

ESTRATÉGIAS PARA O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

ways for the
stress
on a new



8º Congresso de Stress da ISMA-BR

(International Stress Management Association no Brasil)

10º Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho



Trabalho, Stress e Saúde:
gerenciando as emoções - da teoria à ação

24 a 26 de junho de 2008

**O QUE É O
ESTRESSE?**

O que é o estresse?

Dr. Hans Selye, em 1926, utilizou o termo estresse, para denominar aquele conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação.

O que é o estresse?

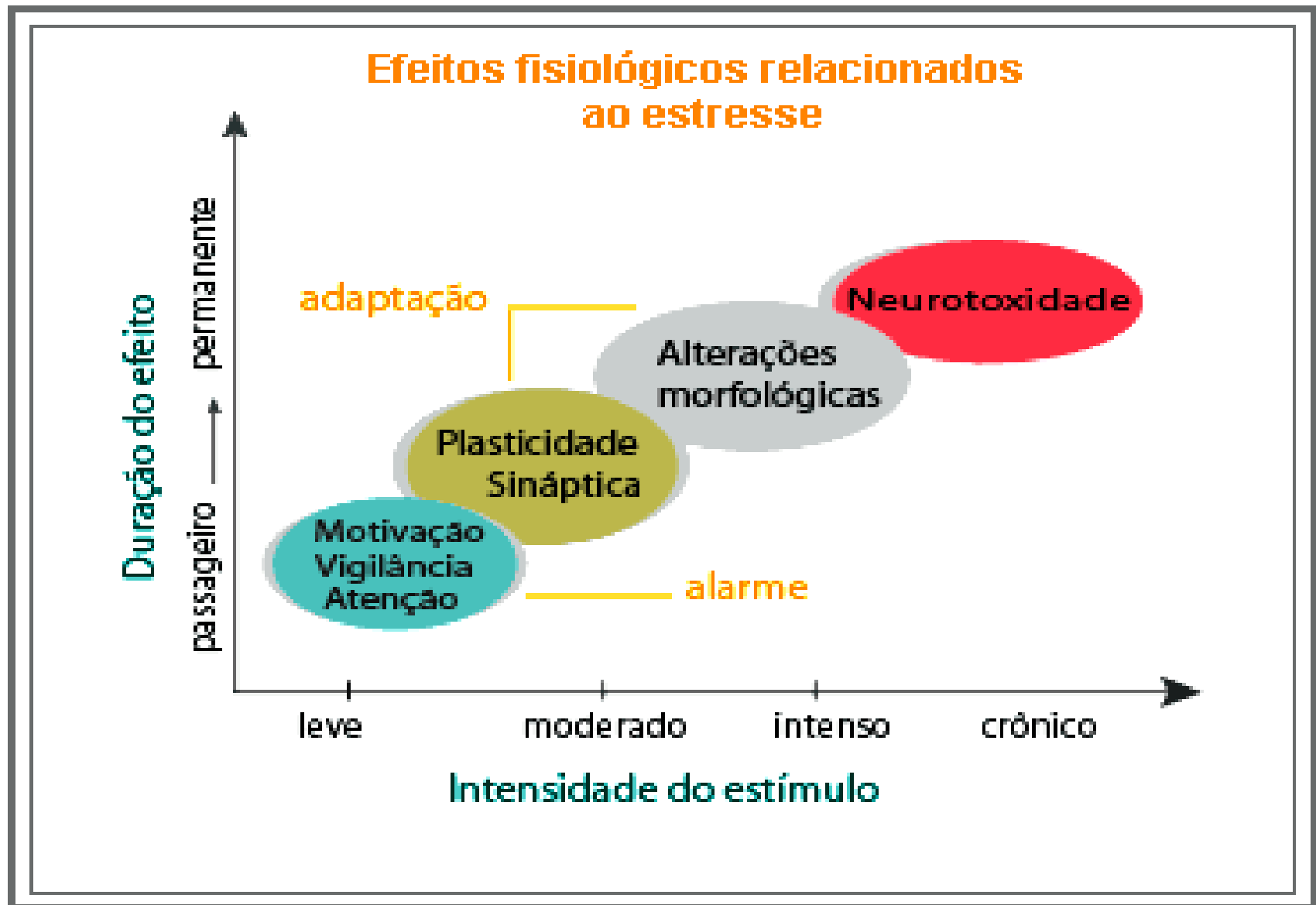
O estresse é basicamente definido como a resposta **fisiológica** ou **emocional** a um **estímulo externo** que origina ansiedade e tensão.

O estresse pode ser **positivo** ou **negativo**, **normal** ou **patológico**.

O que é o estresse?

A tensão normal é uma saudável condição física e mental que **prepara** a pessoa para lidar com uma **situação de crise** ou para quando é solicitada a produzir ou **criar**.

O que é o estresse?



O que é o estresse?

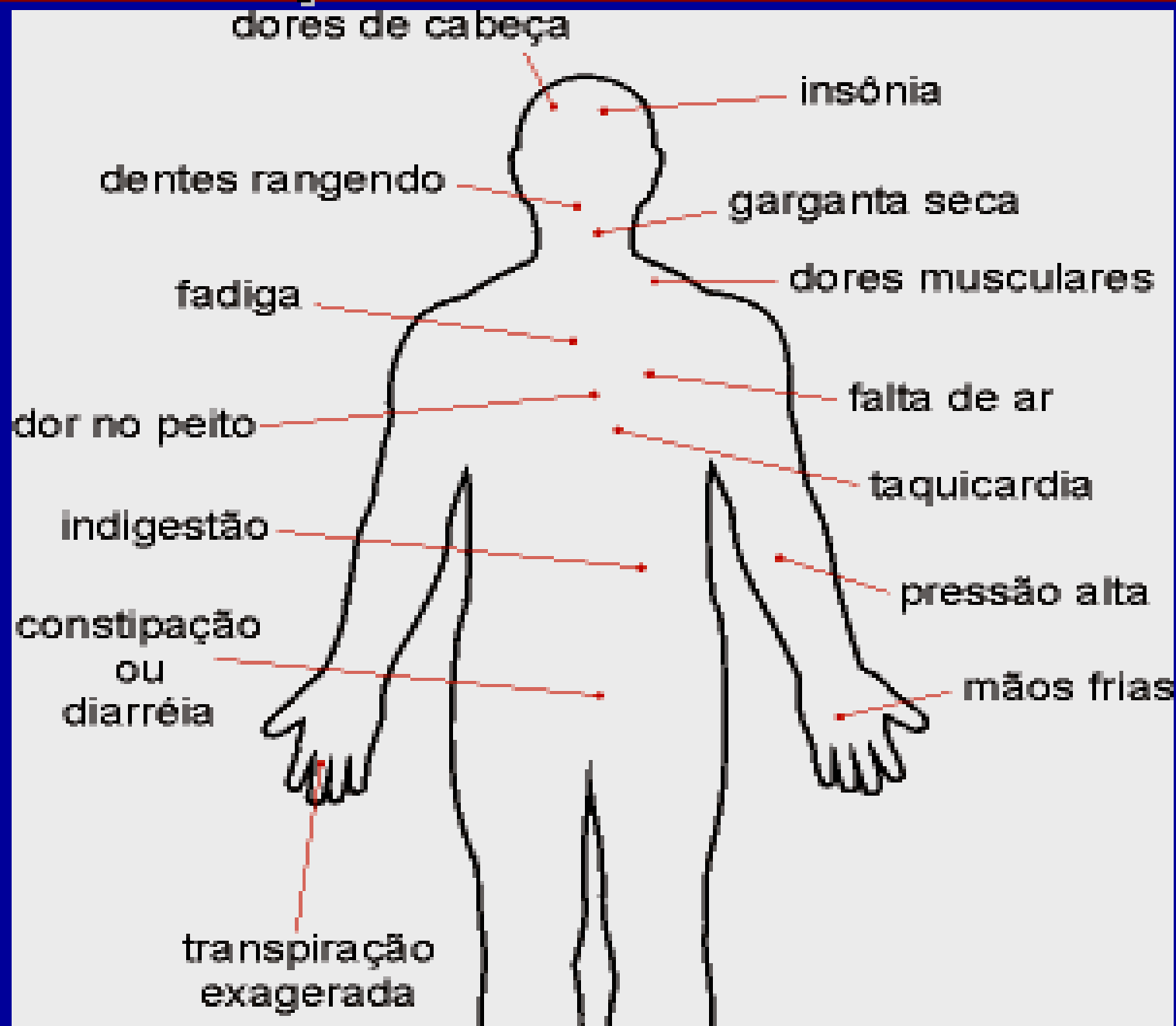
Como a quantidade de estresse requerida para produzir essa motivação positiva varia de pessoa para pessoa, o grande desafio é estabelecer o limite em que a pressão começa a ter impacto negativo, ou seja, **“quando a pessoa sente mais estresse do que é capaz de controlar efetivamente”**.

SINTOMAS

DO

ESTRESSE

Principais Sinais de Estresse



Principais Sinais de Estresse

- ✓ **Irritabilidade e ansiedade;**
- ✓ **Freqüência de pensamentos negativos.**

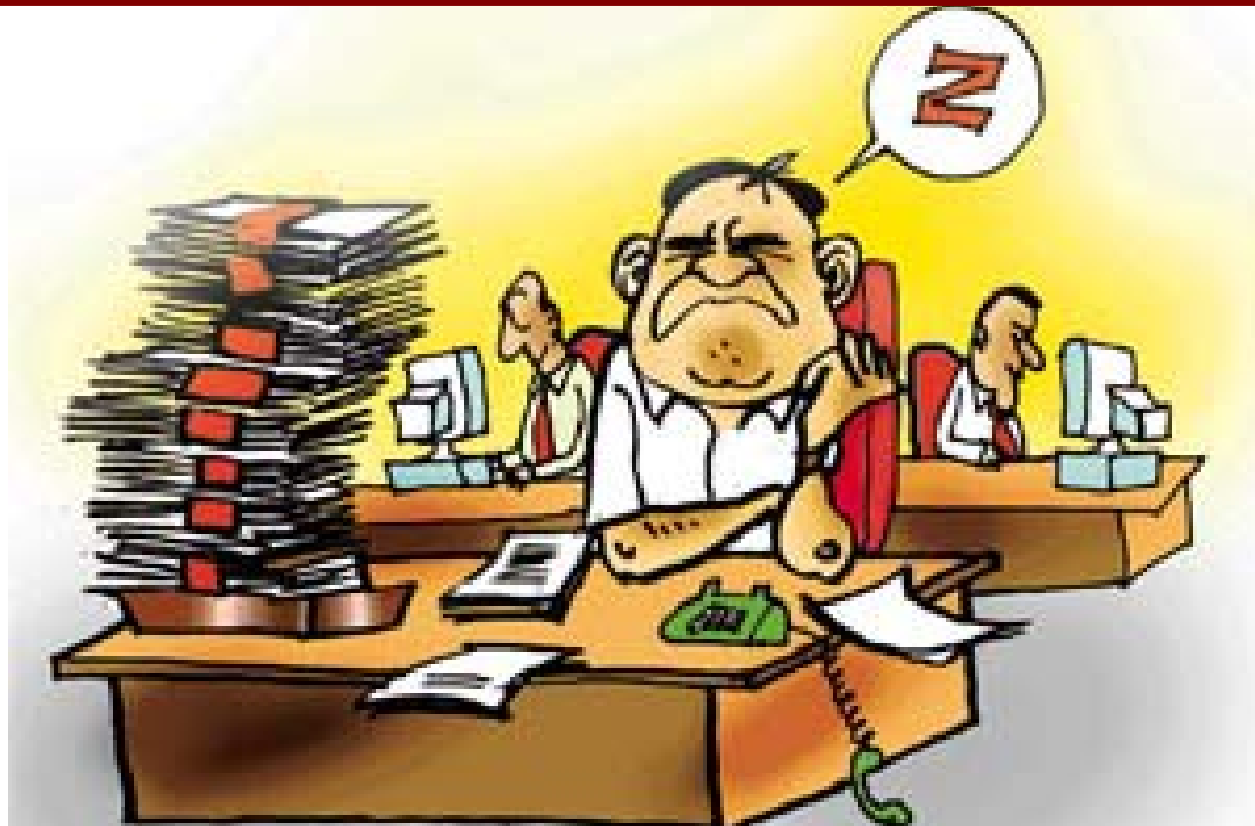
**COMO
GERENCIAR O
ESTRESSE?**

Como gerenciar o estresse?

Hans Selye assevera que o estresse não deve ser evitado, mas gerenciado efetivamente para que se possa viver com eficiência e vigor.

Como gerenciar o estresse?

1) Identificar as causas do estresse, pessoal, interpessoal e profissional.



O QUE ME CAUSA ESTRESSE?

Faça uma lista das coisas que lhe causam estresse.

Auto-conhecimento

Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?

Um sábio da Antiguidade vo-lo disse:

“Conhece-te a ti mesmo”.

FONTES DE STRESS NO TRABALHO:

- 1 - Incerteza;**
- 2 - Stress interpessoal;**
- 3 - Falta de controle;**
- 4 - Sobrecarga de trabalho;**
- 5 - Administração do tempo.**

Como gerenciar o estresse?

2) Saber discernir entre o que posso e não posso mudar.



Como gerenciar o estresse?

Se não puder mudar aquilo que lhe causa estresse, mude a maneira como reage a ele.

Como gerenciar o estresse?

- Não se revolte com o que não pode mudar.
- **Converse com alguém.**
- Não se deixe conduzir pelas emoções negativas (racionalize);

Entender a vida

O PLANETA TERRA – provas e expiações

- Habitado por **Espíritos retardatários**, daí se explica porque a dor é patrimônio comum a todos os homens.

- Local aonde os Espíritos vêm **lutar pelo seu engrandecimento**, obtido pelo trabalho, sacrifícios e lutas.

Como gerenciar o estresse?

3) Reconhecer os primeiros sinais.



**Perceber o que está mudando.
Se dar conta da pressão.**

COMO VOCÊ ACORDOU HOJE?



BRAVO(A)?



CANSADO(A)?



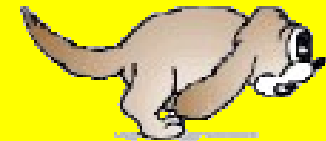
FELIZ?



ROMÂNTICA(O)?



COM PREGUIÇA?



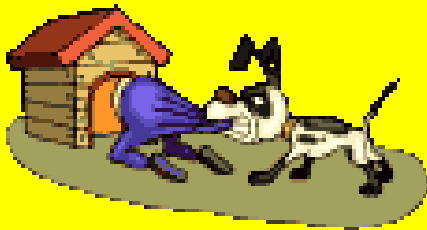
COM ENERGIA?



NAS NUVENS?

COM PREGUIÇA?

COM ENERGIA?



COM RAIVA?



PENSATIVA(O)

Reconhecer o Estresse

Imagine como reagimos diante de uma situação frustrante:

- Perder o ônibus por uma fração de segundos;

...

- Esquecer as chaves em casa...

- Quando o sistema para ...

- A empregada não chega...

Reconhecer o Estresse

Depende da maneira como o indivíduo se ajusta e lida com as frustrações e os eventos do cotidiano.

Checar a sua realidade quotidiana para ver como você está se comportando.

“ A tensão que você sente é o que a fará doente” (Lazarus)

Reconhecer o Estresse

As situações que causam maior perigo não são as crises como a morte ou o divórcio, ou situações positivas como promoção e o nascimento de um filho.

Reconhecer o Estresse

O maior perigo do estresse está nas situações do cotidiano, como o desamarrar do cordão do sapato na hora errada, perder o ônibus, ficar preso no trânsito ou perder as chaves.

Embora não tenham a severidade das grandes crises, esses problemas ocorrem com muita frequência.



Gota

D'água

**SIGNIFICAÇÃO
DOS
ESTRESSORES**

Significação dos Estressores

Evidências têm mostrado que não é a situação que causa o estresse que afeta a saúde, mas a reação que se tem a ela.

Significação dos Estressores

- **Pessoas vivenciam as mesmas experiências de forma diferente;**
- **Postura depende do entendimento (crenças, valores) de cada um;**
- **A fé na vida futura.**

*** O ponto de vista (ESE – cap. II)**

Significação dos Estressores

A crença na vida futura, por consequência, na imortalidade do Espírito e na sua destinação gloriosa, constitui a mais adequada autoterapia preventiva em relação ao estresse, bem como para a sua superação.

DIVALDO FRANCO. Conflitos Existenciais. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. p. 187-189.

Significação dos Estressores

(...) a fé no futuro **acalma as**
aflições momentâneas sem o
apoio do conformismo doentio,
porém, **proporcionando** a
coragem para vencer os
impositivos perturbadores da
atualidade.

DIVALDO FRANCO. Conflitos Existenciais. Pelo
Espírito Joanna de Ângelis. p. 187-189.

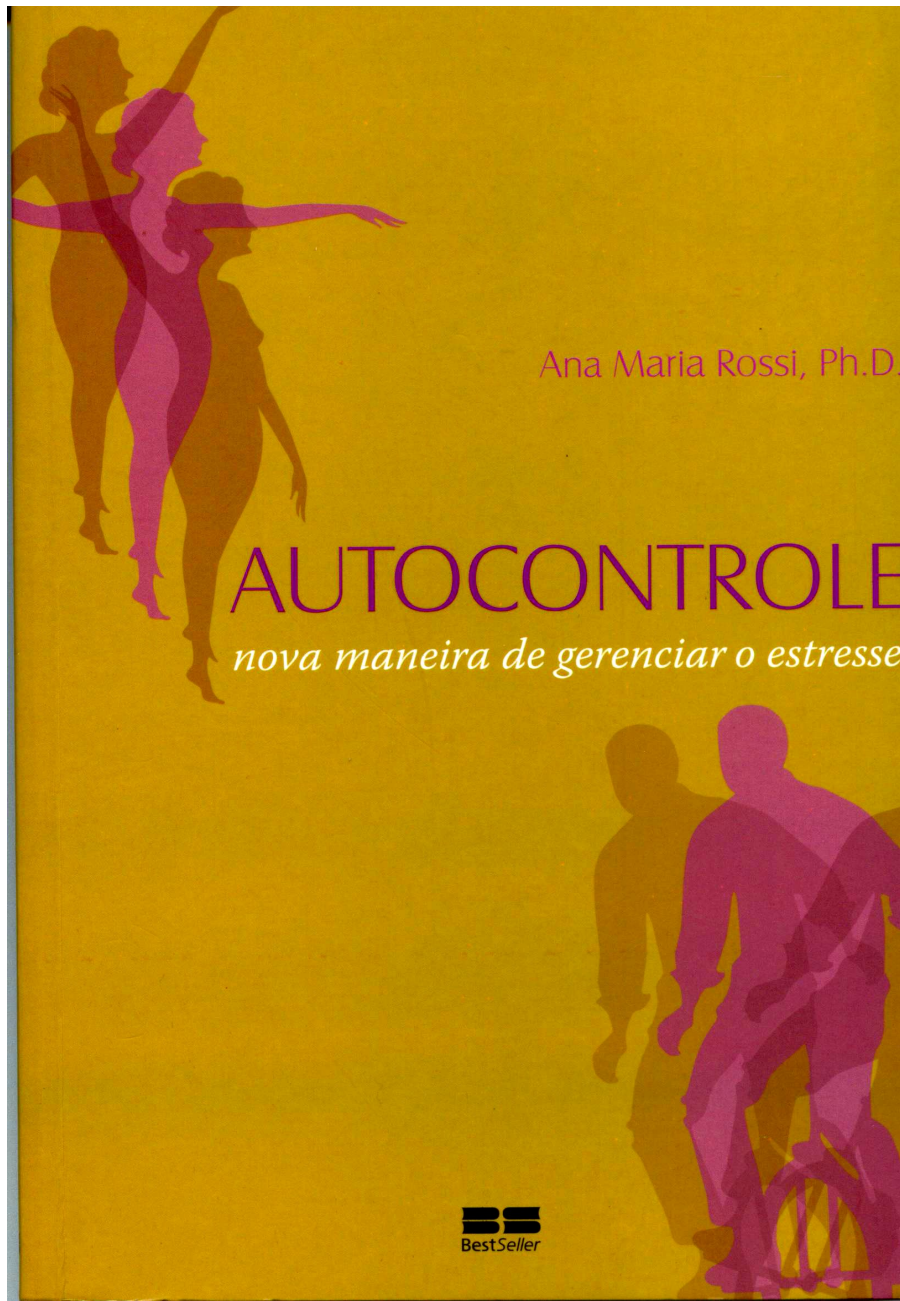
ESTRATÉGIAS

PARA

ADMINISTRAR

O ESTRESSE

AUTOCONTROLE



Ana Maria Rossi, Ph.D.

AUTOCONTROLE

nova maneira de gerenciar o estresse

BS
BestSeller

COMO
ADMINISTRAR O
ESTRESSE NOS
RELACIONAMENTOS

**“De cada três pessoas
demitidas, duas são
demitidas por não terem
conseguido sucesso no
relacionamento com os
demais”**

Harvard

O Desafio de Aristóteles

Qualquer um pode zangar-se - isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa - não é fácil._

ARISTÓTELES, Ética a Nicômico.

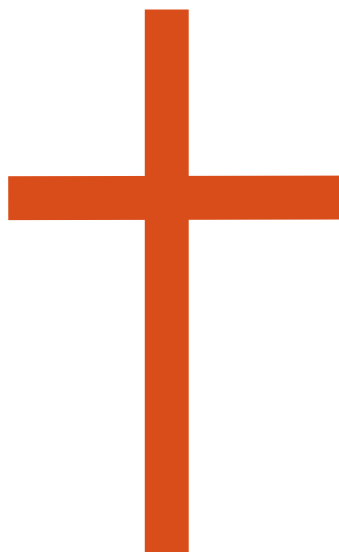
Brabeza!

Melindre:

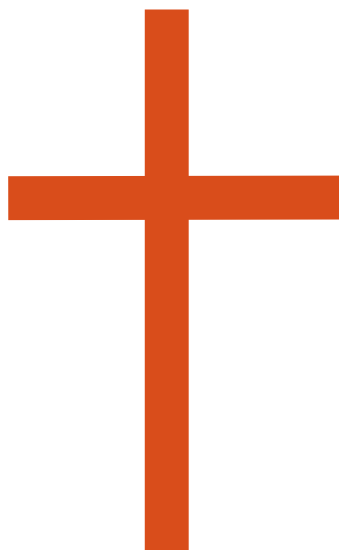
***Não estou me aborrecendo
por muito pouco?***



Como conviver com pessoas difíceis



Como conviver com pessoas difíceis



**“Combater fogo
com fogo
geralmente acaba
em cinzas”**

Abigail Van Burem

Evite discutir.

Na discussão violenta não há vencedor. Você sempre sai chamuscado, sofrido, machucado.

Refleta e resista.

Evitar o começo de uma discussão ou rixa é sabedoria de quem conhece o que são más conseqüências.

(Lourival Lopes - Sementes de Felicidade. p. 108)

Libere sua raiva

**Faça algo construtivo
que requeira energia física –
arrume a garagem, trabalhe
no jardim, limpe a casa ...**

VENEMOS EMOCIONAIS:

**Ressentimento, frustração,
raiva, ansiedade,
impaciência, medo, culpa,
cinismo, pessimismo...**

Sônia Maria Romero - Ph.D. PUC-RS

ESTRESSE



RELAXE - RESPIRE - MEDITATE



RECURSOS VALIOSOS

(...) Ioga e meditação, acupuntura e outros recursos valiosos, denominados alternativos **contribuem eficazmente para o relax, a renovação das energias gastas...**

DIVALDO FRANCO. **Conflitos Existenciais. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. p. 187-189.**

A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO

Controlar a respiração é obter domínio sobre as emoções. A respiração pode ser usada como um calmante natural.

Respirar é viver. Respirar corretamente é viver melhor.

Através dos exercícios respiratórios você aprenderá a renovar as energias, a obter vitalidade e bem estar emocional.

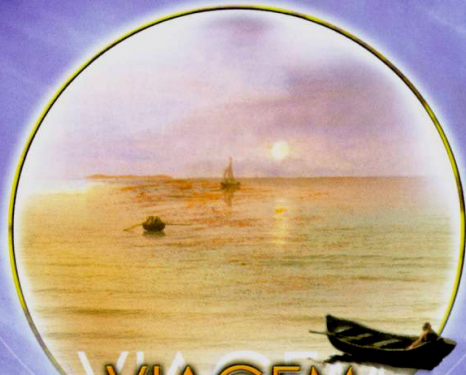
EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS



- **Respiração profunda e Diafragmática;**
- **Exercícios : (3-3, 4-4, 5-5 ou 3-3-3, 4-4-4, 5-5-5 ou 1-4-2, 2-8-4, 3-12-6;**
- **Respiração Alternada**



VISUALIZAÇÕES
TERAPÊUTICAS



VIAGEM
INTERIOR

DIVALDO P. FRANCO

VISUALIZAÇÕES
TERAPÊUTICAS



DIVALDO P. FRANCO



DIVALDO FRANCO
JOANNA DE ÁNGELIS
ESPÍRITO

MOMENTOS DE
MEDITAÇÃO

ATITUDE PREVENTIVA

- ✓ **Evitar pressões e tensões desnecessárias nos ambientes em que vive;**
- ✓ **Desenvolver visão e ação proativas que reduzem a área de preocupação;**
- ✓ **Aprender a relaxar diante das situações de pressão que não pode mudar;**

ATITUDE PREVENTIVA

- ✓ **Reconhecer os próprios limites e expressá-los aos outros;**
- ✓ **Cuidar da alimentação e da higiene mental (exercícios, jogos, expressão das emoções);**

ATITUDE PREVENTIVA

Manter sistemas de nutrição das quatro dimensões humanas (Físicas, Psicológicas, Social e Espiritual).

ESTRATÉGIAS:

- Olhar as crises de forma positiva;**
- Ver como oportunidade;**
- Otimismo como forma de proteção.**

ESTRATÉGIAS:

"Que os pássaros da **preocupação** e **tensão** voem ao redor de sua cabeça, isso você não pode mudar.

Que eles não façam **ninhos** em seus cabelos, isso você pode impedir."

Provérbio Chinês

ESTRATÉGIAS:

✓ **SIMPLICIDADE**

“A vida é simples, nós é complicamos”

(Alkindar Oliveira)

✓ **PACIÊNCIA** (Saber esperar)

ESTRATÉGIAS:

Cooperação

e

Colaboração

Estamos todos no mesmo barco.

ESTRATÉGIAS:

ALEGRIA

Viver com bom-humor.

Significação dos Estressores

(...) Esforçar-se por viver com alegria em qualquer conjuntura é terapia preventiva e libertadora para os males do estresse...

DIVALDO FRANCO. Conflitos Existenciais. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. p. 187-189.

EQUILÍBRIO



ESTRATÉGIAS

O ser humano necessita do trabalho que o dignifica, mas também do **repouso** que lhe **renova** as forças e facultá-lhe reflexões para bom e compensador desempenho.

DIVALDO FRANCO. **Conflitos Existenciais**. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. p. 187-189.

ESTRATÉGIAS

(...) é impositivo para a preservação ou conquista da saúde, que se estabeleçam períodos para férias, para relaxamento emocional, para mudanças de atividades, para exercícios físicos liberadores das tensões orgânicas e psicológicas ...

DIVALDO FRANCO. Conflitos Existenciais. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. p. 187-189.

ESTRATÉGIAS:

**Aproveitar o
Tempo Livre**

ESTRATÉGIAS:

TEMPO LIVRE

(...) a regularidade de um tempo livre, em dias mensais e horas semanais, resultou mais impactante sobre a qualidade de vida do que um período de descanso anual.

(Ieda Rhoden - TEMPO LIVRE, ATIVIDADES DE ÓCIO E QUALIDADE DE VIDA)

ESTRATÉGIAS:

Aceitação: Estabelecer
uma relação de **paz**
com a sua história,
com a sua realidade.

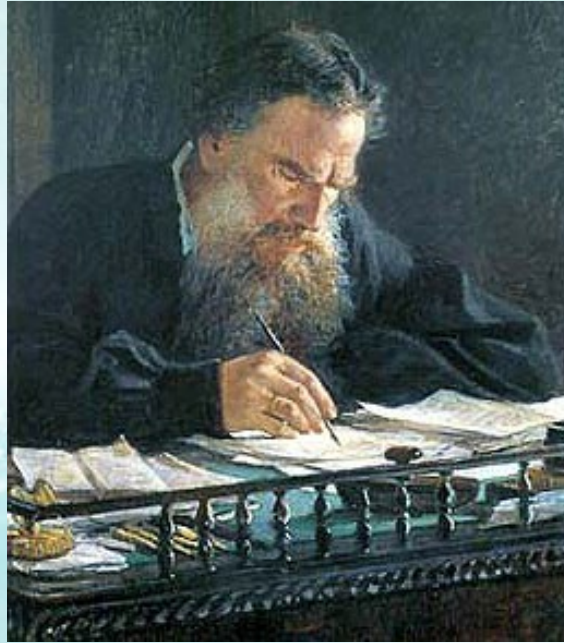
Motivos de Resignação

As provas têm por fim exercitar a inteligência, tanto quanto a **paciência e a resignação.**

Pode dar-se que um homem nasça em posição penosa e difícil, precisamente para se ver obrigado a procurar meios de vencer as dificuldades.



**COMO É
A MINHA
VIDA?**



“Todos querem mudar o mundo, mas ninguém quer mudar a si mesmo”.

Leon Tolstoi

Só eu?!!

Que *profissional*

será querido pelas

organizações?

Procurando emprego?

Alkíndar Oliveira - Escola de
Líderes - VOCÊ SA - jan - 02



“ Os funcionários mais produtivos numa pesquisa da Bell Labs não eram os mais inteligentes ou brilhantes, mas os que exibiam maior capacidade de se relacionar com os outros e de não sucumbir em conflitos e crises. Essas qualidades tendem a estar mais presentes em pessoas mais espiritualizadas.”

errando, ou

acertando, mas ...

praticando!

O consolo ...



**No mundo
haveis de ter
tribulação.
Coragem, pois
Eu venci o
mundo.**

(Jo 16,33)

**Aquele que perseverar
até o fim será salvo...**