

## Controle do Estresse



O Estresse faz parte da existência humana. É o modo como reagimos física e emocionalmente, às mudanças. Entretanto, para estar bem, você precisa controlar o seu estresse e a tensão do dia-a-dia.

Nesta cartilha você encontrará informações que o ajudarão a compreender a importância do **controle do estresse**, bem como dicas e orientações para planejar seu dia-a-dia de maneira a contemplar informações, atitudes e hábitos, capazes de manter e melhorar a sua saúde.

✓ Tenha tempo  
para si mesmo

## Na matemática do estresse

$$\begin{array}{r} + \text{Eustresse} \\ - \text{Distresse} \\ \hline = \text{Equilíbrio} \end{array}$$

## O que é Estresse?

*Estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário – que altere seu estado de equilíbrio.*

✓ Equilibre trabalho e lazer

Nosso corpo busca sempre um estado de equilíbrio interno e com o meio-ambiente. Frequentemente, este estado de equilíbrio é alterado por estímulos (*agentes estressantes*) que provocam um conjunto de alterações no organismo alterações nervosas e bioquímicas que visam adaptar o organismo à nova situação e recuperar uma condição de equilíbrio.

## Eustresse e Distresse, quais as diferenças?



**EUSTRESSE** é o “bom” estresse, que acontece quando se está apaixonado, no reencontro de alguém que gostamos, numa surpresa agradável ou quando praticamos atividades física moderadas.

✓ Durma e repouse suficientemente e em horários regulares



**DISTRESSE** é o “mau” estresse, que representa uma situação prejudicial ao organismo, que pode ser:

- ▶ **agudo:** quando é intenso, mas por breve período, como um susto, perda de emprego, separações, entre outros.
- ▶ **crônico:** quando não é tão intenso, mas ocorre repetidamente, como a tensão no trabalho, a preocupação com dívidas que não se sabe como pagar, a dor, o frio, o calor ou esforços físicos repetidos sem intervalos adequados para recuperação do organismo.

## Efeitos do Estresse

**Nas pessoas** → problemas de saúde e de comportamento

**Nas empresas** → tensão nas relações, acidentes e ineficiência

**Na sociedade** → aumento nos gastos com saúde e previdência

✓ Pratique atividades físicas regulares

## Sintomas Associados ao Estresse

Entre os principais sintomas do estresse, destacam-se:

- ▶ Dor de cabeça
- ▶ Dores musculares e articulares
- ▶ Insônia (dificuldade para dormir)

✓ Tenha uma alimentação balanceada



- ▶ Ansiedade
- ▶ Irritação
- ▶ Cansaço constante
- ▶ Sensação de incapacidade
- ▶ Perda de memória
- ▶ Dificuldades sexuais
- ▶ Mãos e pés frios
- ▶ Distúrbios alimentares (falta de apetite ou muito apetite)
- ▶ Distúrbios menstruais

✓ Seja realista ao estabelecer objetivos e aprenda a dizer não

**Se você tem sentido com frequência um ou mais desses sintomas, você pode estar passando por um período de estresse.**

## Formas de Controlar o Estresse

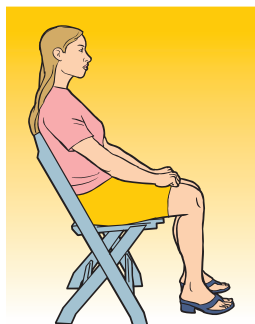
Enfrentaremos diariamente situações de estresse e para responder a essas situações existem maneiras para reduzir ou modificar o agente estressante, como:

✓ Organize-se: planeje, priorize e faça uma coisa por vez

1. Combater a fonte de estresse (tentar resolver o problema causador do estresse);
2. Evitar as situações de estresse (evitando encontros ou situações onde o confronto é inevitável);
3. Melhorar a capacidade de tolerar o estresse, melhorando a condição física geral, tendo uma boa alimentação, buscar o apoio de amigos e familiares para dar suporte, ou com ajuda de técnicas de auto-controle e relaxamento.

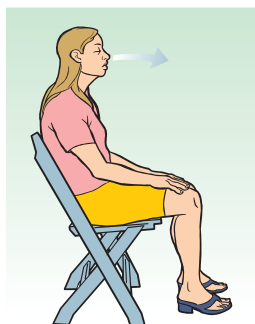
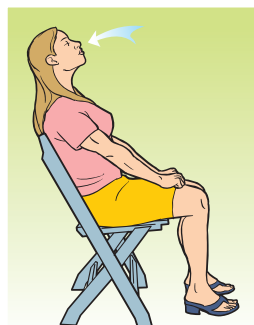
✓ Abandone hábitos como fumo e consumo abusivo de álcool

## Uma Técnica Simples para Reduzir a Tensão!!!



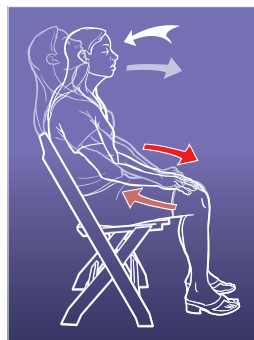
1. Sente-se confortavelmente, procurando uma postura que não aumente a tensão muscular: mantenha as costas apoiadas no encosto da cadeira e ponha os braços sobre as coxas, com os punhos cerrados.

2. Feche os olhos, cerre firmemente os punhos, contraindo fortemente os músculos das mãos e braços, ao mesmo tempo em que você inspira profundamente deixando que o abdômen se dilate durante essa inspiração.

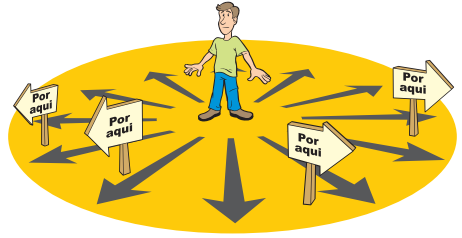


3. Com os pulmões cheios e punhos cerrados, inicie uma expiração lenta pela boca, ao mesmo tempo em que você descontraí os músculos deliberadamente contraídos.

4. Repita duas ou três vezes este processo e você perceberá um relaxamento muscular e diminuição da frequência cardíaca e da respiração, com a temperatura das mãos aumentando devido ao aumento da circulação periférica. Experimente!



## Dicas e Sugestões



### ► Organizar-se!

Na noite anterior, ou de manhã cedinho, planeje como vai ser o seu dia. Quanto tempo vão gastar para o trabalho, para os deslocamentos, para as refeições, etc? Quanto tempo você vai dedicar para sua família? E, o mais importante: **quanto tempo vai sobrar para você?** É impressionante o que uma agenda e o hábito de registrar tanto compromissos como impressões do dia-a-dia podem fazer!



### ► Repousar com qualidade!

Cada pessoa sabe a quantidade de horas de sono que precisa diariamente, para sentir-se descansado. Respeite isso! Mas quantidade não é tudo; para repousar de verdade, o ambiente tem que ser silencioso, confortável e com iluminação adequada (o excesso de luz durante o sono prejudica a produção de certas substâncias, essenciais para o relaxamento).

### ► Dar importância ao que tem importância!

Admita: computadores vão travar de vez em quando, nem sempre vai ter vaga no estacionamento, meia fina “puxa fio” e fornecedores estão sempre atrasando. Prepare-se para lidar com pequenas complicações e prepare-se para não se irritar com elas. Um bom exercício para atribuir valor (e definir se vale a pena ou não “estressar-se” com algo) é pensar: **“que importância vai ter isso na semana que vem?”**

✓ Divida suas tarefas e multiplique seu entusiasmo!!!

▶ **Cultivar seus relacionamentos!**

Não desconte os problemas do trabalho nas pessoas queridas; por estarem mais próximas, elas freqüentemente são as vítimas do nosso mau humor. Aceite os convites dos seus amigos – e saia da toca! Seja bom ouvinte, ofereça ajuda e saiba também dividir seus problemas.

▶ **Levar-se menos a sério!**

Ninguém é bom em tudo o tempo todo. Permita-se errar, saiba dizer não de vez em quando.

✓ Ceda, às vezes



▶ **Adaptar-se!**

O mundo está mudando muito rápido? Aprenda a ser diferente! Informe-se, leia, mantenha-se atualizado. Você não precisa – nem deve – abrir mão dos seus valores, princípios, daquilo em que você acredita; mas pode – e deve – ser flexível, aberto às novidades, compreensivo e, acima de tudo, tentar tirar proveito da parte boa da modernidade para buscar o que há de mais importante: qualidade de vida!

✓ Trabalhe para viver, mas não viva para trabalhar

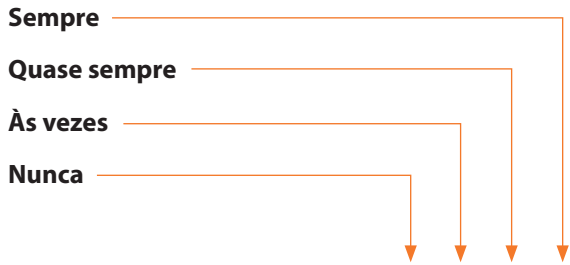


# Avaliação



## Você tem uma vida equilibrada?

1. Marque os pontos para cada item.
2. Some os pontos e confira as recomendações de acordo com o seu perfil.



### Você ...

... reserva tempo para relaxar (ao menos 5 minutos todos os dias)?	0	1	2	3
... mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?	0	1	2	3
... equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	0	1	2	3
... evita levar tarefas para casa ou reduzir o horário de almoço para executá-las?	0	1	2	3
... evita comer exageradamente por motivos emocionais, como ansiedade ou tristeza?	0	1	2	3
... procura organizar-se e priorizar suas tarefas?	0	1	2	3

Total de Pontos →

## Confira o seu perfil & recomendações (Controle do Estresse)



**0 a 6  
pontos**

Fique **ALERTA**, você está na **CORDA BAMBA!**

Seus comportamentos estão aparentemente desequilibrados e podem resultar em sérios problemas para a sua saúde. Identifique quais atitudes (não mais que 2) você pode alterar agora e busque ajuda para modificá-las. Feito isso, comece a perceber os benefícios de uma vida mais equilibrada.



**7 a 12  
pontos**

Você está se **EQUILIBRANDO**, mas **PODE MELHORAR!**

Refleta sobre quais das suas atitudes têm lhe trazido problemas. Utilize técnicas de controle do estresse e busque preocupar-se menos. Não se aborreça com pequenas coisas e mantenha o foco no que realmente importa. O equilíbrio entre lazer, trabalho e família pode ser o antídoto para o *distress* (o estresse ruim).



**13 a 18  
pontos**

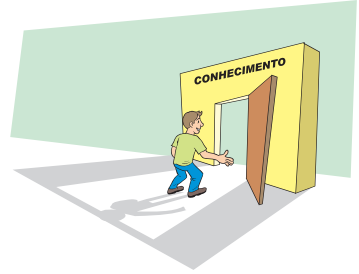
**PARABÉNS, VÁ EM FRENTE.** Sua vida está em **EQUILÍBRIO.**

Suas atitudes parecem demonstrar que você sabe administrar muito bem sua vida. Continue assim, dedicando tempo para você, controlando suas emoções e diferenciando o que é importante do que é urgente. Aproveite para apoiar seus colegas e familiares a conseguir equilíbrio!

### Observe os princípios do LAZER ATIVO:

Adote um estilo de vida ativo!  
Em companhia de familiares e amigos,  
em contato com a natureza.

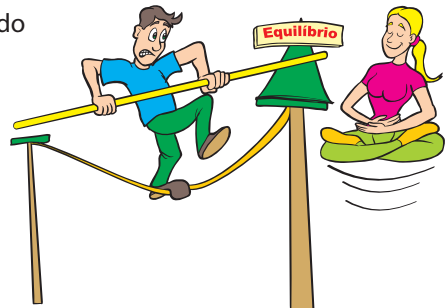
## Você Sabia?



✓ Seja um bom ouvinte nas discussões

- ▶ A **meditação** também pode ser usada por pessoas com perfeita saúde, como um meio de reduzir o estresse.
- ▶ **Boas risadas** diárias reduzem o estresse. Muitas pesquisas têm sido realizadas nessa área, em especial no que se relaciona aos neurotransmissores, secreções químicas do cérebro e algumas células nervosas, que recebem e transmitem mensagens entre si.
- ▶ Uma vida com **menos estresse** também diminui o risco de infarto. Procure transformar suas atividades diárias em algo que lhe dê satisfação.
- ▶ **Uma caminhada** de 15 minutos que eleve a frequência cardíaca até 110-120 batimentos por minuto, pode reduzir a tensão muscular, funcionando como um tranquilizante, mais eficaz que muitas drogas.
- ▶ Quando as **atividades físicas são prazerosas** (esportes recreacionais, jardinagem, caminhadas, dançar, entre outras), elas podem representar uma distração dos agentes estressores do dia-a-dia, reduzindo seus efeitos no organismo.

✓ Exercite sua paciência



## Para Saber Mais



- ▶ **Serviço Social da Indústria**  
<http://www.sesi.org.br>
- ▶ **Serviço Social da Indústria (Santa Catarina)**  
<http://www.sesisc.org.br>
- ▶ **Lazer Ativo**  
[www.lazerativo.com.br](http://www.lazerativo.com.br)
- ▶ **Ministério da Saúde**  
<http://www.saude.gov.br>  
<http://bvsmms.saude.gov.br>
- ▶ **Organização Panamericana da Saúde**  
<http://www.opas.org.br>
- ▶ **IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**  
<http://www.ibge.gov.br>
- ▶ **Scientific Eletronic Library Online**  
<http://www.scielo.br>
- ▶ **Biblioteca Virtual em Saúde**  
<http://www.bireme.br>
- ▶ **International Stress Management Association**  
<http://www.ismabrasil.com.br>
- ▶ **Instituto de Psicologia e Controle do Stress Marilda Emmanuel Novaes Lipp**  
<http://www.estresse.com.br>
- ▶ **Livro:** Nahas, V. M. **Atividade física, saúde, qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2006.