

Manejo do
Estresse

Estresse	1	Sugestões de Técnicas – Estresse Crônico	12
Estresse Negativo	2	Técnicas Emergenciais – Estresse Agudo	15
Eustresse.....	4	Dicas	19
Manejo do Estresse no Trabalho	6	Saiba Mais!	20
O Papel do Gestor	7	Informações para Contato	21
A Saúde do Gestor.....	9	Referências	22
Premissas Norteadoras	11		



Estresse



Embora a palavra “**estresse**” seja usada mais corriqueiramente com uma conotação negativa, o dicionário define estresse como “**pressões que incidem sobre um órgão corporal ou sobre a mente humana**” sem lhe atribuir valor.

O que se deve levar em consideração ao classificar o estresse como algo benéfico ou prejudicial ao organismo são sua intensidade e duração.

Quando nos sentimos em perigo, as defesas do nosso organismo reagem rapidamente, o que facilita a tomada de decisões e nos impulsiona a agir.

Contudo, estar excessivamente estressado pode causar danos fisiológicos e emocionais.

Estresse

NEGATIVO



DEFINIÇÃO

Entre as diversas definições de estresse, a mais utilizada atualmente conceitua o estresse como sendo a incapacidade de lidar com uma situação (real ou imaginada) que ameace o bem-estar mental, físico, emocional ou espiritual.

FONTES

De modo geral, as fontes de estresse podem ser:

- **externas** - como a perda de função, excesso de trabalho e ambiente insalubre; e
- **internas** - relacionadas a estados emocionais, crenças e expectativas.

SINAIS DE ALERTA



- **Pensamento:** distrair-se com facilidade, apresentar déficit de concentração e de memória.
- **Emoções:** dificuldade para relaxar, irritação, tristeza e ansiedade.
- **Físico:** aumento ou diminuição da energia, tensão corporal, inquietação, sudorese, assustar-se com facilidade, dores de cabeça, alterações no apetite e no sono.
- **Comportamento:** querer ficar sozinho, ter dificuldade para concluir tarefas e tendência a culpar outras pessoas.

SINTOMAS

Quando estamos submetidos a um estresse persistente (crônico), nosso organismo tende a sofrer as consequências psicofisiológicas, como:

- cefaleia
- asma
- alergias
- depressão
- ansiedade
- transtorno de estresse pós-traumático
- doenças cardiovasculares
- diabetes
- distúrbios gastrintestinais
- aumento da vulnerabilidade às doenças infectocontagiosas
- maior incidência de cânceres

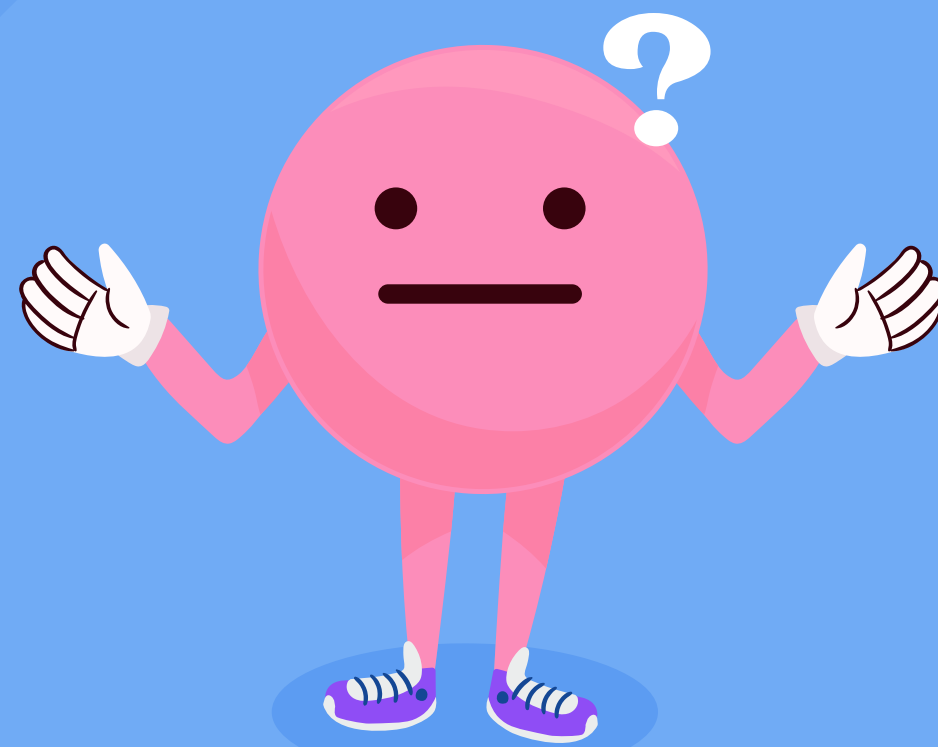
Eustresse

O estresse que nos motiva e nos auxilia a superar situações difíceis e a alcançar nossas metas é considerado positivo (eustresse).

Ele pode ser entendido como um estímulo que nos tira da zona de conforto e nos estimula a agir.



Você sabia que o estresse também pode ser positivo?



Vamos imaginar que você irá prestar um concurso público...



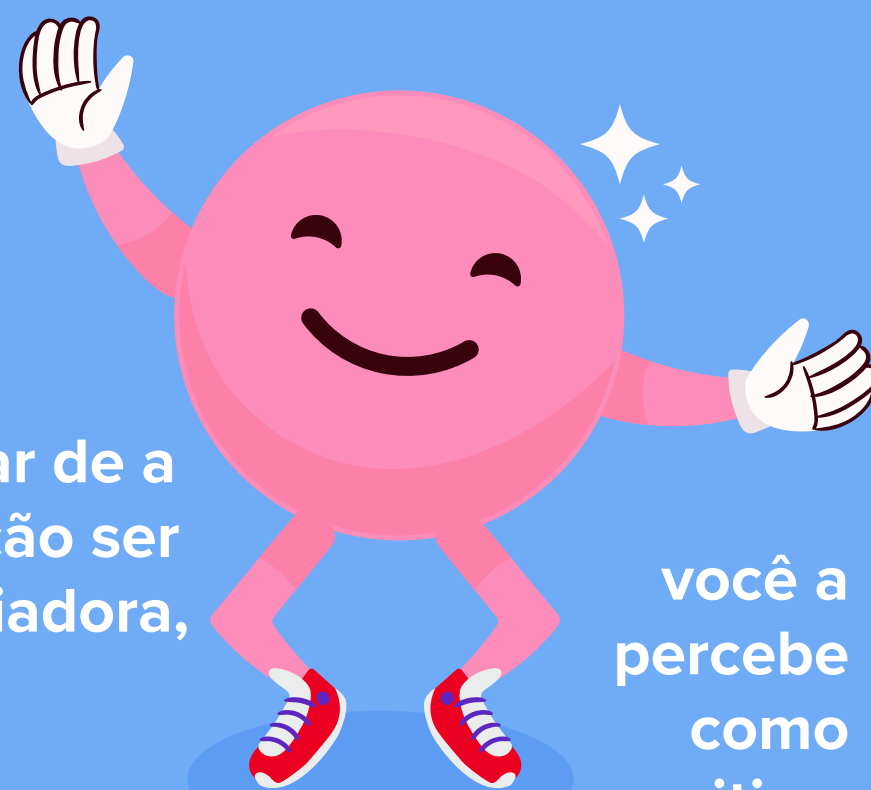
...ou que terá o primeiro encontro com alguém por quem está apaixonado.



Você se sente motivado(a) e satisfeito(a).

Apesar de a situação ser desafiadora,

você a percebe como positiva.



O eustress o(a) impulsiona a tomar decisões, a resolver problemas e a melhorar o seu funcionamento e capacidades, motivando-o(a) a atingir os seus objetivos.



A superação da tensão traz sentimentos positivos e reações fisiológicas gratificantes.



Manejo do Estresse

NO TRABALHO

O Papel do Gestor



É possível perceber a capacidade de pressão tolerável por seus subordinados?

Essa definitivamente não é uma tarefa fácil, mas tal habilidade é quesito fundamental para quem exerce uma função de chefia.

Para alcançá-la, os gestores precisam desenvolver sua sensibilidade a fim de perceber o que se passa com seus funcionários.

É importante notar as reações deles a diferentes estímulos, a níveis de cargas e de pressões variadas, monitorando-os no intuito de melhor conhecê-los.

Cada pessoa apresentará limites diferentes, mas é imprescindível lembrar que mesmo os indivíduos mais resistentes não devem ser expostos a cargas excessivas, pois o organismo submetido a estresse persistente adoece.

É necessário destacar que a falta de trabalho ou o repasse de atividades aquém das potencialidades individuais também podem ser geradores de prejuízos.

Assim, é fundamental que o gestor saiba dosar a duração e a intensidade de estresse a ser aplicado a cada um, de forma que a pressão exercida seja um propulsor, e não um bloqueador.

Recursos de gestão

Empatia: habilidade de colocar-se no lugar do outro, buscando entender a capacidade real de cada um.

Observação: perceber as limitações e as potencialidades dos membros da equipe.

Incentivo: auxiliar os colaboradores a terem conhecimento de seu potencial.

Conhecimento do trabalho: ajudar a equipe a mensurar o ritmo de trabalho.

Propósito: esclarecer o objetivo das atividades requeridas, para clarificar o que se espera do trabalho.

Seja qual for o recurso adotado, o gestor deve sempre projetar uma visão positiva do que se espera do futuro.

A Saúde do Gestor



“A saúde e o bem-estar dos executivos estão entre os recursos mais críticos que dispõe uma organização.” Seaward, L. B. (1999)

Sabe-se que grande parte da eficácia de uma instituição é consequência direta da eficácia pessoal de seus gestores.

Desse modo, é fundamental para o bom desempenho organizacional a manutenção da saúde física e emocional das lideranças.

Muitos gestores já estão tão acostumados com a tensão, o estresse e a ansiedade que não os percebem mais.



O estresse do líder, com seu efeito contagioso, pode ser transferido para outros servidores, causando uma “epidemia” de estresse.

Assim, a capacidade que o gestor tem de manejar seu próprio estresse tem influência na saúde emocional de seus subordinados.

É comum aos que ocupam cargos de liderança a crença de que expor suas vulnerabilidades pode passar a imagem de um “gestor fraco”.

Entretanto, um líder emocionalmente equilibrado é aquele que expressa suas emoções de maneira saudável e adequada.

PREMISSAS NORTEADORAS

Percepção individual

A vulnerabilidade ao estresse está relacionada àquilo que o indivíduo percebe como sendo uma situação estressante.

Crenças

As crenças acerca da capacidade individual de enfrentamento dessas situações exercem importante papel no manejo do estresse. Acreditar em seu potencial é fato protetivo!

Particularidades

As pessoas diferem não só na forma de reação (sintomas que apresentam), mas também nos tipos de estressores aos quais reagem. Assim, existe uma técnica de manejo de estresse mais adequada para cada pessoa.

SUGESTÕES DE TÉCNICAS – ESTRESSE CRÔNICO

Reestruturação Cognitiva

Ocorre a partir da identificação inicial dos pensamentos automáticos e das crenças centrais. Depois de identificadas, essas cognições são colocadas à prova, buscando-se evidências que sustentem ou não sua veracidade. Exemplo: um servidor tem a crença de que sempre que participa do plantão algo urgente acontece. Assim, ao saber da escala, já se sente ansioso e irritado. Olhar o histórico de ocorrências pode demonstrar que situações complicadas só ocorreram em dois de dez plantões.



Respiração Diafragmática

Consiste na respiração focada no abdome, mais lenta que a respiração torácica. A respiração diafragmática contínua tem a capacidade de produzir um estado de relaxamento ao reduzir a liberação de hormônios produzidos em situação de estresse e de diminuir a pressão arterial e o ritmo cardíaco.



Prática de Atividades Físicas

A atividade física é uma ótima estratégia para manter a saúde do corpo e da mente. A prática de exercícios, especialmente os aeróbicos, promove inúmeros benefícios, entre os quais a liberação



de endorfina na corrente sanguínea. Essa substância é considerada um analgésico natural, capaz de reduzir o estresse e a ansiedade, além de aliviar as tensões. Lembre-se: a melhor atividade física é aquela que traz prazer ao praticante.

Mindfulness

É uma forma de meditação que consiste em trazer intencionalmente a atenção para o presente, aceitando as emoções e os sentimentos que emergem no momento. Essa consciência plena não altera os fatos, mas muda a maneira como você os percebe.



O segredo da vida saudável é acelerar o coração e desacelerar a mente!

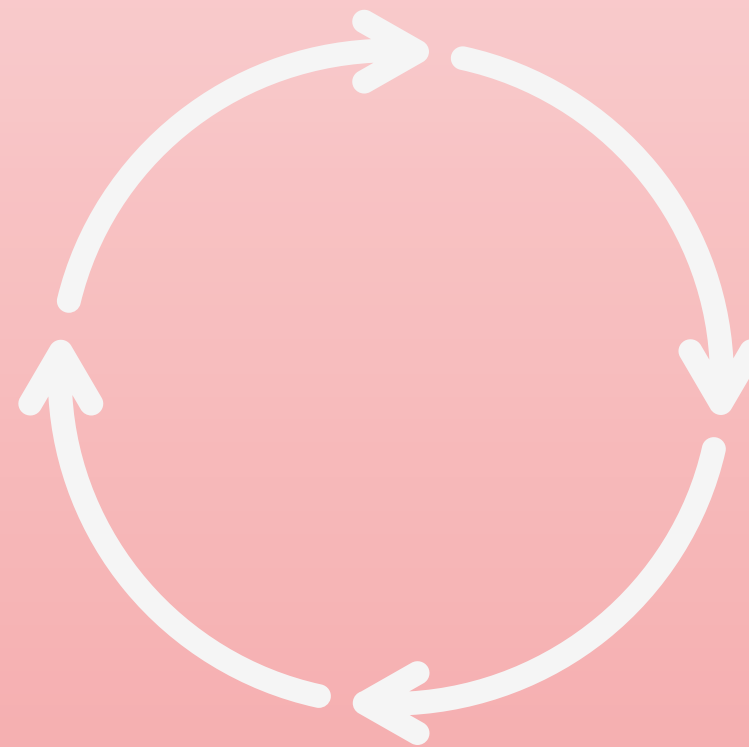
Relaxamento Muscular Progressivo

Consiste na contração máxima, voluntária e consciente de grupos musculares, seguida de seu relaxamento. Auxilia na conscientização das sensações de tensão/relaxamento, facilita a percepção corporal e possibilita um relaxamento intencional.



Modificação da Percepção de Si Mesmo

Ao rever o modo como nos percebemos, resgatando aspectos positivos e valorizando nossas potencialidades e virtudes, proporcionamos nos fortalecermos e, consequentemente, desenvolvemos os recursos adequados para lidar com situações estressoras.



Biofeedback



Nesta técnica, um profissional especializado (como psicólogo, fisioterapeuta e psiquiatra) utiliza um aparelho que transforma nossos sinais corporais de estresse, como batimento cardíaco e tensão

muscular, em sinais sonoros, o que nos auxilia a perceber como as emoções e os pensamentos afetam nosso organismo.



Aromaterapia

A aplicação terapêutica de óleos essenciais é uma técnica complementar capaz de auxiliar no alívio dos sintomas do estresse e na redução da ansiedade. Essa prática pode estabelecer o equilíbrio da

mente e do corpo, proporcionando bem-estar. Os óleos podem ser utilizados em um colar aromático, em difusores, no banho e até mesmo na roupa ou no travesseiro. Algumas opções de óleos para controlar o estresse e a ansiedade são lavanda francesa, Ylang Ylang, laranja doce, sândalo amyris, bergamota e cipreste.



Hábitos Saudáveis

Durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes, por isso ter uma alimentação saudável é essencial para recuperação. Para reequilibrar o organismo, é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Além da alimentação balanceada, ingerir uma quantidade suficiente de água, cuidar da qualidade do sono, exercitar-se e manter vínculos sociais saudáveis auxiliam na manutenção da saúde física e emocional. Devem-se também incluir na rotina momentos de relaxamento e de lazer. Essas pausas ajudam a desacelerar os pensamentos.

TÉCNICAS EMERGENCIAIS – ESTRESSE AGUDO

Algumas estratégias podem nos auxiliar a lidar com situações estressantes de forma adequada, no momento em que elas acontecem.

- ***Foque nas sensações físicas***

Percepções específicas, como sentir a textura de um objeto que esteja à mão, como a própria roupa ou um acessório, alteram o foco e nos ajudam a “ancorar” na realidade.

- ***Concentre-se em um objeto***

Busque com os olhos um objeto próximo a si e descreva-o mentalmente. Focar em um objeto ajuda a tirar a atenção dos sintomas corporais, dos pensamentos e das emoções.

- **Use a técnica do 5, 4, 3, 2, 1**

Assim como as técnicas anteriores, esta traz nossa atenção ao “aqui-agora”, ao concreto. Olhe ao seu redor e elenque mentalmente:

- **5 objetos que você pode ver;**
- **4 objetos que você pode tocar;**
- **3 sons que você consegue ouvir;**
- **2 aromas que consegue identificar; e**
- **1 coisa que você consiga sentir o sabor.**

- **Visualize cenas e lugares agradáveis**

Muitas vezes, o estresse é causado pelo ambiente em que se está. Nestes casos é útil imaginar um lugar familiar e acolhedor, que lhe transmita tranquilidade. Visualizar cenas agradáveis também traz benefícios imediatos.



- **Conte de 60 a zero**

Contar de forma regressiva ou falar o alfabeto de trás para frente são atividades que aumentam nossa concentração em uma atividade específica, fazendo-nos esquecer do que nos incomoda. De preferência, realize essas tarefas olhando para cima, a fim de estimular o sistema nervoso, reduzir a pressão arterial e diminuir o ritmo da respiração.

- **Mude a posição corporal**

Ações físicas como espreguiçar-se, esticar os braços, levantar o queixo e abrir o peito promovem mudanças hormonais que aumentam a produção de testosterona e diminuem a de cortisol, o que favorece o sentimento de confiança e de autoestima.



- **Altere a entonação da voz**

Ao alterar seu tom de voz para um mais baixo e suave, seu cérebro receberá um sinal concreto de que precisa mudar de emoção, diminuindo, assim, os sintomas de estresse.



- **Use óleo de lavanda**

A essência ou o óleo de lavanda são conhecidos pelo efeito calmante e atuam também no combate ao estresse. Quando se sentir ansioso, você pode cheirar a essência ou até mesmo passá-la no braço. Carregar consigo um frasco desse aroma pode ser uma boa estratégia!

- ***Relaxe partes específicas do corpo***

Como forma de defesa em situações de estresse, temos a tendência a contrair os músculos, o que traz mais desconforto e intensifica os sintomas. Ao expirar, tente relaxar as áreas mais afetadas pelo estresse, como maxilar, boca, nuca e ombros. Aplique uma ligeira pressão no centro da palma da mão com o polegar oposto por pelo menos um minuto, o que ajuda a relaxar.



- ***Esvazie o ar dos pulmões***

Quando estamos vivenciando um estresse agudo, sintomas como hiperventilação ou sensação de falta de ar são comuns. Procure fazer uma expiração longa, preferencialmente pela boca, esvaziando todo o ar dos pulmões. A expiração influencia em nossa capacidade de relaxamento.

- ***Escreva uma carta***

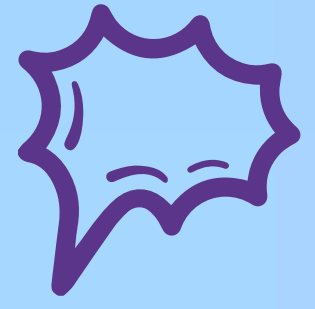
A escrita pode ser uma excelente ferramenta terapêutica. Colocar no papel o que nos incomoda é uma forma eficaz de organizar nossos pensamentos e nos auxilia a ver as situações sob outro ângulo. Você pode escrever uma carta para uma pessoa ou até mesmo para uma situação, expressando-se de forma livre e sem censuras. Mas lembre-se: guarde a carta para si ou descarte-a depois de escrever!



Se você tem dificuldade em meditar sozinho, existem serviços on-line gratuitos que podem auxiliá-lo, como aplicativos para celulares e vídeos no YouTube.

Clique e confira!

Técnicas de relaxamento



SAIBA MAIS!

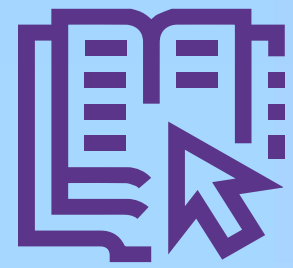


Seção de Atenção Integral à Saúde

Divisão de Assistência à Saúde - DS

Telefone (48) 3287-7647

E-mail ds.atencaointegral@tjsc.jus.br



REFERÊNCIAS

ALBRECHT, K. O gerente e o estresse: faça o estresse trabalhar para você. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1990.

*LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001.*

ROSSI, A. M. Autocontrole: nova maneira de gerenciar o stress. Rio de Janeiro: Best Seller, 2006.

*SEAWARD, L. B. (1999) *Managing stress: principles and strategies for health and well being* (2nd. ed). Londres: Jones and Bartlett, 1999.*



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Diretoria de Saúde