

O Efeito Negativo do *Stress* no Nosso Corpo

Manual do Tutor



O Stress e o Nosso Corpo

Compreender o stress

Os locais de trabalho podem ser ambientes stressantes, tanto para empregados como para empregadores. Apesar de ser normal haver algum *stress* relacionado com o trabalho, por exemplo, quando há um prazo-limite para cumprir ou um conflito para resolver, não é saudável que o *stress* seja um fator constante no seu local de trabalho. Além disso, o *stress* excessivo ou prolongado pode ter um impacto negativo no seu bem-estar físico, emocional e mental.

O *stress* crónico também pode afetar o seu desempenho e produtividade no trabalho, o que, por sua vez, pode perpetuar o *stress* na sua vida profissional.

Como tal, um primeiro passo para se proteger contra os efeitos do *stress* é compreender as suas causas comuns. Ao compreender as causas do *stress*, pode começar a tomar medidas para reduzir os seus níveis de *stress*, que irão melhorar o seu bem-estar em geral. O *stress* no local de trabalho pode ser causado por uma série de fatores – desde gestores difíceis a cargas de trabalho elevadas, passando por más condições de trabalho ou uma cultura empresarial pouco saudável. Para o ajudar a si e ao seu grupo a identificar as causas do *stress* no seu local de trabalho, compilámos uma lista das causas mais

comuns de *stress* que ocorrem em ambientes profissionais. Percorra esta lista e veja se algum destes fatores pode estar a contribuir para os seus níveis de *stress*:

- **Ambiguidade de papéis:** O *stress* no local de trabalho pode ocorrer nos funcionários que não compreendem totalmente o seu papel ou que não recebem apoio ou formação suficientes para desempenhar esse papel.
- **Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal:** Um horário de trabalho não social, longas horas, trabalho por turnos, etc., podem ter um impacto negativo na vida familiar e pessoal, aumentando o *stress* pessoal.
- **Sobrecarga tecnológica:** Os empregadores colocam exigências irrealistas aos empregados, tais como responder a *e-mails*, telefonemas ou desempenhar outras atividades fora do horário de trabalho, podendo causar *stress* adicional.
- **Mau ambiente físico de trabalho:** Falta de roupa de proteção, de assentos confortáveis, de iluminação adequada ou de equipamento apropriado. Locais de trabalho demasiado quentes, demasiado frios ou demasiado ruidosos.

- Estar subqualificado para as tarefas de trabalho: Empregadores a pedir aos empregados para executarem tarefas para as quais não são suficientemente qualificados ou experientes.
- Preocupações com a segurança no trabalho e salário: O facto de os gestores e empregadores não manterem os empregados informados sobre decisões da empresa que afetam o seu trabalho pode causar *stress*.
- Gestão deficiente ou inadequada: Uma liderança e gestão fraca ou ineficaz pode deixar os empregados a sentir que estão sem rumo ou apoio.
- Controlo excessivo: Ser gerido ao pormenor pode afetar a autoestima e confiança dos trabalhadores nas suas capacidades de desempenho.
- Empresa com uma cultura de culpabilização: Se houver uma cultura pouco saudável na empresa, os trabalhadores podem ter medo de admitir os erros ou de errar.
- Mudança nas relações com os colegas: As promoções ou despromoções no trabalho podem trazer mudanças nas relações com os colegas, o que pode dar origem a conflitos.
- *Bullying* e assédio: Situações de *bullying*, assédio e intimidação de

trabalhadores pelos gerentes e/ou pares podem causar *stress*.

- Conflitos com os colegas: O conflito com colegas, sobretudo se for reportado e não tratado pelos gestores, pode causar ansiedade prolongada e crónica.

Sintomas de Stress

As listas a seguir fornecem exemplos dos sintomas que se pode experimentar em cada categoria.

- Sintomas cognitivos:
 - Perda de memória
 - Pensar demasiado e obsessivamente
 - Preocupação
 - Dificuldade na tomada de decisões
- Sintomas emocionais:
 - Sentir-se ansioso, nervoso, agitado
 - Respostas emocionais a acontecimentos do dia a dia
 - Depressão e tristeza
- Sintomas físicos:
 - Dores nos ombros, pescoço e costas
 - Dores de cabeça e enxaquecas
 - Sentimento de aperto no peito
- Sintomas comportamentais:
 - Mudança nos hábitos regulares - comer mais ou

- menos, beber muito álcool, fumar pela primeira vez ou mais do que o habitual, etc.
- Abandono de situações sociais e reuniões devido a preocupações e ansiedade causadas pelo *stress*.

Reconhecer quando está stressado!

Então, como é que sabe se você ou um membro do seu grupo local sofre de *stress*? Se acha que você, ou alguém que conhece, está a experienciar **sintomas cognitivos** de *stress*, faça a si próprio as seguintes perguntas:

- Tem dificuldade em concentrar-se?
- Tem frequentemente pensamentos acelerados que não consegue controlar?
- Pensa demasiado nas coisas?
- Repete vezes sem conta os acontecimentos diários na sua cabeça?
- Tem sonhos incomuns?
- Quando pensa em situações passadas, presentes ou futuras, concentra-se sempre nos aspetos negativos?

Para descobrir se tem **sintomas emocionais**, pergunte a si mesmo ou ao seu grupo o seguinte:

- Nota que se sente mais emocional do que o normal?

- É propenso a explosões de raiva, irritação, ou tristeza?
- É provável começar a chorar se algo não correr bem no seu trabalho?
- Irrita-se facilmente?
- Tem sentimentos de pânico ou de que não está a controlar o seu trabalho ou certos aspetos dele?
- Sente-se deprimido ou desamparado quando pensa em certas situações de trabalho ou na sua carga de trabalho?
- Sente ansiedade em relação ao seu trabalho?

Para identificar **sintomas físicos** de *stress*, coloque as seguintes questões:

- Sente uma falta constante de energia?
- Sente-se apático e sem motivação?
- Sofre de dores de cabeça ou enxaquecas regularmente?
- Sofre de dores nas costas, ombros ou pescoço regularmente?
- Sofre de queda de cabelo?
- Tem notado alguma mudança na sua pele – comichão ou de erupções cutâneas?
- Tem dores nos maxilares?

Para suspeitas de **sintomas comportamentais** de *stress*, pergunte-se o seguinte:

- Come para se acalmar ou para se sentir melhor?
- Fuma mais cigarros do que noutros trabalhos?
- Bebe mais álcool atualmente do que em empregos anteriores?
- Acha que está a trabalhar demasiado?
- Sente-se a afastar de grupos sociais ou de outras pessoas?
- Costuma adiar tarefas?
- Dorme o suficiente?
- Acha difícil levantar-se de manhã?
- Começou a roer as unhas ou adotou outros hábitos nervosos?

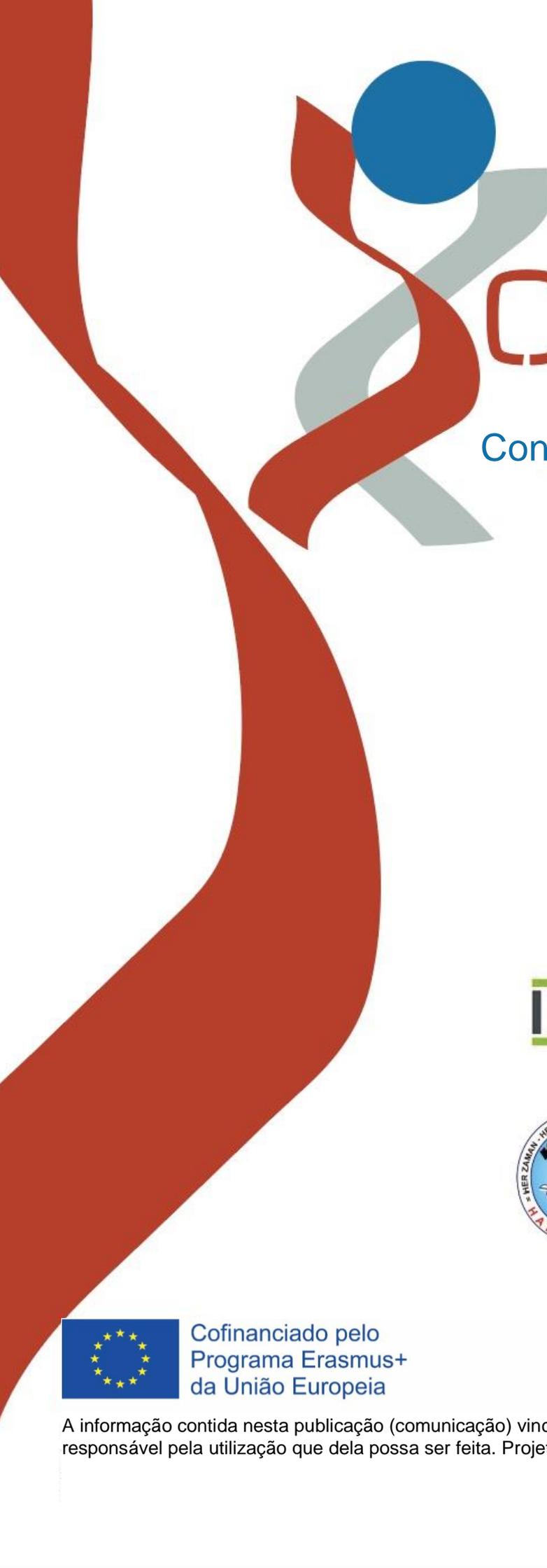
Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações sobre o *stress* e o impacto negativo que este pode ter na nossa saúde. Especificamente, tem como objetivo destacar alguns dos sintomas que pode estar a experienciar e que permitam reconhecer se está a sofrer de *stress*. Inclui perguntas que lhe vão permitir entender se você e os membros do seu grupo local estão a experienciar *stress* e que efeito está a causar na vossa saúde. Para usar esse recurso com o seu grupo local, recomendamos que primeiro reproduza a breve aula em vídeo e, de seguida, conduza uma discussão em grupo sobre exemplos de *stress* na vida dos membros do grupo.

A acompanhar este manual também encontrará uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde. Esta apresentação contém uma cópia de todas as perguntas para identificar sintomas de *stress*. Sugerimos que, como parte da sua atividade em grupo, use este PowerPoint e, em grupo, resolva essas questões para reconhecer se as pessoas estão a sofrer de *stress* e que sintomas apresentam.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre o *stress* e o seu impacto no nosso corpo. Para isso, use os slides 3 a 6 da apresentação em PowerPoint. Leia todas as perguntas devagar, dando tempo aos membros do grupo para partilharem se estão a experienciar este sintoma de *stress* e também explicarem como isso afeta a sua saúde geral e qual acham ser a causa. Em grupo, pode debater mecanismos que o indivíduo pode usar para limitar o impacto que o *stress* exerce sobre o seu corpo.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENIŠKA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095