



# **Controle o Stress com o Poder da sua Mente**

Estratégias de coping e gestão de stress

Orador: Rosa Basto



# Stress – “Viver em modo de sobrevivência”

- O Stress é uma das maiores causas da mudança epigenética, porque desequilibra o corpo. Assume três formas:
- Stress físico (trauma)
- Stress químico (Toxinas)
- Stress emocional (medo, preocupação, aflição, etc...)
- Cada um destes tipos de stress pode desencadear mais de 1400 reacções químicas e produzir mais de 30 hormonas e neurotransmissores. Face a essa torrente de hormonas do stress, a mente influencia o corpo através do sistema nervoso autónomo e sentimos a suprema ligação mente-corpo.

# Stress – “Viver em modo de sobrevivência”



- Todos os organismos da natureza, incluindo os seres humanos, estão programados para lidar com o stress a curto prazo para enfrentar situações de emergência.
- Quando sentimos uma ameaça que vem do exterior, o sistema nervoso simpático (subsistema do sistema nervoso autônomo) ativa a resposta da luta ou fuga: o débito cardíaco e a tensão arterial aumentam, os músculos contraem-se e o corpo produz um surto de hormonas, como adrenalina e cortisol, que nos prepara para fugirmos ou enfrentarmos o perigo.
- Se tivermos perante um perigo e conseguirmos escapar, o corpo retomará a homeostase (o estado normal e equilibrado) pouco depois de se sentir em segurança.
- O corpo foi concebido para funcionar assim em modo de sobrevivência, fica desequilibrado, mas só durante um curto espaço de tempo, até o perigo passar.

# Stress – “Viver em modo de sobrevivência”

## Stress de longa duração:

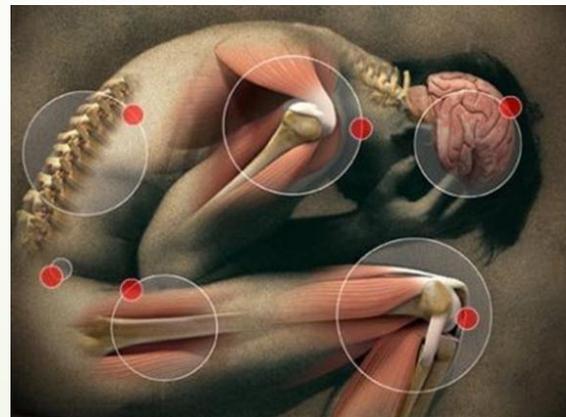
- Ansiedade
- Depressão
- Problemas digestivos
- Perda de memória
- Insónia
- Hipertensão
- Doença cardíaca
- Enfartes
- Cancro
- Úlceras



# Stress – “Viver em modo de sobrevivência”

## Stress longa duração:

- Artrite reumatoide
- Constipações
- Gripes
- Envelhecimento precoce
- Alergias
- Dores no corpo
- Fadiga crónica
- Infertilidade
- Impotência
- Asma
- Problemas hormonais
- Queda de cabelo.....



# O que é o Stress no trabalho?



- **O Stress é uma das principais causas de doenças relacionadas com o trabalho na União Europeia no século XXI.**
- o stress no trabalho pode definir-se como o conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas a certos aspetos negativos do ambiente profissional em que se encontra inserido.
- Trata-se de um problema que atinge grande parte da população ativa e cujos efeitos podem afetar gravemente a vida pessoal e profissional de quem sofre de stress no trabalho.





## CAUSAS: (Estudo EU-OSHA)

- Um estudo realizado em 31 países pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), debruçou-se sobre as causas de stress a nível europeu e as conclusões permitiram tirar algumas ilações sobre a realidade profissional do velho continente:
- Segundo os dados do estudo, os cidadãos europeus apontam o número de horas, o volume de trabalho e a insegurança como as maiores causas de stress no trabalho, sendo que as mulheres são as que se sentem mais afetadas pelo problema.
- Para os profissionais europeus inquiridos, ainda que para muitos o stress seja habitual no seu local de trabalho, há ainda quem afirme que o assunto não é abordado corretamente pela entidade empregadora.
- Bullying laboral, assédio moral, falta de clareza sobre funções e responsabilidades ou limites à gestão do seu próprio trabalho, são também algumas das causas apontadas para o stress laboral.



# Causas:

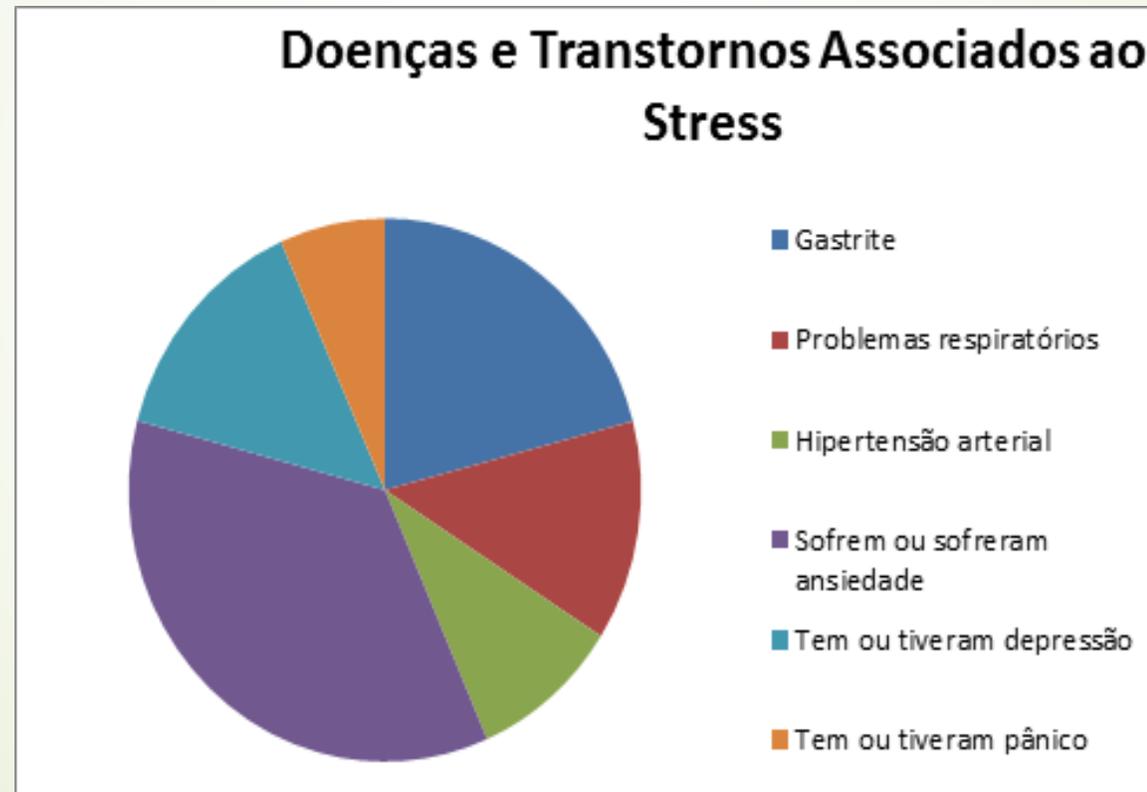
- ▶ **Carga de trabalho excessiva ou deadlines apertados**  
Faz com que os profissionais se sintam sobrecarregados e sob pressão constante.
- ▶ **Ausência de trabalho**  
Faz com o que colaborador se sinta desvalorizado.
- ▶ **Controlo**  
Excesso de controlo das chefias ou pela falta de controlo do profissional em relação ao seu trabalho.
- ▶ **Relações profissionais**  
As fracas relações profissionais podem ser a origem do stress laboral, seja porque se verifica a falta de apoio por parte de colegas ou porque o relacionamento com as chefias à difícil.
- ▶ **Segurança laboral**  
A falta de segurança no trabalho (devido a contratos temporários ou mudanças de emprego, por exemplo) é uma das causas mais apontadas para o stress laboral.
- ▶ **Salário e regalias**  
Expectativas falhadas. A questão salarial e das regalias são, frequentemente, apontadas como um factor de stress.



# Sintomas:



# Quando não escutam o nosso corpo!



# Síndrome de Burnout: A doença do esgotamento profissional



# Sintomas Burnout

- Há diversos sintomas, que, em fase inicial, confundem-se com a depressão.
- É importante um diagnóstico detalhado, pode provocar doença grave.
- O esgotamento físico e emocional é refletido através de comportamentos diferentes:
- como agressividade, isolamento, mudanças de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, falha da memória, ansiedade, tristeza, pessimismo, baixa autoestima e ausência no trabalho. Além disso, há sentimentos negativos, desconfiança e até paranóia.
- É possível que o paciente sofra fisicamente com a doença, com dores de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma e distúrbios gastrointestinais, respiratórios e cardiovasculares. Em mulheres, é comum alterações no ciclo menstrual. Podem acontecer surtos psicóticos.





# Como funciona o nosso cérebro com Stress

## Quatro formas:

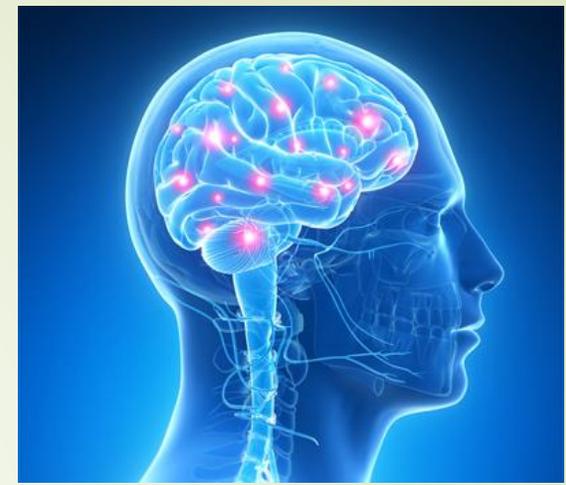
- O stress pode desencadear uma mudança química que o deixa com mais irritabilidade.
- O stress crónico pode encolher o seu cérebro.
- Um evento estressante pode matar células cerebrais.
- O stress pode atrapalhar a memória pelo desencadeamento de resposta de ameaça do cérebro

# Burnout – “Fim da Linha”



- A Síndrome de Burnout é uma das consequências do ritmo actual da nossa sociedade: um estado de tensão emocional e stress crónico provocado por condições de trabalho desgastantes.
- O próprio termo “burnout” demonstra que esse desgaste danifica aspectos físicos e psicológicos da pessoa. Afinal, traduzindo do inglês, “burn” quer dizer “queima” e “out” significa “exterior”.
- A síndrome atinge profissionais que lidam direta e intensamente com pessoas e influenciam as suas vidas.
- É o caso de pessoas das áreas de educação, assistência social, saúde, recursos humanos, bombeiros, policia, advogados e jornalistas e tantas outras profissões.

# Boas Notícias! Pode controlar o Stress



- O Poder do pensamento negativo/positivo
- Todos os pensamentos que formula, todas as emoções que sente, sejam alegres ou stressantes, o tornam engenheiro epigenético das suas próprias células.
- Somos nós que controlamos o nosso destino!
- Quando se concentra num pensamento, o cérebro não sabe se é real ou imaginação, simplesmente obedece ao pensamento, trazendo as substâncias químicas correspondentes.
- Muda o pensamento, muda a neuroquímica do cérebro.
- Controla o stress mudando a forma como vê o mundo. Mudando a percepção e a interpretação de um evento, muda a intensidade e a duração da resposta ao stress.



# Interruptor Ligar/Desligar

## Como funciona?

- ▶ O seu cérebro recebe informações através dos cinco sentidos e, de seguida, converte essas informações em linguagem e imagens internas.
- ▶ Se sentir uma ameaça, real ou imaginária, envia um sinal para o coração produzir adrenalina, cortisol e outros químicos, que irão aumentar o estado de alerta do seu corpo e a sua capacidade para lutar ou fugir dessa ameaça.
- ▶ No entanto, “o cérebro do coração” pode ignorar esse sinal. É como se tivéssemos um controlo remoto para desligar o alarme.

**COMO SE FAZ ISSO?**

# Exercício: DA CABEÇA AO CORAÇÃO



- Utilize este exercício sempre que sentir stress no seu corpo:
- 1. Está consciente de que sente algum stress no corpo ou que a sua mente está acelerada.
- 2. Coloque a sua mão no coração e concentre a sua energia nessa zona. Respire profundamente pelo menos três vezes até ao coração, mantendo-se focado naquilo que sente na mão ao centro do peito.
- 3. Agora, recorde um período onde se sentiu mesmo muito bem: quando esteve apaixonado, alegre ou verdadeiramente feliz! Regresse a essa memória como se a estivesse a viver nesse momento. Veja o que viu, ouça o que ouviu e sinta como se sente bem.
- 4. Enquanto tem esta boa sensação no corpo, imagine que o seu coração consegue falar consigo.
- 5. Ouça a resposta que o seu coração lhe dá e agora imagine que respira pelo coração.



# O ritmo da descontração!

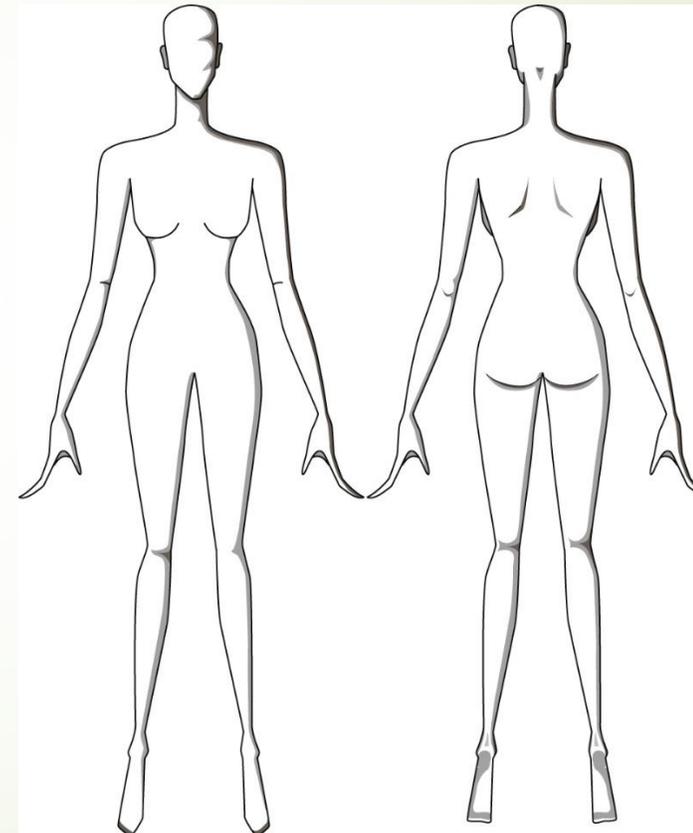
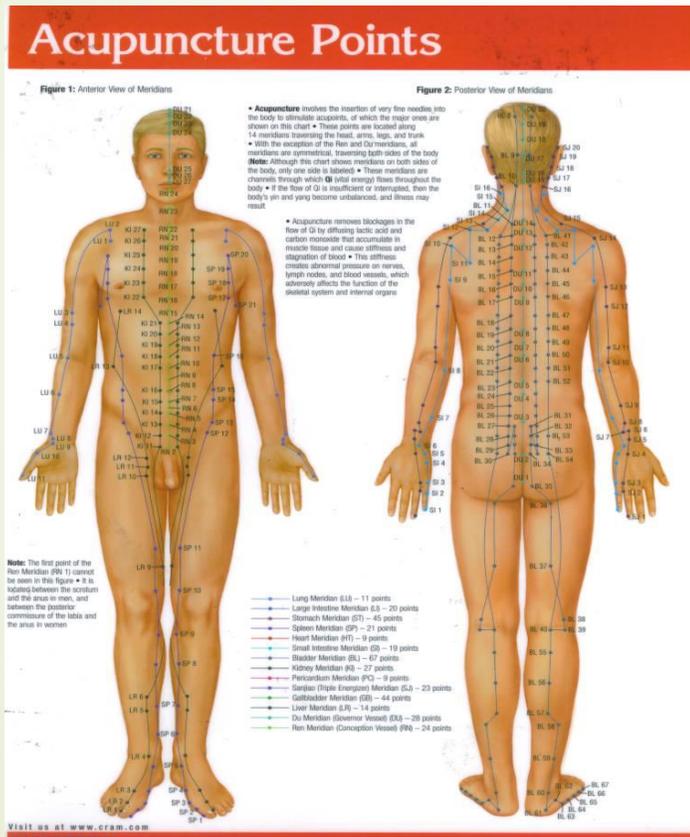
- Ciclos naturais de actividade e descanso: “período de descanso ultradiano”
- A investigação recente demonstrou que mente e corpo têm um padrão de descanso próprio, que ocorre que ocorre, aproximadamente a cada 90 minutos. Isto acontece quando o corpo suspende o comportamento orientado para o exterior e tira 15 minutos para descontrair e recarregar as suas baterias.
- São aqueles momentos em que a mente começa a vaguear e o seu corpo é invadido por uma leve sensação de descontração. Transe natural (exemplo, conduzir o carro, ler um bom livro, ver um filme, etc...).
- Existem pessoas que esquecem estes sinais do corpo e da mente e tomam um café bem forte e continuam no STRESS para produzirem mais. ERRADO!

# Exercício: Descontração sistemática

Fazer este exercício quando estiver seguro que pode descontrair completamente.

- Faça respirações calmas e tranquilas e diga:
- Agora descontraio os meus olhos
- Agora descontraio o meu maxilar
- Agora descontraio os meus ombros
- Agora descontraio os meus braços
- Agora descontraio as minhas mãos
- Agora descontraio o meu peito
- Agora descontraio o meu estômago
- Agora descontraio as minhas coxas
- Agora descontraio a barriga das minhas pernas
- Agora descontraio os meus pés
- Agora descontraio a minha cabeça

# Exercício: “BATIDINHAS PARA ALIVIAR O STRESS”



# Âncora da Calma

Exercício de relaxamento com âncora gatilho no peito



# A melhor “arma” para combater o stress:

- Faça exercício
- Faça yoga
- Faça meditação
- Faça auto-hipnose
- Dance, cante e divirta-se....

Exercício de relaxamento: Dave Elman





# Pré-ocupação positiva: **PLANEAMENTO DE RISCOS**

1. Pense num evento ou transação que irá acontecer em breve
2. Imagine tudo o que poderia falhar nesse evento ou transação
3. Encontre uma solução para cada eventualidade

Exercício: Gerador de novos comportamentos

Exercício: Integração de âncoras

# Encontrar a paz de espírito: O segredo da Alegria

- Rir é o melhor remédio
- Faça o seu círculo de excelência
- Exercício: Ligue o seu botão de endorfinas (âncora dos dedos)
- Faça a sua âncora da calma várias vezes ao dia
- Faça o seu caderno da gratidão/objectivos

Exercício: momentos heróicos



**Seja Feliz!!!**





# Referências bibliográficas

- ▶ A- Barrios A. (2004). American PhD. Psychotherapy Magazine, v7n1 e Theory, Research, and Practice
- ▶ Barabasz, M., & Watkins, J. (2005). Hypnotherapeutic techniques. New York: Brunner Taylor & Francis.
- ▶ Bauer, S. (2005). Da ansiedade à Depressão. Campinas: Pleno Editores.
- ▶ Bauer, S. (1998). Hipnoterapia Ericksoniana Passo a Passo, Campinas: Editora Livro Pleno.
- ▶ Chaves, J. (1994). Hypnosis: The struggle for a definition. Contemporary Hypnosis, 11, 145-146.
- ▶ Cortez, C. & Oliveira, C. (2003). A prática da hipnose e a ética médica. Bioética 2003 - vol. 11 - nº 1, 65-82.
- ▶ Dispenza, J. Cure-se a si próprio: Como usar a mente no processo curativo. Alfragide: Lua de Papel.
- ▶ Karle, K. (1995). Hipnoterapia. Lisboa: Editorial Estampa
- ▶ O. Connor, Joseph. (1997). Pnl e saúde: S. Paulo: Editorial Summus



# Contactos

Porto	Lisboa
Rua Santos Pousada nº 1300 4000 Porto Portugal  (+351) 224 017 112	Rua Joaquim António de Aguiar nº35, 1º Dir. 1070-149 Lisboa Portugal  (+351) 218 222 403

**WWW.DRAROSABASTO.COM**

Email Porto – [infoporto@drarosabasto.com](mailto:infoporto@drarosabasto.com) . Email Lisboa – [info@drarosabasto.com](mailto:info@drarosabasto.com)