto. O melhor seria deitar-se e não fazer nada. Todavia, se o seu objectivo a longo prazo for uma vida sem stress, então, deve começar a fazer uns pequenos passos de fácil percepção com um treino. Verá rapidamente os resultados. Se no início andar depressa 2 vezes por semana durante 10 minutos, pode aumentar lentamente este programa até conseguir três vezes por semana durante 30 minutos.



6. Gestão razoável do tempo

A falta de tempo ou a impressão de termos tão pouco tempo, é um factor de stress frequente. Para uma gestão óptima do próprio tempo de vida faz parte, como primeiro passo:

1. Clarificar e formular os próprios objectivos

Os objectivos dão-nos uma perspectiva para o futuro, reforçam a nossa identidade, dão sentido à nossa vida, aumentam a nossa tolerância ao stress e a nossa disposição para o confronto com situações desagradáveis e exigentes.

Podemos definir objectivos para várias **áreas ou papéis** na nossa vida:

1. O bem-estar corporal/condição física/saúde;
2. O bem-estar da mente, desenvolvimento pessoal e evolução;
3. Família/relação;
4. Amigos e rede social;
5. Profissão/carreira;
6. Finanças.

Primeiro, os objectivos devem ser delineados para toda a vida, depois, para um determinado número anos e, por fim, para o ano seguinte, para um mês, uma semana, um dia.

Quando sabemos o que queremos alcançar na vida, as nossas actividades diárias são direccionadas com lógica para este objectivo.

À descoberta dos nossos objectivos

Recoste-se tranquilo e imagine-se com 90 anos, sentado num lindo local e a rever a sua vida. O que é que gostaria de rever com 90 anos? Analise os desejos espontâneos que lhe vêm à cabeça. Passado algum tempo, pergunte a si próprio que diferentes áreas quer rever. A partir daqui, formule os objectivos de vida para cada uma das áreas. (Tornar-me independente. Fazer uma viagem à Índia. Apoiar os meus filhos a tirarem um curso à sua escolha.)

Também pode imaginar como é que alguns dos seus convidados, no seu 90.º aniversário lhe fazem um discurso de louvor. Estes convidados representam as diferentes áreas da sua vida. O que é que diz um colega de trabalho, uma cliente, o seu parceiro, uma amiga, o seu filho, um membro do clube sobre si? O que é que gostaria que eles dissessem sobre si? Gostaria assim de preencher os seus diferentes papéis. Também aqui defina objectivos. (Na minha área estou sempre no topo. Eu sou um exemplo para os meus filhos. Eu apoio o meu parceiro em situações difíceis).

Agora sabe o que quer alcançar na sua vida. Pergunte a si próprio, o que é que quer alcançar num espaço de tempo de 3 a 5 anos (mudar de emprego, terminar um curso de línguas, uma estadia no estrangeiro). E por fim o que deseja alcançar no próximo ano.

(Escolha e início de um curso, o peso corporal ideal, dominar técnicas de relaxamento). Agora conhece as suas prioridades e consegue planear melhor as suas tarefas diárias, semanais e mensais. Não desperdice as energias com tanta facilidade em coisas secundárias, não se deixe levar por outros caminhos através de assuntos urgentes ou exigências.

Agora também depende da forma como formula o objectivo. Muitas pessoas já sabem antes o que não querem, têm uma ideia do que gostariam, em vez disso. «Eu não quero mais brigas com a minha colega», «Eu não quero fazer mais horas extras». Assim, a probabilidade de a briga e as horas extras irem continuar, é baixa. O nosso cérebro não consegue lidar com negociações. Experimente uma vez não pensar durante 5 segundos num elefante cor-de-rosa! E?

Deve ser específico(a), descrever exactamente o que é para si, por exemplo, um bom contacto.

Os objectivos devem ser possíveis. Ou seja, em vez de «sempre bom contacto», «eu gostaria de, pelo menos, ter um bom contacto três vezes por semana com a minha colega».

Os objectivos também devem ser possíveis de se alcançar por si e não pelos outros. Não «A minha colega não cria um bom contacto comigo», mas sim «eu estabeleço pelo menos três vezes por semana um contacto positivo com a minha colega, perguntando-lhe como está, oferecendo a minha ajuda, encorajando-a.»

E finalmente, deve também dizer até quando quer atingir este objectivo. «A partir de segunda-feira...»



2. Através de uma boa agenda para o equilíbrio da vida profissional e pessoal

Tome como primeiro período de planeamento toda a semana. Cada dia como perspectiva de planeamento ou de acção revela-se muito efémero e stressante para conseguir satisfazer, de uma vez, todas as áreas da vida; falta toda a visão geral. A semana completa apresenta uma imagem representativa da nossa vida, abrange todas as actividades da nossa vida através do fim-de-semana. O planeamento de prioridades semanais cria a ligação entre a visão a longo prazo, os objectivos da sua vida (importância) e o dia-a-dia laboral a curto prazo (urgência). O planeamento diário reforça e promove o comando das prioridades através da urgência. O planeamento semanal apoia a orientação integral na importância. Por uma semana é melhor dividir as diferentes áreas da vida. O que é que nesta semana, nos diferentes domínios, gostaria de alcançar, fazer ou resolver?

Exemplo:

Boa condição física/saúde:	Correr 2 vezes por semana durante 10 minutos
Bem-estar emocional:	Procurar e inscrever-me num curso de relaxamento
Desenvolvimento e evolução pessoal:	Tocar guitarra 3 vezes por semana durante 10 minutos
Família:	Passeio dominical no jardim zoológico Estudar matemática com o meu filho 2 vezes durante 20 minutos
Relação:	Uma refeição sem os filhos
Amigos e rede social:	Telefonar à Katrin
Profissão/carreira:	Realizar o trabalho XY; resolver um problema com uma colega
Finanças:	Procurar um produto YZ mais barato

Agora, no plano semanal, pode registar todos os compromissos fixos e procurar tempos livres para as actividades acima mencionadas, bem como para coisas que têm de ser resolvidas e as que mantém numa "Lista de coisas para fazer". Nesta lista deve agrupar as pequenas tarefas e similares, como ir às compras, fazer telefonemas, trabalho de escritório. Pode utilizar diferentes cores para diferentes categorias.



	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	sábado	domingo
8-9	<i>Tempo sem ruído</i>	<i>Tempo sem ruído</i>		<i>Tempo sem ruído</i>	<i>Compromisso</i>	<i>Correr</i>	
9-10	<i>Compromisso</i>		<i>Tempo sem ruído</i>	<i>Reunião</i>		<i>Ir às compras</i>	
10-11		<i>Compromisso para esclarecer um conflito</i>			<i>Tempo sem ruído</i>	<i>Trabalho doméstico</i>	
11-12						<i>Trabalho doméstico</i>	
12-13	<i>Correr</i>	<i>Tel. à Katrin</i>	<i>Procurar curso de relaxamento</i>	<i>Procurar promoção em conta</i>			
13-14							
14-15				<i>Compromisso</i>		<i>Guitarra</i>	<i>Zoo</i>
15-16							<i>Zoo</i>
16-17		<i>Limpeza</i>					<i>Zoo</i>
17-18	<i>Matemática</i>	<i>Guitarra</i>	<i>Correr</i>	<i>Guitarra</i>	<i>Matemática</i>		<i>Zoo</i>
18-19							<i>Zoo</i>
19-					<i>Restaurante</i>		

Desta forma não se esquece de nada e tem em conta todas as áreas da sua vida, bem como os seus objectivos a longo prazo.

«Lista de coisas para fazer»

1. Faça uma lista com todas as actividades que deseja fazer nesta semana
2. Atrás de cada tarefa escreva o tempo que demorará para a fazer
3. Decida agora quais são as tarefas mais importantes, tendo em vista os seus objectivos e escreva um A antes destas tarefas
4. A seguir, verifique quais as tarefas que pode encurtar ou delegar

«O segredo não está em estabelecer prioridades para o que está na sua agenda, mas sim determinar compromissos para as suas prioridades». *Stephen R. Covey*

Distribua agora estas tarefas no seu plano semanal

1. Planeie e resolva as tarefas importantes (A) e complicadas logo de manhã
2. Planeie o tempo sem ruído
3. Planeie as tarefas simples para o momento do dia menos produtivo (muitas vezes a seguir ao almoço)
4. Junte as tarefas pequenas e semelhantes
5. Reserve o seu tempo morto (40% do tempo laboral); portanto, faça conta com apenas 60% do tempo laboral
6. Inclua no plano curtas pausas com regularidade (5 minutos por cada hora de trabalho)

7. Tenha à mão o trabalho que pode fazer nos tempos de espera (ler ou melhorar textos, ordenar papéis, preencher tabelas ou formulários, fazer planos, ...)

Implementação

1. Termine com sentido os trabalhos iniciados
2. Após cada dia de trabalho, controle os seguintes aspectos:

Alcançou os resultados previstos? Deixe para amanhã o que ainda falta fazer

Quanto custou o tempo inútil? (interrupções, reuniões demasiado longas, perfeccionismo, desordem, trabalhos apressados e com erros, demorar-se com coisas não importantes). Identifique diariamente os pontos que consomem tempo!

3. Felicite-se por cumprir os planos!

7. Estratégia para resolver problemas

Identifique a situação de stress. O que é que me stressa exactamente?

Pergunte a si próprio: Até que ponto é que o stress vem do **exterior**, até que ponto eu **próprio(a)** me coloco sob pressão? (ver as predisposições para o stress e as reacções ao mesmo).

*Trata-se aqui de aprender a adquirir **atenção interior**, de reconhecer a capacidade, os meios, os próprios sentimentos, pensamentos e acções sem esperar que sejam diferentes, sem os julgar, aceitar a realidade como ela é, o que não significa que goste dela. Eu reconheço a realidade exterior e interior sem a embelezar.*

Talvez esteja tão stressado(a) que deva **primeiro acalmar-se**. Para conseguir isso, pode fazer exercícios de respiração. Se já tirou um curso de relaxamento, pode recorrer a um relaxamento curto. Uma outra possibilidade é o exercício para a auto-hipnose apresentado na caixa seguinte.

Exercício para a auto-hipnose

Sente-se relaxado. Fixe um ponto à sua frente, de modo a notar tudo o que está à volta desse ponto, como se os olhos vissem ao longe através de alguém. Mantenha os olhos abertos.

Enumere agora para si, baixinho, 5 coisas que vê (casa, árvore, ruas, janela, porta, campainha)

Depois conte 5 ruídos que ouve (a minha respiração, som do computador, o estômago a dar horas, o carro, estalos)

E, por fim, as sensações do seu corpo (o bater do coração, ombros tensos, pernas cansadas, formigueiro nos pés, bexiga cheia)

Comece então novamente com as coisas que vê e conte apenas quatro, depois quatro ruídos, quatro sensações, depois três, dois até ver apenas um objecto, ouvir qualquer coisa e enumerar uma sensação.

Pergunte agora a si próprio:

Tenho **influência** no início, no desenrolar, no resultado da situação? Posso mudar alguma coisa?

Se **não**, ignore

Se **sim**, deve passar à **acção**

Se se coloca (em parte) sob pressão, então, coloque as questões a si mesmo sobre a auto-reflexão nas predisposições para o stress! E esforce-se por mudar a sua forma de pensar.

Em caso de **pressão vinda do exterior**, mas também por stress em casa, pode **procurar as soluções** com os seguintes métodos: Recolha ideias para ultrapassar o stress, sem as avaliar. Anote todas as ideias de que se lembre e eventualmente de outras. Depende da quantidade, não da possibilidade de ser realizável. Quanto mais disparatada, melhor.

Quando não se lembrar de mais nada, deve **decidir** quais as ideias de que melhor se lembrou, quais as que são mais eficazes.

E agora **planeie**:

Quais destas ideias irá a partir de agora aplicar?

Quais os passos concretos que deseja realizar?

Após a **implementação**, precisa ainda de tempo para **analisar** o que é que trouxe, como é que elas podem transpor esta situação para situações futuras e o que é que você pode melhorar.

8. O Centro de Orientação e Apoio contra o Stress oferece ajuda adicional para as pessoas afectadas pelo stress no local de trabalho

Quando é atingido um determinado nível de stress (se provém da intensidade ou da duração da sobrecarga), para as pessoas afectadas é muitas vezes difícil adoptar o caminho para reduzir o stress e resistir sozinho. Por isso, o Centro de Orientação e Apoio contra o Stress oferece tanto o apoio individual como um curso para ultrapassar o stress em grupo, para pessoas que padecem de stress relacionado com o trabalho.

Como é que o apoio e o curso o(a) podem ajudar?

- Apuramos em conjunto o que é que pessoalmente mais o stressa, os seus factores de stress
- Nós desenvolvemos soluções em conjunto para reduzir, de forma eficaz, o stress
- Conhece novas formas de comportamento e tem a oportunidade de as experimentar
- Apresentamos-lhe todo o seu plano pessoal de acção
- Conhece os seus factores de stress interiores, os seus padrões de pensamento
- e aumentá-los para um padrão de pensamento positivo para melhor ultrapassar o stress
- Procuramos recursos e forças existentes e intensificamo-los
- Conhece a sua reacção ao stress e aumenta a sua capacidade de intervenção comportamental
- Recebe conselhos práticos para reduzir os factores de stress exteriores de forma eficaz
- Conhece técnicas práticas de relaxamento para si
- Acompanhamo-lo(a) na introdução e implementação destas novas formas de pensamento e de acção

Deseja mais informações? Deseja marcar uma hora de atendimento?

Telefone para o seguinte número de apoio contra o stress: **621 170 846**

O seu Centro de Apoio contra o Stress

um serviço gratuito da OGBL e da Ligue Luxembourgeoise de Hygiène Mentale



Centro de Apoio contra o Stress

 **(+352) 27494-222**



OGB-L