

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR O ESTRESSE

COMO VIVER MELHOR DIANTE DO ESTRESSE CRÔNICO VIVIDO DIARIAMENTE?

Controle do Estresse

O Estresse faz parte da essência humana. É o modo como respondemos física e emocionalmente, às mudanças ocorridas ao longo da nossa vida. Com isso, para se sentir bem, você precisa desenvolver estratégias para controlar o seu estresse e a tensão do dia-a-dia.



Nesta cartilha você irá compreender a importância do controle do estresse, bem como terá dicas e orientações para planejar o seu dia-a-dia de maneira a adquirir hábitos, capazes de manter e melhorar a sua saúde.

O que é o estresse?



Estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário – que altere o seu estado de equilíbrio. Frequentemente, nosso estado de equilíbrio é modificado por fatores estressantes que provocam alterações em nosso organismo que buscam adaptá-lo à nova situação, recuperando assim a condição de equilíbrio.



Efeitos do Estresse



Pratique atividade física regular

Nas pessoas = problemas de saúde, de relacionamento e de comportamento;

Nas empresas = tensão nas relações, acidentes e ineficiência;

Na sociedade = aumento nos gastos com saúde e previdência.

Sintomas do Estresse

Entre os principais sintomas do estresse, destacam-se:

- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Dores musculares e articulares
- ✓ Insônia (dificuldade para dormir)
- ✓ Ansiedade
- ✓ Irritação
- ✓ Cansaço constante
- ✓ Sensação de incapacidade
- ✓ Perda de memória
- ✓ Dificuldades sexuais
- ✓ Mãos e pés frios
- ✓ Falta de apetite ou muito apetite



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

Estratégias para controlar o Estresse



Organize-se:
Planeje, priorize e faça
uma coisa por vez.

Muitas pessoas enfrentam diariamente situações de estresse.

Para enfrentar essas situações são recomendadas algumas estratégias, como:

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,
4. Buscar o apoio de amigos e familiares para dar suporte, ou com ajuda de técnicas de autocontrole e relaxamento.

Técnica de Relaxamento

✓ 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.

✓ 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.

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

✓ 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

Organizar-se!

Na noite anterior, ou de manhã cedinho, planeje como vai ser o seu dia. Quanto tempo vai utilizar para o trabalho, para o deslocamento, para as refeições, etc? Quanto tempo você vai dedicar para sua família? E, o mais importante: quanto tempo vai sobrar para você?

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.

Levar-se menos a sério!!

Ninguém é bom em tudo o tempo todo. Permita-se errar, saiba dizer não de vez em quando, aceitar muitas tarefas que não são da sua rotina faz com que você fique sobrecarregado.

Cultivar seus relacionamentos!!

Não desconte os problemas do trabalho ou do seu dia-a-dia nas pessoas que você ama e que convivem com você diariamente; por estarem mais próximas, elas frequentemente são as vítimas do nosso estresse. Aceite os convites dos seus amigos – e vá se divertir! Seja bom ouvinte, ofereça ajuda e saiba também dividir seus problemas.

Dar importância ao que tem importância!!

Prepare-se para lidar com pequenas complicações e para não se irritar com elas. Admita: computadores vão travar de vez em quando, nem sempre vai ter vaga no estacionamento, meia fina “puxa fio”, fornecedores atrasam as vezes, tem dias que chove ou está muito calor, nem sempre vai dar tempo de lavar aquela louça. 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?”

Curiosidades

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, pode reduzir a tensão muscular, funcionando como um tranquilizante.



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.

