

STRESS



- **Pressão, esforço, tensão e carga.**



STRESS



- **Respostas do nosso organismo a qualquer exigência, ameaça ou constrangimento a que é submetido.**

STRESS



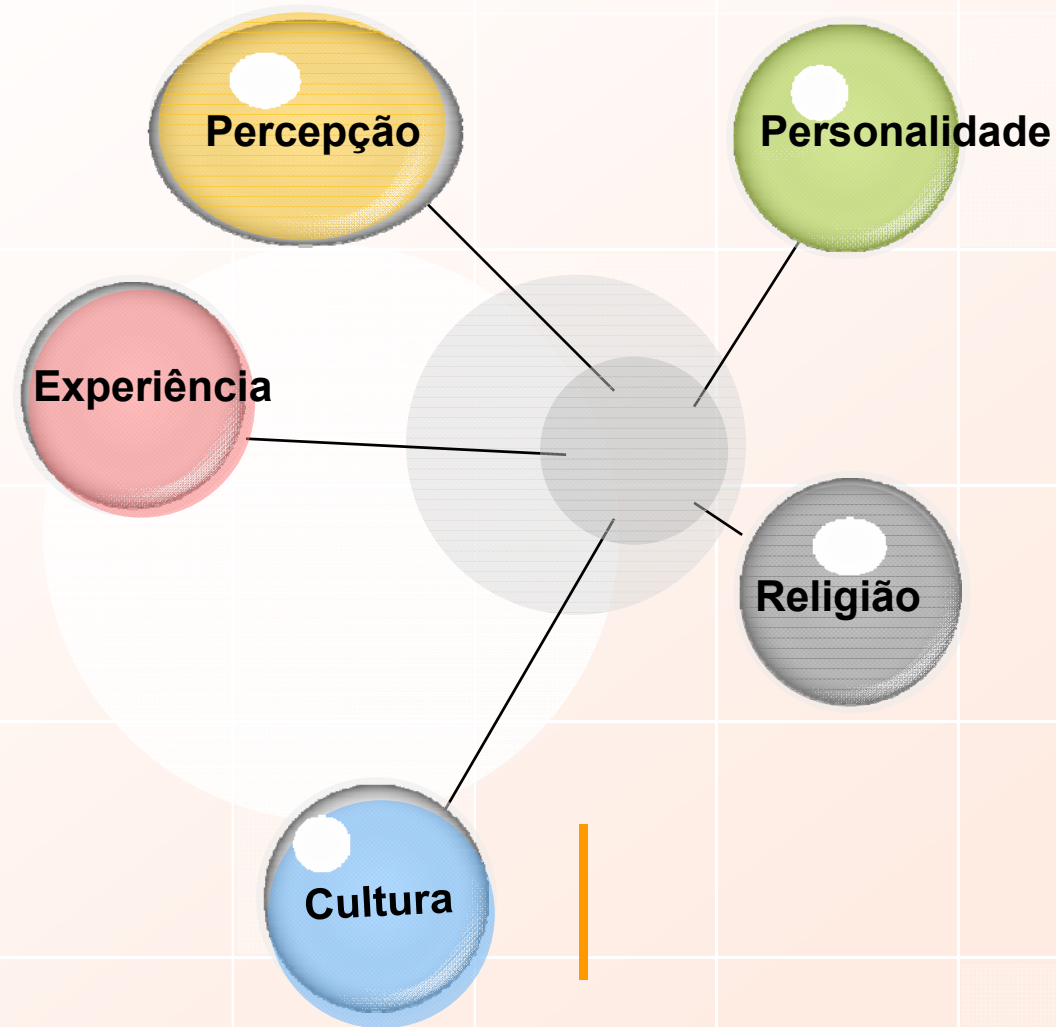
- **“Desgaste” mental ou físico que o nosso organismo sofre quando interagimos com um meio que consideramos ameaçador.**

STRESS



- **Tudo o que exige uma maior adaptação gera crise.**
 - **Acontecimentos negativos**
 - **Acontecimentos positivos**

O STRESS DEEPENDE DE:



STRESS DE SINAL POSITIVO

- **Contribui para a saúde, o bem estar e a felicidade:**

- **Relacionado com:**

- **Atitudes Positivas**
- **Exercício Físico moderado**
- **Satisfação no trabalho**
- **Alimentação correcta**
- **Satisfação conjugal**
- **Amizade**
- **etc**



Fresh Promotions

STRESS DE SINAL NEGATIVO

Quando a pessoa não consegue lidar com a situação

- **Pode conduzir ao cansaço, exaustão, infelicidade, doença e morte prematura.**
- **Está relacionado com:**
 - Não ter metas ou objectivos
 - Ter muito ou pouco que fazer
 - Dormir muito ou pouco
 - Dieta desequilibrada
 - Comer ou beber em excesso
 - Não contactar com o apoio dos outros
 - Insatisfação
 - Isolamento
 - Não pedir ajuda
 - Dificuldade em comunicar de forma assertiva
 - Pessimismo

RESPOTA DE STRESS

Reacção Física

- Pupilas dilatam-se
- Boca seca
- Tensão nos musculos do pescoço e ombros
- Respiração mais rápida e superficial
- Batimentos cardiacos mais rápidos, a pressão arterial sobe
- A digestão torna-se mais demorada
- Transpiração
- Os musculos do anûs e bexiga relaxam-se

RESPOTA DE STRESS



Sintomas

- Dores de cabeça
- Tonturas, Visão turva
- Dificuldades em engolir
- Dores no pescoço e costas
- Dores no peito
- Palpitações
- Asma
- Tensão arterial alta
- Náuseas
- Excesso de açúcar no sangue
- Indigestão, úlceras
- Rubor facial
- Vontade de urinar frequentemente, diarreia

Quando estamos em stress há mobilização dos nossos “meios de defesa”

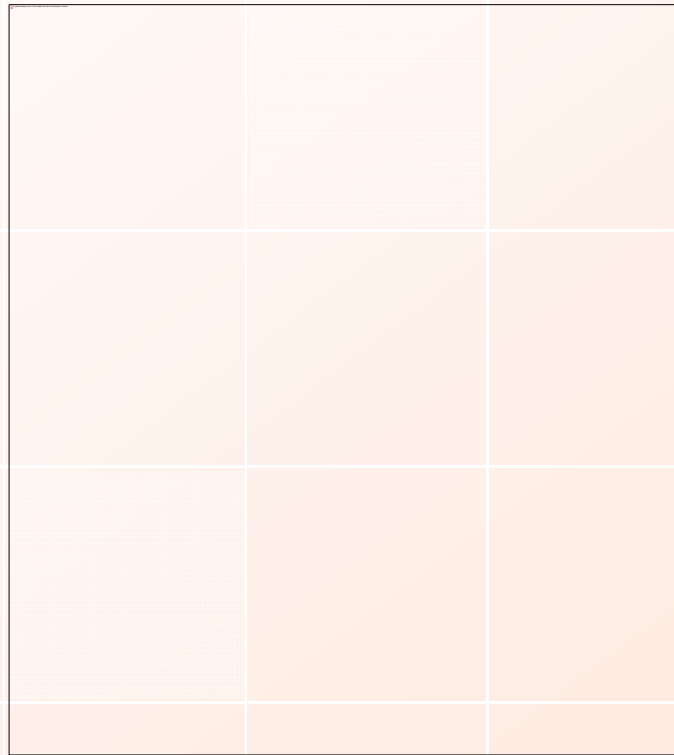
Físicos

Psicológicos

Há rápido aumento do consumo de energia

Nós dispomos de uma quantidade limitada de energia (física e mental) que uma vez consumida tem que ser reposta

O QUE PODEMOS FAZER?



PERSONALIDADE

Serenidade Facial

Descontracção

Competição positiva

Serenidade

calma

Luta por objectivos irrealistas

Descontracção

Capacidade para gerir o tempo

facilidade em relaxar

Personalidade Tipo A

Tensão Facial

Impulsividade

Extrema competição

Impaciência

Pressa

Luta por Objectivos Irrealistas

Tensão

Falta de tempo

Dificuldade em relaxar

Personalidade Tipo B

STRESS: RECONHEÇA OS SINTOMAS DE ALERTA

VERMELHO

A ansiedade é permanente, tenho mau humor, reajo de forma violenta, descontrolo-me, sinto-me mal, tenho vários sintomas como: insónia, suores frios, os que me cercam evitam-me.

AMARELO

Mais frequentemente do que gostaria estou tenso, irritável, impaciente, tenho algumas queixas físicas, entro em conflitos de que me arrependo, a carga do dia-a-dia parece-me mais pesada do que sinto poder aguentar, estou frustrado, quem me rodeia refere que deveria abrandar

VERDE

No geral estou tranquilo, reajo sem exageros, de acordo com as circunstâncias, sinto-me bem comigo, com os outros e com a vida.

10 MANDAMENTOS PARA CONTROLAR O STRESS

- Reconheça os sintomas de alerta,
- Investigue o que provoca o stress,
- Compreenda,
- Cuide de si,
- Partilhe,



10 MANDAMENTOS PARA CONTROLAR O STRESS

- Chorar não é vergonha,
- Não precisa de ter sempre razão,
- Rentabilize o seu tempo,
- Relaxe,
- Evite a auto-medicação.



OBRIGADO!!!

2004

2007

25

