

*Stress*

e Como Lidar com Ele

Manual do Tutor



## Stress e como Lidar com Ele

### Reconhecer o Stress

Quando experienciamos *stress* crónico - um *stress* contínuo e constante -, começamos a aceitar o *stress* como parte da vida quotidiana. O *stress* torna-se 'normal' e 'familiar' para nós, e achamos que isso faz parte da vida num ambiente de trabalho moderno. Este é um comportamento perigoso para a nossa saúde e é algo em que cada um de nós precisa de trabalhar para garantir que não permita que o *stress* se torne uma norma aceite na nossa vida profissional.

O *stress* coloca esforço e pressão adicional no nosso corpo. O *stress* crónico pode ter efeitos negativos e duradouros na nossa saúde. Portanto, é importante que nos treinemos para reconhecer quando estamos com sintomas do *stress*. Esses sintomas são as reações naturais do nosso corpo e respostas a acontecimentos ou situações de *stress*. Ao reconhecermos quando o nosso corpo tem essa reação, podemos começar a usar estratégias de prevenção para aliviar os sintomas e reduzir o impacto que o *stress* exerce sobre o nosso corpo.

Ao identificar os sintomas dentro de nós mesmos, também podemos ajudar a identificar os gatilhos que nos levam ao *stress* - este é um passo importante para entender e superar o *stress* pessoal.

Os sintomas do *stress* podem ser divididos em quatro categorias: cognitiva, emocional, física e comportamental. As listas a seguir fornecem exemplos de sintomas que pode enfrentar em cada categoria.

- Sintomas cognitivos:
  - Falha em lembrar informações recentes;
  - Constante preocupação;
  - Problemas com excesso de pensamentos;
  - Ter pensamentos repentinos;
  - Focar sempre os aspetos negativos;
  - Falta de bom senso;
  - Problemas de concentração em tarefas simples;
  - Ter sonhos incomuns;
  - Perda de senso de humor;
  - Perda de criatividade;
  - Dificuldade em aprender coisas novas ou receber novas informações.
- Sintomas Emocionais:
  - Sentir-se ansioso continuamente;
  - Sentir-se agitado;
  - Mudanças de humor;
  - Sensação de pânico e sensação de opressão;

- Ter surtos emocionais durante eventos diários;
- Sensação de solidão, desamparo e isolamento;
- Crises de raiva e irritabilidade;
- Sentir-se deprimido;
- Sentir falta de controlo sobre a sua vida;
- Sentir-se frustrado;
- Sentir-se nervoso.
- Sintomas Físicos:
  - Dores de cabeça ou enxaquecas regulares;
  - Tonturas e visão turva;
  - Dores localizadas e dores gerais, mais comumente nos ombros e nas costas - causadas pela tensão muscular induzida pelo *stress*;
  - Sensação de aperto no peito;
  - Rápida frequência cardíaca ou palpitações;
  - Náuseas, diarreia ou obstipação;
  - Suscetível a constipações frequentes, gripes e outras doenças;
  - Má postura;
  - Propenso a surtos - isso pode ser causado por alterações hormonais devido ao *stress*;
  - Queda de cabelo;
  - Comichão na pele - a ansiedade pode agravar a dermatite e o eczema, etc;
  - Maxilar dolorido - causado pelo ranger de dentes durante o sono ou pelo aperto dos dentes durante o dia.
- Sintomas comportamentais:
  - Mudança no padrão alimentar regular - comer mais ou sofrer perda de apetite;
  - Aumento dos hábitos nervosos, como roer unhas, mexer os dedos, mexer as pernas ou andar de um lado para o outro;
  - Mudança no padrão de sono - dormir muito ou pouco;
  - Negligência nas responsabilidades;
  - Afastamento de relações sociais;
  - Maior uso de álcool, cigarros ou drogas;
  - Ser impulsivo e irracional;
  - Mudar de emprego com frequência;
  - Qualquer mudança no comportamento regular que possa ser considerada por outros como "fora de carácter".

## Técnicas para Ajudar a Gerir o Stress

Agora que entende os diferentes sintomas do *stress*, será mais fácil identificar quando estiver a enfrentar *stress* agudo ou crónico. Quando identifica o tipo de *stress*, o próximo passo é desenvolver alguns mecanismos de combate que o ajudarão a limitar o impacto que o *stress* exerce sobre o seu bem-estar e também o ajudará a tomar medidas para controlar e gerir o *stress*.

## Técnicas de Respiração para Aliviar o Stress

As técnicas de respiração podem ajudar a acalmar a respiração, diminuir a frequência cardíaca e reduzir os níveis de hormonas do *stress* no corpo, quando tiver um episódio de *stress* agudo.

O *stress* agudo é uma resposta dramática ou imediata que o seu corpo dá a um evento ou situação de *stress*, ou a um acidente grave ou traumático, por exemplo.

Quando sente os sintomas do *stress* agudo, uma das técnicas respiratórias mais eficazes que pode praticar para acalmar a respiração é chamada de "respiração profunda".

Como introdução à respiração profunda, uma das técnicas mais simples que pode praticar é chamada de exercício respiratório 4-7-8. Ao usar esta técnica, deverá seguir estas etapas simples:

- Inspire até 4 - ao inspirar, conte mentalmente 1... 2... 3... 4...
- Quando atingir 4, prenda a respiração enquanto conta até 7 - conte 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7...
- Por fim, expire devagar, contando até 8; portanto, quando estiver expirando - conte 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8...

A técnica 4-7-8 é usada para diminuir efetivamente a frequência cardíaca das pessoas, para que seja mais fácil dormir; mas também pode ser usada para reduzir o nível da hormona do *stress* no corpo e para ajudá-lo a manter o controlo sobre o seu corpo quando ocorrem situações de *stress*. Poderá ser uma boa ideia praticar esta técnica com a sua rede de saúde local, para que os seus membros possam utilizar quando precisarem durante uma situação de *stress*.

## Meditação para Aliviar o Stress

A meditação pode ser usada como uma ferramenta eficaz para aliviar o *stress*. Quando praticada regularmente, a meditação pode ajudar a melhorar a sua saúde mental e emocional. As pesquisas também mostram que a meditação regular pode ajudar a melhorar a dor muscular e a saúde cardiovascular.

A meditação é uma boa prática para combater os efeitos do *stress* leve e contínuo. Todos nós podemos passar por essa forma de *stress*; no entanto, como

não produz sintomas imediatos, nem sempre percebemos o dano que estamos a causar ao corpo ao nível celular.

A meditação é recomendada como um meio de superar os efeitos do *stress* crónico. Através da meditação, podemos desenvolver uma sensação de paz, calma e equilíbrio nas nossas vidas, o que leva a uma melhor sensação de bem-estar geral.

Os benefícios do uso da meditação para aliviar o *stress* incluem:

- Contrariar pensamentos repentinos e em excesso;
- Estar mais 'presente' e sentir-se melhor;
- Ser mais autoconsciente;
- Reduzir os pensamentos negativos;
- Reduzir o sentimento de emoções negativas;
- Desenvolver a capacidade de ajudar a gerir o *stress*.

A Headspace publicou uma série de mini meditações no YouTube, para ajudar as pessoas que sofrem de *stress*, ansiedade e depressão a encontrar 1-2 minutos para praticar algumas “mini meditações”. Essas mini meditações são eficazes para ajudar as pessoas a incorporar práticas de atenção plena e técnicas de meditação nas atividades e rotinas diárias. A seguir, é apresentada uma amostra dessas mini meditações. Para ver como pode integrar a meditação e promover a atenção nas suas

rotinas diárias, visiona este vídeo e pratique as técnicas que ele demonstra:

- Mini meditação para ajudar a aliviar o *stress*: <https://youtu.be/c1Ndym-IsQg>

É uma boa ideia preparar esta mini meditação e praticá-la com os membros da sua rede local de saúde.

### Como usar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

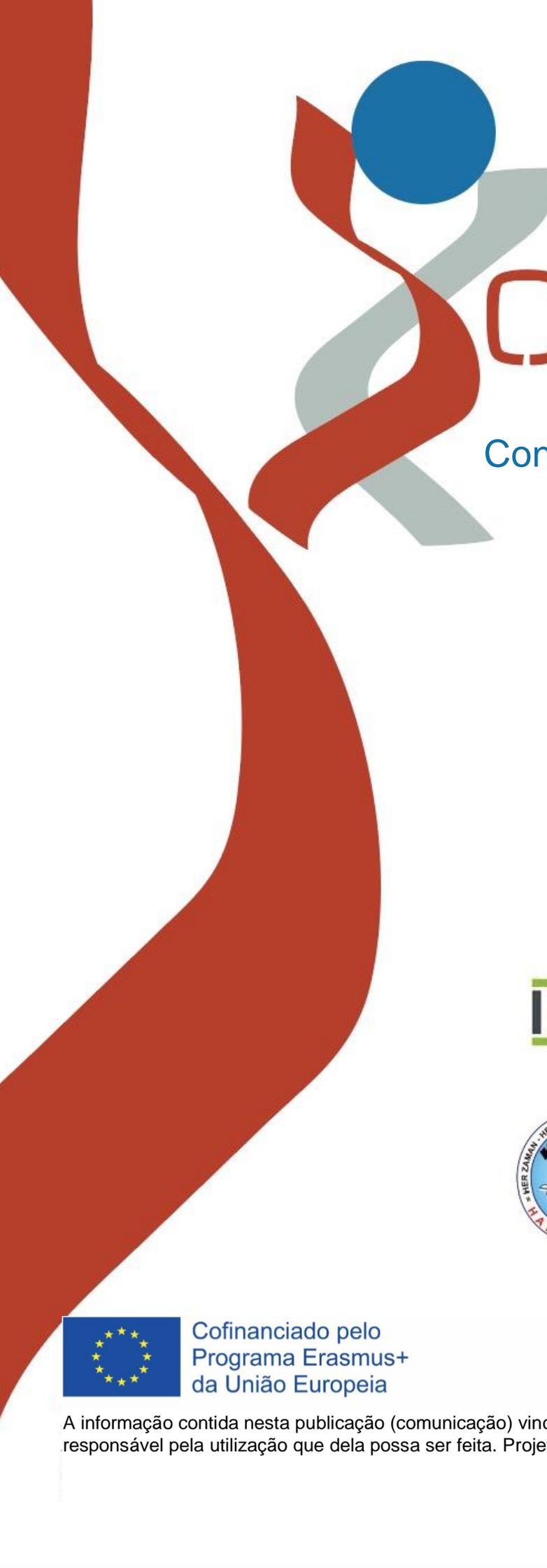
Este manual apresenta algumas informações sobre a resposta do nosso corpo ao *stress* agudo e crónico e também fornece algumas técnicas simples para lidar com o *stress* agudo e crónico, sem ter a necessidade de sair de casa ou assumir qualquer despesa adicional. Para usar esse recurso com seu grupo local, recomendamos que primeiro introduza o tópico e mostre o vídeo e, de seguida, conduza uma discussão em grupo sobre como os seus membros lidam com o *stress*.

A acompanhar este manual encontra também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede de saúde local. Esta apresentação contém uma visão geral das técnicas de respiração e meditação incluídas neste manual. Sugerimos que, como parte da sua atividade em grupo, use este PowerPoint para testar essas técnicas com membros da rede de saúde local.

## Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, poderá iniciar uma discussão em grupo sobre o *stress* e o que os membros do grupo fazem para o aliviar - tente liderar a discussão para que obtenha uma variedade de diferentes estratégias. Após essa discussão, use os slides 7 a 10 da apresentação em PowerPoint deste tema e pratique as técnicas de respiração e meditação. Depois, peça *feedback* sobre o que acharam das atividades e se as usariam novamente na sua vida para aliviar o *stress*.

ON CALL



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIČA 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