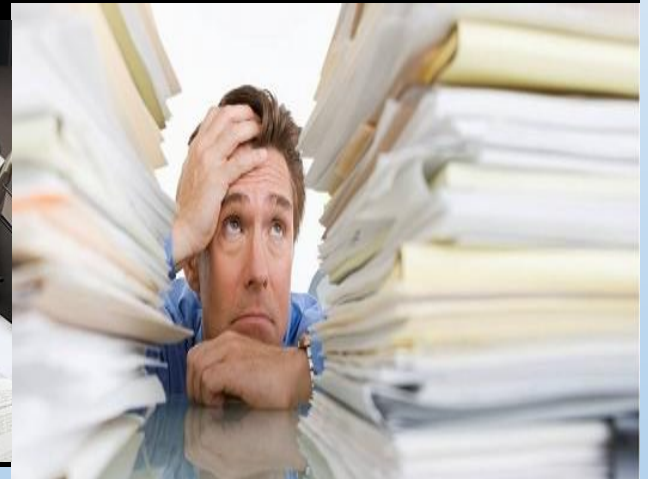


# UFCD: - 7229 - GESTÃO DO STRESS DO PROFISSIONAL

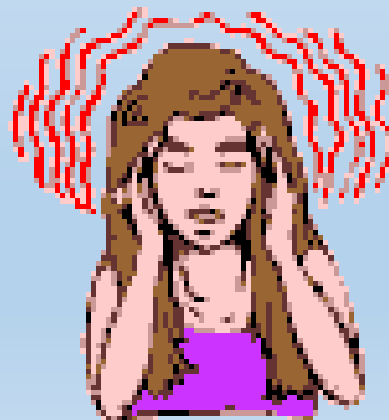
## Carga Horária:25H



**FORMADORA: Susana Rainho**

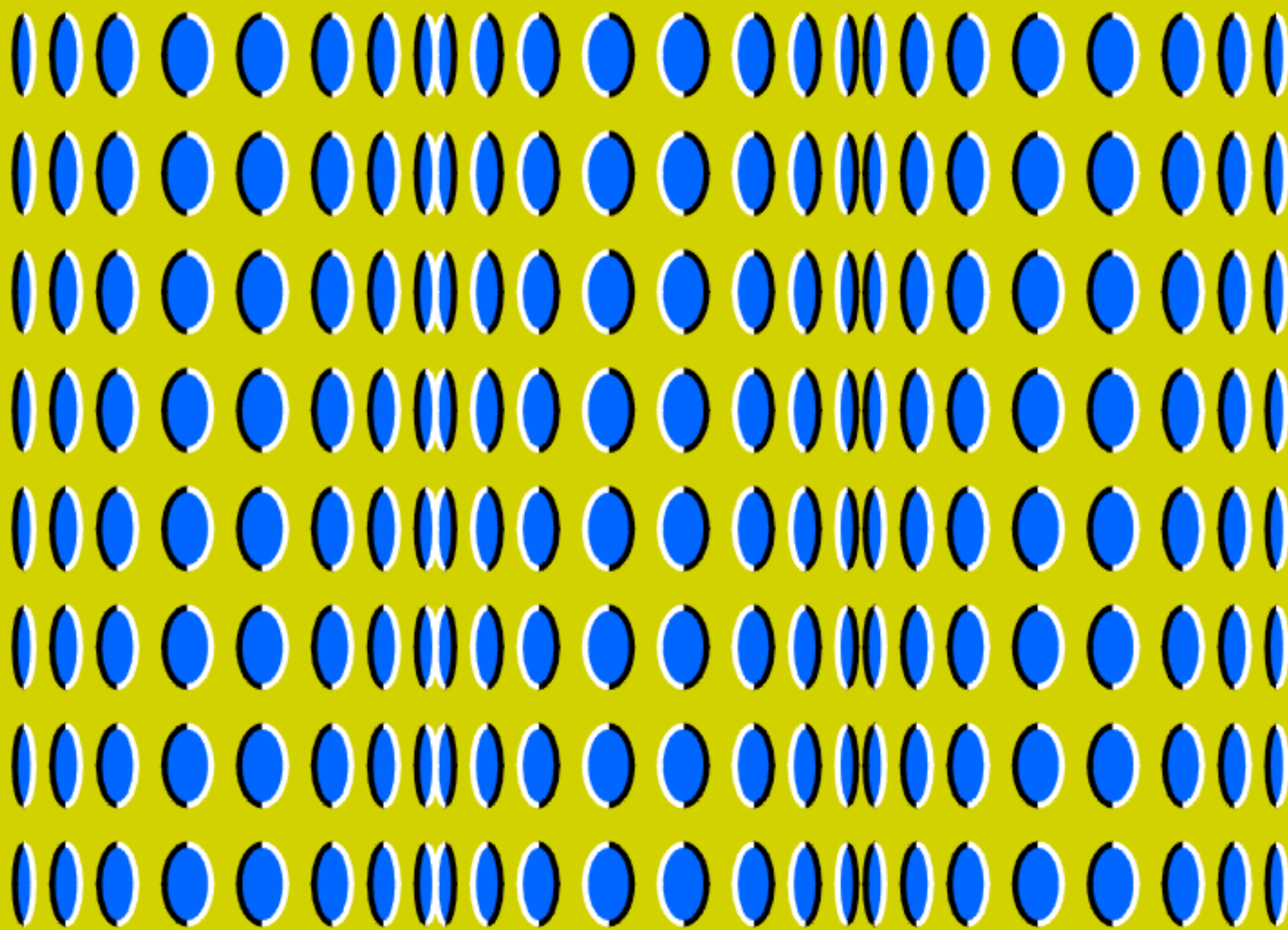
**Quanto  
stress  
tem?**

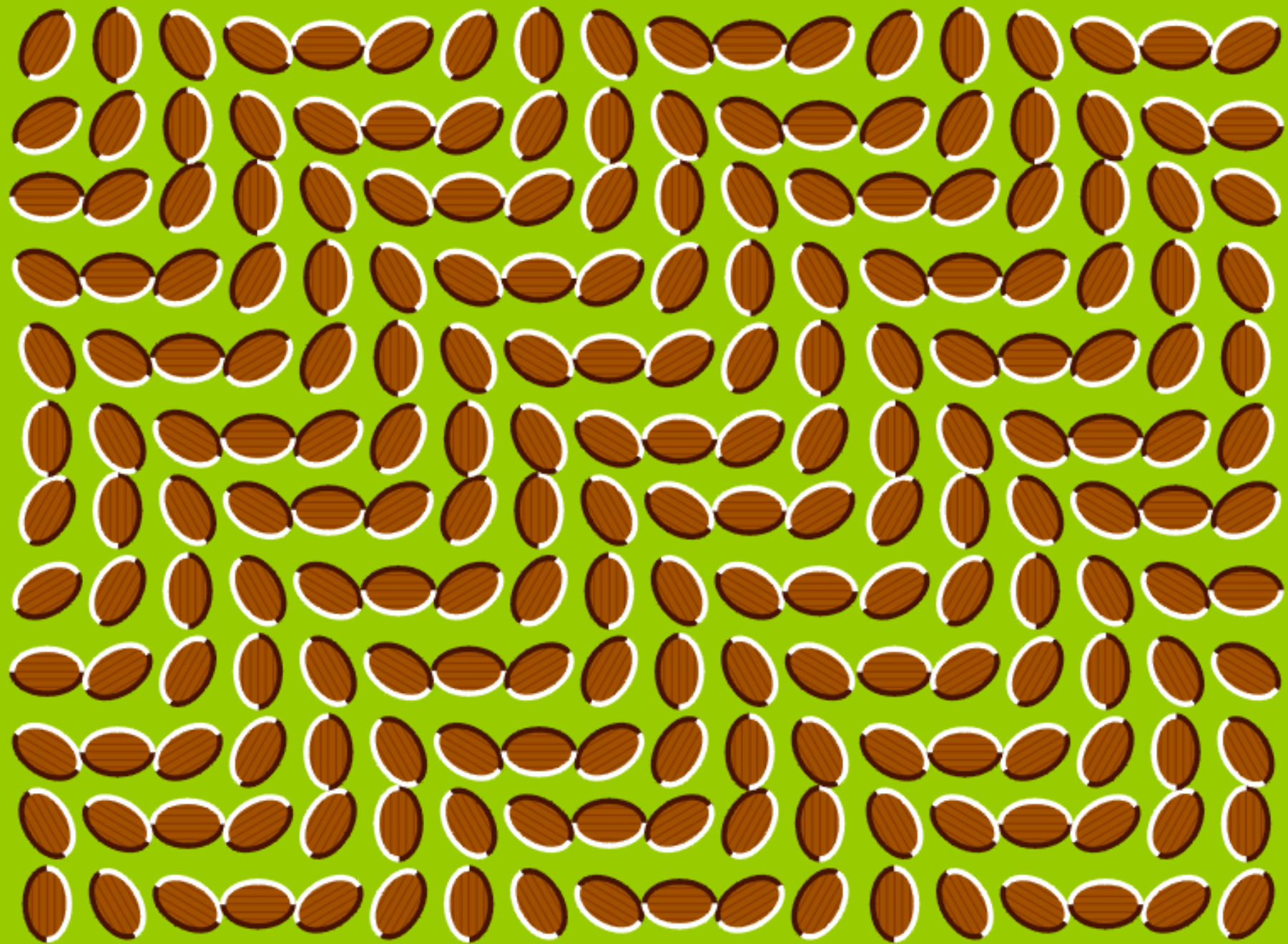
As três imagens que se seguem, são  
usadas para medir o nível de stress  
que uma pessoa pode aguentar.















<https://www.youtube.com/watch?v=T5WUd0rP0hI>

# Breve história

- *Stress* é uma palavra derivada do latim, que foi popularmente usada durante o século XVII, para representar “adversidade” ou “aflição”.
- Em fins do século XVIII, o seu uso evoluiu para denotar “força”, “pressão” ou “esforço”, exercida primariamente pela própria pessoa, pelo seu organismo e pela sua mente.
- O conceito de *stress* não é novo, mas foi apenas desde o início do séc. XX que as Ciências biológicas e Sociais iniciaram a investigação dos seus efeitos na saúde física e mental das pessoas.

## *O que é o Stress?*

- *Stress* é a resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reacções que activam a produção de hormonas, entre eles a adrenalina.

Isso deixa o Indivíduo em estado de alerta e em condições de reagir.

## O que é o Stress ? (cont)

- Esta reacção é normal e necessária ao ser humano, só passando a ser prejudicial quando se mantém de forma inadequada e por períodos prolongados, provoca uma afinidade de complicações, entre elas o enfraquecimento do sistema de defesa, deixando o corpo vulnerável a todo o tipo de enfermidade.

## Conceito e definição

- “*Stress* é um conjunto de reacções orgânicas e psíquicas de adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz”.

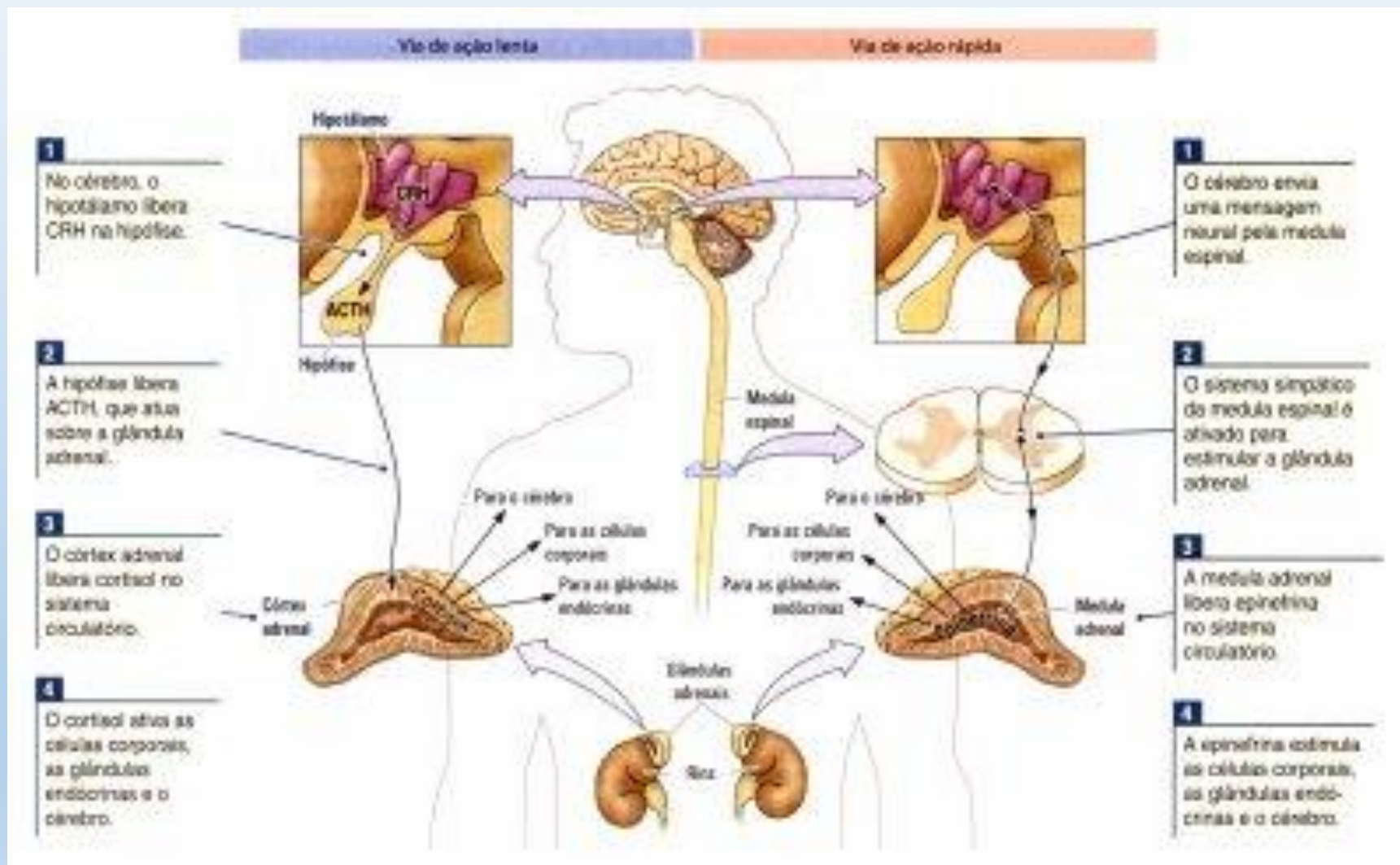
*Hans Selye*

## Conceito e definição ( cont.)

- “O *stress* é uma condição absolutamente necessária á vida humana saudável, pois significa a energia do corpo e da psique para adaptação sistemática e permanente”

*Drº Joaquim Quintino Aires*

# Resposta Fisiológica



O stress é sempre mau?





# O stress é sempre mau?



# O stress é sempre mau?

***Eustress*** - otimiza o funcionamento adaptativo, de tal forma que, caso no futuro haja uma situação idêntica, o sujeito apresentar-se-á mais auto-confiante e terá maior probabilidade de resolver a situação.

***Distress*** - as exigências são intensas, excessivas, prolongadas, imprevisíveis, ou o sujeito não possui as competências apropriadas para lidar com elas.

# Stress na vida humana

- O stress é parte integrante dos mecanismos do ser humano.
- Inseparável da vida, funciona como mecanismo de adaptação ao meio.
- Lutar ou fugir.

# As fases do *Stress*

Ao conjunto de modificações não específicas que ocorrem no organismo, *Selye* deu o nome de Síndrome Geral de adaptação. O nosso organismo como um todo psicofísico responde às várias solicitações através de adaptações.

- Estas adaptações dão início a mecanismos de defesa contra o *stress*, que se desenvolvem em três fases:

# Síndrome Geral de Adaptação de Selye:

- **Fase de reacção de alarme** - O corpo fica em estado de tensão por forma a enfrentar situações de emergência mobilizando as forças defensivas do corpo.
- **Fase de adaptação ou resistência** - O organismo procura resistir – o metabolismo procura suportar o stress mas a sua resistência é limitada.
- **Fase de exaustão** - O organismo não aguenta indefinidamente em estado de resistência. Devido ao esforço contínuo, esgota-se a capacidade de adaptação.

# Causas do *Stress*

- O aparecimento do *stress* pode estar relacionado com situações reais ou imaginárias e as suas principais causas podem ser:
  - O acumular de raiva e sentimentos negativos;
  - Problemas de relacionamento;
  - Descontrolo diante de situações críticas;
  - Preocupações excessivas;
  - Falta de descanso e lazer;
  - Excesso de actividade / má distribuição do tempo;
  - Dificuldade de lidar com as perdas



# Causas do *Stress*

ACONTECIMENTOS DA VIDA E STRESS	
Acontecimentos	Classificação do stress
Morte do cônjuge Divórcio ou separação conjugal Pena de prisão Morte de familiar próximo Lesão ou doença pessoal Casamento Perda de emprego Mudança de casa	Muito elevado
Reconciliação conjugal Reforma Doença grave de familiar Gravidez Problemas sexuais Nascimento na família Mudança de emprego Problemas financeiros Morte de amigo chegado	Elevado

# Causas do *Stress*

Discussões familiares  
Grande hipoteca ou empréstimo  
Processo legal relativo a dívida  
Mudança de responsabilidades profissionais  
Saída de casa de filho ou filha  
Problemas com os sogros  
Realização pessoal notável  
Início ou fim do trabalho do cônjuge  
Início ou fim da escola  
Mudança das condições de vida  
Revisão dos hábitos pessoais  
Problemas com o patrão

**Moderado**

Mudança de horário ou condições de trabalho  
Mudança de escola  
Mudança da ocupação dos tempos livres  
Mudança das actividades religiosas  
Mudança das actividades sociais  
Pequena hipoteca ou empréstimo  
Mudança dos hábitos de sono  
Mudança no contacto com a família  
Mudança dos hábitos alimentares  
Férias  
Natal  
Pequenas infracções legais

**Baixo**

Adaptado de Holmes e Rahe



# Sinais de Stress — Psicológicos

- Nunca tenho tempo suficiente
- Nunca conseguirei
- Estou muitas vezes angustiado(a)
- Tenho muitas vezes um nó na garganta
- Tornei-me impulsivo/ agressivo/ insatisfeito
- Cada vez fumo mais/ bebo mais, no café ou em casa.

# Sinais de Stress - Físicos

- Formigueiro nos membros durante as horas de trabalho
- Cada vez mais tenho doenças
- Dormir mal e acordar com cansaço de manhã
- Perder o gosto pela vida
- Falta de apetite ou aumento exagerado
- Sentimento de fraqueza
- Tonturas, dores de cabeça, palpitações
- Azia e problemas digestivos
- Problemas de pele (eczema, psoríase, etc.)

# Manifestações do stress

- **Plano biofisiológico** - hipertensão arterial, suores, dores de cabeça frequentes, fadiga crónica, perda de peso, insónias, úlceras ou desordens intestinais, menor resistência às infecções, etc.
- **Plano comportamental** - absentismo, postura conflituosa, abuso de álcool ou de drogas, falta de empenhamento profissional, etc.

# Manifestações do stress

- **Plano emocional** - distanciamento afectivo, impaciência, irritabilidade, frustração, apatia, perda do envolvimento e entusiasmo profissional, sensação de pressão constante ou de ter muito para fazer em pouco tempo, etc.
- **Plano cognitivo** - diminuição da auto-estima, dificuldade na tomada de decisão, etc.

# O stress não é igual para todos

- Cada pessoa percebe determinada situação de uma maneira própria, isto é, cada pessoa tem uma forma única de ver o mundo
- Acontecimentos iguais são percebidos de formas distintas por sujeitos diferentes.
- As ocorrências por si só não são suficientes para definir uma resposta ao stress. O significado que cada indivíduo dá a determinada situação é crucial.

# O stress não é igual para todos

- Perante a frustração sujeitos diferentes reagem de formas diferentes.
- Interação entre o sujeito e o meio.
- importância das vivências passadas e da forma como foram interpretadas pelo sujeito, na resposta a situações posteriores.

# 5 ideias falsas

- **As férias** - Indispensáveis para respirar fundo, mas cuidado no regresso, fugir do stress não o resolve.
- **O álcool** – Permite relaxar a tensão, permite abstrair, mas não resolve o problema.
- **Se...** - Os “ses” da vida são os piores inimigos, e porque não aproveitar já a vida. – viva o agora.

# 5 ideias falsas

- **Quando...** - A vida é feita de problemas e dificuldades, portanto não espere para “quando....”
- **Os outros** – Porquê estragar a vida por causa dos outros?



# Stress laboral

- Tecnologias com mais velocidade do que a capacidade de adaptação dos trabalhadores.
- Além das habituais responsabilidades ocupacionais:
  - alta competitividade exigida pelas empresas
  - necessidades de formação constante
  - segurança social
  - manutenção da família
  - exigências culturais

# Stress laboral

- Estímulos stressores
  - desentendimentos com colegas
  - sobrecarga de trabalho
  - corrida contra o tempo
  - insatisfação salarial
  - ...

# Stress laboral

- Desorganização e falta de regras e ferramentas adequadas = diminuição do rendimento dos trabalhadores.
- Outros factores:
  - sensação de insegurança no emprego
  - sensação de insuficiência profissional
  - pressão para comprovação de eficiência
  - impressão continuada de estar a cometer erros profissionais

# Stress laboral

- O stress laboral não começa no trabalho:
  - Família
  - Amigos
  - Transito
  - Futebol
  - Ideia de si
  - ...

# Stress laboral

- O stress não é apenas resultado de demasiada actividade.
- Uma vida sem:
  - motivações
  - projectos
  - mudanças na ocupação ao longo de muitos anos
  - perspectivas de crescimento profissional
  - assim como passar por períodos de desocupação no emprego

# Stress laboral

- Outro factor de stress laboral
    - **MOBBING** - agressão psicológica, que no local de trabalho pode significar, por exemplo abuso de poder
- ↓
- **Pressão psicológica** exercida por um ou vários membros da equipa de trabalho que leva a:
    - desânimo aprendido;
    - exclusão social/ marginalização;
    - absentismo laboral (baixas/ altas laborais);
    - sentir-se enclausurado no local de trabalho, como se vivesse num campo de concentração.

# Stress laboral

- **As atitudes de mobbing** visam:
  - justificar o despedimento;
  - transferir a vítima;
  - forçar o abandono ilícito mediante chantagem emocional – evitando a indemnização;
  - isolar a pessoa que pode fazer sombra ao acossador.

# Sinais de *stress no trabalho*

- **É variável em função de cada indivíduo.**
- Os sinais mais frequentes são:
  - Queda da eficiência;
  - Absentismo;
  - Insegurança nas decisões;
  - Sobrecarga involuntária no trabalho;
  - Protelação na tomada de decisões;
  - Aumento no consumo de cigarros, álcool;
  - Uso abusivo de medicamentos;
  - Agravamento e \ ou inclusão de doenças.



# Reacções do individuo ao Stress - **Activo**

## **1. Ajuste activo:**

- O individuo expressa o seu desejo de mudança no local de trabalho;
- Afasta-se ou solicita transferência do serviço;
- Participa em movimentos organizados ou sindicais.

# Reacções do individuo ao Stress - **Passivo**

- **Ajuste passivo:**

- É o mais comum e conduz à alienação;
- O individuo deprecia o seu trabalho, sentindo-o como um peso e pensa apenas na remuneração e manutenção das condições físicas;
- A relevância do absentismo e baixas médicas pela predisposição à doença que torna-se um escape e um isolamento social do grupo de trabalho onde o individuo se encontra inserido.

# Sugestões para a prevenção

- Tenha uma alimentação saudável e regular;
- Evite fumo, café e bebidas alcoólicas;
- Mantenha pelo menos uma actividade física periódica, com orientação médica;
- Programe e tire férias anuais;
- Crie actividades de lazer;
- Delegue actividades e aprenda a trabalhar em grupo;
- Procure ser mais compreensivo e menos exigente;
- Reavalie as suas actividades e modo de pensar;
- Administre o seu tempo realizando uma actividade de cada vez.

# Burnout

- **O CONCEITO DE *BURNOUT***

- Foi introduzido pelo psicanalista americano de origem alemã Herbert Freudenberg, em 1974.

- Definia um estado de fadiga física e mental que ocorre em múltiplos profissionais fazendo lembrar a imagem da “vela que se apaga”.

- Perlan e Hartman definem o *burnout* como uma resposta ao stress crónico em que há três componentes implicadas, nomeadamente, cansaço emocional e/ou físico, baixa produtividade laboral e uma excessiva despersonalização.

# Burnout

- **O CONCEITO DE *BURNOUT***

- Maslach e Jackson, definiram o *burnout* como uma síndrome de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal que pode dar-se em sujeitos que trabalham maioritariamente com pessoas, sendo, portanto uma síndrome tridimensional.
- É o resultado de um processo de longa duração, em que o profissional sente que os recursos de que dispõe para lidar com a situação estão esgotados.

# Burnout

- O Burnout danifica as resistências da pessoa e pode ser constatado através das seguintes manifestações:
  - **Distúrbios psicológicos** (ansiedade, insegurança, ...);
  - **Perturbações orgânicas** (cardíacas, alterações do ritmo circadiano, ...);
  - **Alterações da conduta** - impulsividade e irritabilidade;
  - **Perturbações do estado de ânimo** (inércia psicológica, esgotamento emocional, insatisfação profissional).

# Medidas preventivas

- Repouse
- Preveja sempre algum tempo para “imprevistos”
- Não procure fazer demasiado
- Faça o melhor possível em função das suas capacidades e limitações
- Optimize o seu insucesso
- Saboreie os seus sucessos
- Tenha tempo para si
- Agrade a si próprio(a)
- Saiba dizer não
- Fuja das pessoas pessimistas





# Coping

Conjunto de estratégias e esforços utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas, que surgem em situações de stress e são avaliadas como excedendo os recursos pessoais, a nível comportamental e cognitivo.

# Coping

- ***Coping* focalizado na emoção** - esforço para regular o estado emocional que é associado ao stress. dirigido a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos, tendo por objectivo alterar o estado emocional do indivíduo. A função destas estratégias é reduzir a sensação física desagradável provocada pela reacção ao stress.

# Coping

- ***Coping* focalizado no problema** - esforço para actuar na situação que deu origem ao stress, tentando mudá-la. A função desta estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que é causador de tensão.

# Coping

Causas do Stress e  
possíveis soluções

# Coping

Categoria	Possível causa do Stress	Que tipo de stress?			Possíveis soluções
		Tem solução prática	Melhora com o tempo	Não posso influenciar ou mudar	
Família e amigos	A minha mãe sofreu uma grave queda			X	Não pode mudar o que aconteceu certifique-se que a sua família o ajuda.
	A minha filha desistiu da faculdade		X		Ela decide por si e, com o tempo aceitará a situação.
Trabalho	Estou a puxar demasiado por mim	X			Há passos práticos que pode dar: estruture o seu tempo, delegue mais, arranje tempo para pensar, estabeleça prioridades entre as actividades.
Lazer	Passo todo o meu tempo livre a ver televisão	X			Desenvolva um leque de interesses mais vasto: arte/artesanato, desporto, cinema, música, teatro.

# Estratégias para lidar com o stress

- Há 7 acções principais que ajudam a eliminar os efeitos negativos do stress:
- 
- **Clarifique os seus valores:** faça as coisas ao seu ritmo
- **Melhore a relação consigo próprio:** é sabido que todos as pessoas falam consigo mesmas, só que muitas vezes negativamente, prevendo o fracasso. Seja positivista e agressivo consigo mesmo.

# Estratégias para lidar com o stress

- Há 7 acções principais que ajudam a eliminar os efeitos negativos do stress:
- 
- **Aprenda a relaxar:** retire-se para um sitio isolado, confortável e tente relaxar afastando todas as distrações por 10 a 15 minutos.
- **Faça exercício regularmente:** Tente fazer exercício físico pelo menos três vezes por semana.

# Estratégias para lidar com o stress

- Há 7 acções principais que ajudam a eliminar os efeitos negativos do stress:
  - **Divirta-se:** A melhor maneira de evitar o esgotamento é divertir-se um pouco de modo a renovar a sua orientação no trabalho e para recarregar as baterias.
  - **Faça dieta:** Mantenha o peso e tome sempre um pequeno almoço normal.
  - **Evite as "substâncias":** Evite o abuso da tabaco, do álcool e de drogas.



# Estratégias para lidar com o stress

- ***Mudanças de comportamento e de atitude***
- Muitas das vezes são as atitudes das próprias pessoas perante a situação, que a torna stressante. Se cada indivíduo melhorar o seu comportamento perante as situações, poderá gerir mais facilmente o stress.

# Estratégias para lidar com o stress

- ***Comportamentos Tipo A e Tipo B***

## **Tipo A**

Agressivos, estão constantemente a tentar fazer mais e mais em menos tempo, passando por cima do que for preciso.

## **Tipo B**

Mais contemplativo, pouco ou nada agressivo, realista nos seus objectivos e não demasiado critico consigo e com os outros.

# Estratégias para lidar com o stress

- ***Retirada estratégica***
- A maneira mais fácil de reagir face ao stress é fugir das situações. Pode ser através de mudar de departamento, de chefe, de emprego ou até mesmo de carreira.

# Estratégias para lidar com o stress

- ***Tempo***

- O tempo é apontado como factor condicionante da eficácia. Mas é precisamente a falta de tempo que absorve o quotidiano da maioria das pessoas. As vinte e quatro horas do dia são espremidas para que se consigam atingir os objectivos definidos para esse dia, muitos dos quais são adiados constantemente para o dia seguinte.

# Estratégias para lidar com o stress

Como gerir o tempo?

- **planeamento**. Sente-se e verifique se consegue organizar melhor o seu dia-a-dia. Não será fácil, ou já o teria feito, mas com algumas destas ideias poderá vir a encontrar soluções.
- **hierarquização das tarefas**.

# Estratégias para lidar com o stress

## Como gerir o tempo? – HIERARQUIA DAS TAREFAS

- **Tarefas A** - são urgentes e importantes e exigem atenção ou execução imediata.
- **Tarefas B** - são importantes mas não há pressa.
- **Tarefas C** - são as mais baixas na hierarquia. São as chamadas tarefas de rotina, que exigem um mínimo de concentração, mas não são verdadeiramente importantes ou urgentes.
- É importante distribuir os diferentes tipos de tarefas ao longo do dia.

# Estratégias para lidar com o stress

## Como gerir o tempo? - PLANEAR

- Ajuda a gastar o seu tempo de forma mais útil.
- Um planeamento ajuda a manter uma ideia dos seus objectivos e das tarefas que ainda tem que executar para atingir esses mesmos objectivos.
- Porquê é que o planeamento é muitas vezes ignorado?
  - Cultura empresarial
  - Combate aos "incêndios"
  - Factores individuais

# Estratégias para lidar com o stress

## Como gerir o tempo? - PLANEAR

- **Plano diário:** Todas as manhãs dedique algum tempo ao planeamento das suas actividades. Divida o trabalho da semana em partes que possam ser executadas em cada dia. Acompanhe o progresso do plano ao longo do dia;
- **Plano semanal:** Uma vez por semana examine todas as suas fontes de trabalho, a sua agenda, as tarefas pendentes. Reserve tempo para trabalhos inesperados que surjam;
- **Plano mensal:** O plano mensal é composto pelos eventos mais importantes do mês seguinte e dá-lhe uma visão geral que tornará o planeamento semanal mais eficiente;



# Estratégias para lidar com o stress

Como gerir o tempo? – E NO TRABALHO?

- Evite compromissos seguidos. Dê a si próprio pelo menos 5-10 minutos de intervalo entre eles.
- Faça as tarefas mais desagradáveis cedo.
- Faça exercício (por exemplo uma caminhada de 15 minutos) durante o seu intervalo de almoço ou lanche.

# Estratégias para lidar com o stress

Como gerir o tempo? – E NO TRABALHO?

- Faça uma coisa de cada vez.
- Devolva mensagens de rotina (e-mails, telefonemas, etc.) em horas específicas. Existem estudos que mostram que as mensagens devolvidas entre as 11:50 e 16:50 são tipicamente mais curtas.

# Estratégias para lidar com o stress

Como gerir o tempo? – E NO TRABALHO?

- Crie você as suas formas de gerir o tempo no trabalho...
- Estabeleça limites temporais para a realização de determinada tarefa. Não fique com remorsos por não ter ficado perfeita. De certeza que ficou o melhor que pôde no tempo que disponibilizou.

# Estratégias para lidar com o stress

Como gerir o tempo? – E NO TRABALHO?

- No final do dia, reorganize-se e prepare o que tem para fazer no dia seguinte. Anote 3-4 tarefas que terá de completar no dia seguinte.
- Utilize blocos de tempo. Experimente a abordagem “dividir para conquistar”. Vença as tarefas maiores partindo-a em blocos de 5, 10, 20, 30 ou 60 minutos por dia.

# Estratégias para lidar com o stress

## Rentabilizar o tempo

- Aponte tudo o que tem a fazer durante o dia, realçando o que é mais importante e/ou prioritário;
- Enumere os telefonemas, as mensagens e os faxes que tem para esse dia;

# Estratégias para lidar com o stress

## Rentabilizar o tempo

- Utilize o e-mail ou o fax em detrimento do telefone. Telefonar implica conversar e com isso perde tempo;
- Caso o telefone seja o único meio, seja objectivo e sucinto. Não estenda a sua conversa para além do que é estritamente necessário.

# Estratégias para lidar com o stress

## Alimentação

- Convém iniciar o dia com um bom pequeno almoço. Para muitos isto parece uma missão impossível. Tome-o sentado. Basta levantar-se dez minutinhos mais cedo!
- Opte por um almoço ligeiro. Se comer uma refeição pesada, a sua digestão vai exigir sangue extra, sangue que, de facto, necessita para que o seu cérebro funcione bem. Daí a sensação de moleza e de sonolência que ataca muitos de nós logo a seguir ao almoço.

# Dicas

- Faça diariamente uma lista das coisas a fazer, para não perder tempo a tentar lembrar-se o que ainda tem para fazer ou o que é prioritário nesse dia.
- Evite fazer duas ou três coisas ao mesmo tempo. Vai perder tempo a alternar as várias tarefas e a retomá-las onde tinha parado.



# Dicas

- Seja realista ao estabelecer deadlines, para si e também para os seus colaboradores. Um deadline, supostamente, deve estimular, não stressar.
- Simplifique a sua vida. Talvez não seja necessário ler o jornal todos os dias de uma ponta à outra ou participar em todas as reuniões do departamento de marketing.

# Dicas

- Tenha a coragem de tirar umas férias e de descontraír.
- Introduza tempo para pensar, para desenvolver novas projectos ou para organizar as suas ideias.
- Se não quer prolongar uma conversa desnecessariamente, não faça perguntas abertas.
- Tente chegar a horas às reuniões.

# Dicas

- Convém fazer as coisas que não gosta de fazer quando estiver bem disposto. Evite fazê-las quando estiver cansado.
- Dê a si mesmo mais algum tempo delegando algumas tarefas noutras pessoas.
- Não tem que ler tudo de uma ponta a outra. Aprenda a ler na diagonal.

# Dicas

- Aponte os seus encontros imediatamente na sua agenda. Mencione a hora exacta, a morada e o nº de telefone. Habitue-se a ter sempre a sua agenda consigo.
- Uma secretária desarrumada reflecte um carácter não estruturado. Talvez não para si pessoalmente mas sim para as pessoas estranhas que não o conhecem ou com as quais vai reunir mais tarde.

# Dicas

- Coloque em cima da secretária somente as coisas com as quais está a trabalhar naquela altura. Papéis de reuniões que já foram feitas ou dossiers que só no próximo mês vão ser reactivados devem ficar no armário ou na gaveta.

# Dicas

- Tente arrumar as coisas todos os dias. Assim evita que os papeis inúteis se amontoem.
- Evite juntar demasiado correio. Veja diariamente os documentos que dão entrada e arrume-os conforme a urgência ou deite-os fora quando já não precisa deles.
- Tenha coragem para colocar o telefone fora do descanso.

# Dicas

- Não guarde os documentos de qualquer maneira mas use um sistema de arquivo para depois poder encontrá-los facilmente.
- Ouse deitar fora algumas coisas em vez de as arquivar desnecessariamente.
- Organize-se!

# Técnicas Gestão Stress

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

O diafragma é um músculo largo, em forma de leque, que separa a cavidade torácica (acima do diafragma) da cavidade abdominal (abaixo do diafragma). A maior parte das pessoas não respira de forma suficientemente profunda porque utiliza na respiração apenas a cavidade torácica.



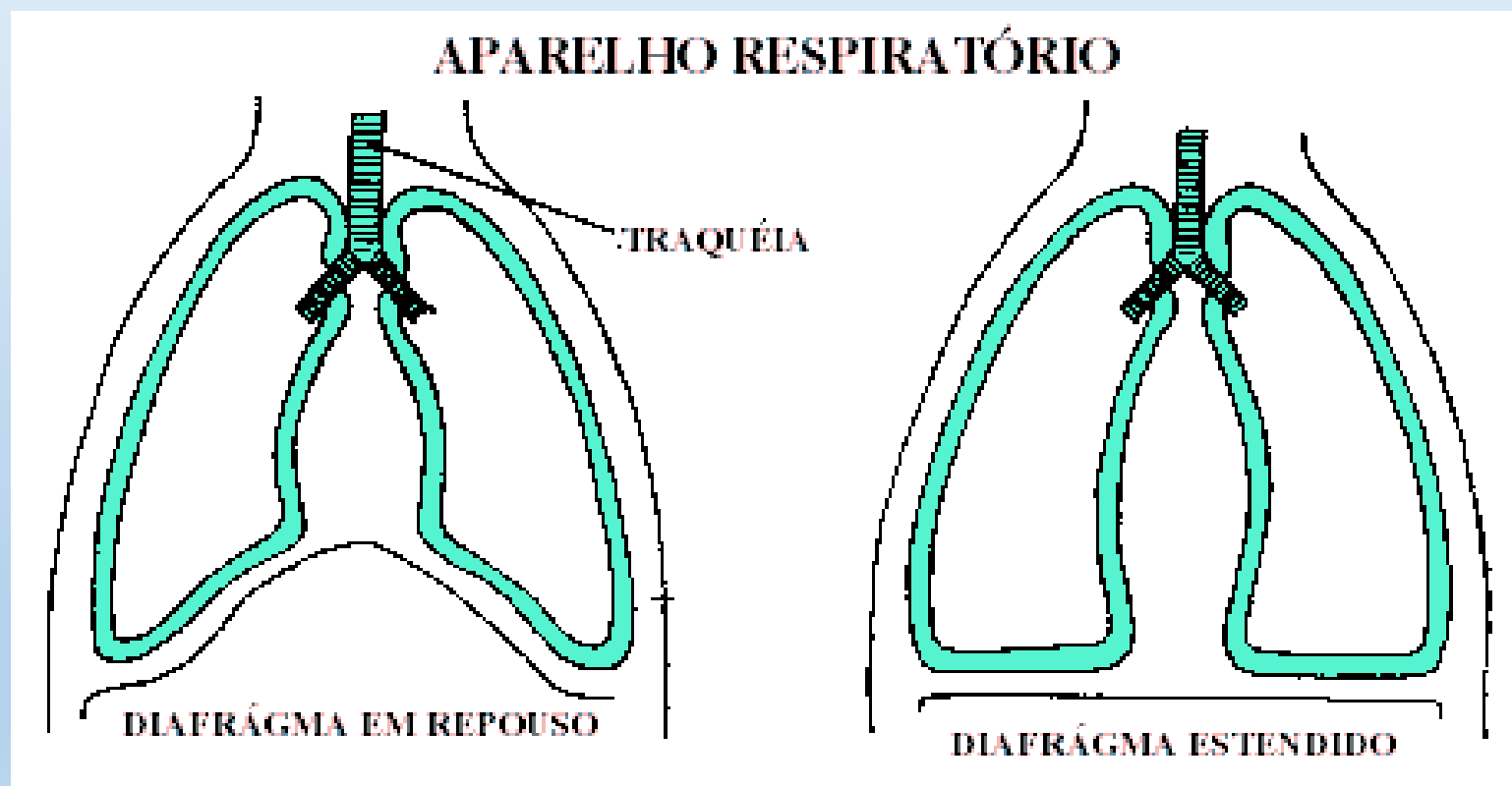
# Técnicas Gestão Stress

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Uma forma de respirar utilizando toda a capacidade dos pulmões e permitindo receber cerca de 7 vezes mais oxigénio é a respiração diafragmática, também conhecida por respiração abdominal, que se caracteriza por fazer uma maior utilização do diafragma e da cavidade abdominal.

# Técnicas Gestão Stress

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



# Técnicas Gestão Stress

## RELAXAMENTO

A capacidade de relaxar é uma capacidade como qualquer outra (conduzir um carro, praticar um desporto, etc). Isto implica que qualquer pessoa a pode adquirir de forma mais ou menos autónoma, bastando para tal aprender um conjunto de procedimentos e praticá-los com alguma paciência - os resultados surgirão de forma gradual.

# Técnicas Gestão Stress

## RELAXAMENTO

O treino de relaxamento muscular progressivo equivale a aprender a contrair e descontrair vários grupos de músculos em todo o corpo, prestando atenção às sensações que acompanham a tensão e o relaxamento e aprendendo a contrastar as sensações associadas a estes dois estados.

# Técnicas Gestão Stress

## RELAXAMENTO

### **Efeitos do relaxamento:**

- Economia de forças e energia para o funcionamento;
- Tónus muscular ideal;
- Serenidade das ondas cerebrais (alfa);
- Equilíbrio metabólico (respiratório, circulatório);
- Pressão arterial estabilizada;
- Combate ao stress;
- Reeducação mental.

# Técnicas Gestão Stress

## RELAXAMENTO

O bem estar trazido pelo relaxamento ocorre devido à contracção dos diferentes sítios do corpo, e em seguida acontece a distensão dos mesmos levando à produção de endorfinas, que trazem a sensação de prazer e relaxamento do corpo.

# Técnicas Gestão Stress

## RELAXAMENTO



# Combatendo O Stress

Um sujeito chegou ao trabalho todo desanimado, a arrastar-se, nitidamente stressado. Como ele era um bom funcionário, o chefe chamou-o a um canto e aconselhou-o:

-Porque é que você não faz como eu?! Quanto estou assim, vou para casa, tomo um bom banho, faço amor com a minha mulher, e sinto-me logo outro homem.



# Combatendo O Stress

O sujeito saiu, disposto a seguir o conselho do chefe.

Voltou, no final da tarde todo animado.

- E então, deu certo? - perguntou o chefe.
- Se deu! Estou totalmente refeito! A sua mulher é fantástica!