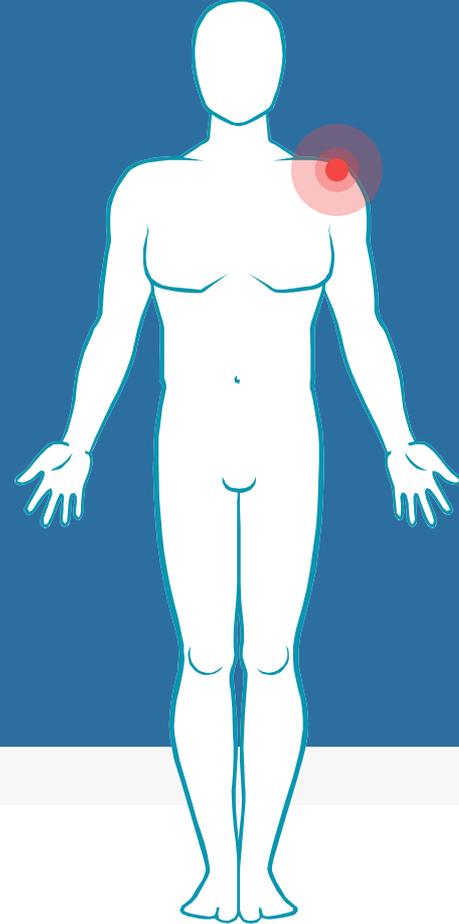


# On-Call

## Recursos Digitais

### *Stress*

### e como lidar com ele



# Sintomas cognitivos

- ▶ Falha em lembrar informações recentes;
- ▶ Constante preocupação;
- ▶ Problemas com excesso de pensamentos;
- ▶ Pensamentos repentinos;
- ▶ Foco sempre nos aspetos negativos;
- ▶ Falta de bom senso;
- ▶ Problemas de concentração em tarefas simples;
- ▶ Sonhos incomuns;
- ▶ Perda de sentido de humor;
- ▶ Perda de criatividade;
- ▶ Dificuldade em aprender coisas novas ou receber novas informações.



# Sintomas Emocionais

- ▶ Sentir-se ansioso continuamente;
- ▶ Sentir-se agitado;
- ▶ Mudar de humor;
- ▶ Sentir pânico ou opressão;
- ▶ Ter surtos emocionais durante eventos diários;
- ▶ Sentir solidão, desamparo e isolamento;
- ▶ Ter 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 gerais e dores localizadas, mais comumente nos ombros e nas costas, causadas pela tensão muscular induzida pelo *stress*;
- ▶ Sensação de aperto no peito;
- ▶ Frequência cardíaca acelerada ou palpitações;
- ▶ Náuseas, diarreia ou obstipação.

# Sintomas Físicos



- ▶ Susceptível a constipações frequentes, gripes e outras doenças;
- ▶ Má postura;
- ▶ Propensão a alterações nervosas , que podem ser causadas por alterações hormonais devido ao *stress*;
- ▶ Queda de cabelo;
- ▶ Comichão na pele - a ansiedade pode agravar a dermatite e o eczema, entre outros problemas de pele;
- ▶ Maxilar dorido - 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;
- ▶ Mudança de emprego frequente;
- ▶ Qualquer mudança no comportamento regular que possa ser considerada por outros como “incomum”.

## Técnicas de Respiração para o Aliviar o Stress

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:

1. Inspire até 4 - e, ao inspirar, conte mentalmente 1... 2...  
3... 4...

## Técnicas de Respiração para o Aliviar o Stress

2. Quando atingir 4, prenda a respiração e conte até 7 - conte 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7...
3. Por fim, expire devagar, contando até 8 - conte 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8...

# Meditação para Aliviar o *Stress*



- A meditação é uma boa prática para combater os efeitos do *stress* leve e contínuo.
- Benefícios da meditação:
  - Contrariar pensamentos repentinos e em excesso;
  - Sentir mais o 'presente' e sentir-se melhor;
  - Ser mais autoconsciente;
  - Reduzir pensamentos e emoções negativas.

# Meditação para Aliviar 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”.
- Experimente esta mini meditação para ajudá-lo a aliviar o *stress* <https://youtu.be/c1Ndym-lsQg>



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095