

Prevenção e Gestão do Stresse

Recomendações gerais para reduzir o stresse

Uma forma de reduzir os sentimentos negativos associados ao stresse é procurar modificar a forma como se lida com os problemas no dia a dia.

Eis alguns conselhos práticos para o conseguir:

- Aceite que não consegue controlar todas as circunstâncias à sua volta.
- Reconheça os seus próprios recursos e elabore uma estratégia de acordo com eles.
- Não tente resolver tudo sozinho. O apoio dos amigos mais próximos e da família pode ajudar a reduzir a ansiedade relacionada com um problema em particular.
- Estabeleça objectivos atingíveis, mantendo uma visão realista da situação.
- Tente manter um estilo de vida saudável. Os hábitos dietéticos adequados e o exercício físico ajudá-lo-ão a lidar melhor com situações difíceis.
- Reserve um momento durante o dia para actividades de relaxamento, tais como: deitado(a) ou sentado(a) feche os olhos e respire lenta e profundamente durante breves minutos.

Vai sentir-se melhor!



“O stresse profissional vai ser, dentro de dez anos, a principal origem de doenças laborais, destronando a liderança actual das doenças músculo-esqueléticas.”

Observatório Europeu de Riscos

O que é o Stresse?

O stresse é uma reacção psicológica, com componentes emocionais, físicas e químicas, produzida quando situações e responsabilidades excedem a capacidade de um indivíduo as enfrentar.

Quando nos deparamos com determinados acontecimentos, o nosso corpo desencadeia reacções que activam a libertação de hormonas que provocam a aceleração da respiração, dos batimentos cardíacos, dilatação das pupilas, tensão muscular, mãos frias, sudorese, etc.

Ficamos em “estado de alerta”!

O nosso corpo prepara-se para "a luta ou para a fuga”.

O stresse não é necessariamente nocivo (eustresse), pois indica ao organismo que ele está sob ameaça e precisa de se defender. Mas quando ocorre juntamente com eventos erroneamente associados a algo negativo, torna-se disfuncional ou, quando atinge limites altos demais, passa a ser nocivo (distresse).

Principais causas do Stresse

Todos nós vivemos situações de pressão e exigências no nosso dia-a-dia no trabalho, em casa e na relação com os outros.

Cada indivíduo reage de forma diferente a possíveis factores de stresse. Uma viagem de avião pode ser divertida para uns e aterradora para outros!

Salienta-se algumas das causas mais comuns do stresse: morte de entes queridos, divórcio, conflitos familiares e laborais, dificuldades económicas, desemprego, acidentes ou ocorrências com lesões corporais graves, doenças prolongadas, sensação de insegurança, mudanças imprevistas, violência.

Consequências do Stresse

De acordo com alguns estudos científicos, 50 a 75% das doenças e acidentes estão relacionadas com o excesso de stresse.

Entre as consequências mais comuns salientamos: hipertensão arterial, aumento de risco de doenças cardiovasculares, arteriosclerose, úlceras gástricas, perturbações na atenção e memória, dificuldades na tomada de decisão, aumento da predisposição para ter acidentes e cometer erros, irritabilidade fácil, sentimentos de desespero e impotência, bem como a diminuição da auto-estima e auto-confiança.

O Stresse Ocupacional

O stresse ocupacional pode afectar qualquer indivíduo no seu local de trabalho. O stresse afecta a saúde das pessoas, mas também a saúde das organizações.

Pode igualmente comprometer a segurança no trabalho e contribuir para outros problemas de saúde.

Entre as causas mais frequentes para o surgimento do stresse ocupacional destacam-se os seguintes factores: excesso de trabalho, pressão na realização das tarefas, nível de autonomia na execução, insegurança profissional, instabilidade na evolução da carreira, baixas retribuições, pouco suporte social, monotonia das tarefas, etc.

Entre os sintomas de stresse relacionado com o trabalho, a que se deve estar atento, salientam-se:

- Mudanças de humor ou de comportamento, conflitos com colegas, irritabilidade ou dificuldade em tomar decisões, dificuldades no desempenho profissional;
- Consumo de maiores quantidades de álcool ou de tabaco, ou utilização de drogas ilegais;
- Queixas de dores de cabeça frequentes, insónias e problemas digestivos.

Controlar o Stresse

O mais importante é o modo como encaramos e sentimos os acontecimentos da vida. É fundamental:

- A identificação dos sintomas e factores de stresse;
- A consciência dos sintomas e das situações que lhes estão associadas;
- Aprender a reconhecer e regular o funcionamento corporal, diminuindo a tensão provocada pelo stresse;
- Identificação das estratégias cognitivas mais eficientes;
- Desenvolvimento de competências sociais, nomeadamente a gestão de conflitos nas relações interpessoais;
- Adopção de estilos de vida mais saudáveis.

A fim de evitar que o stresse se torne crónico e nocivo para a saúde é necessário que os períodos de stresse sejam alternados com períodos de recuperação da nossa energia psíquica e emocional.