



### O que é o Stress?

O Stress está intimamente relacionado com a carga mental associada normalmente ao trabalho e é causado por um desajuste entre um indivíduo e o trabalho, pelos diferentes papéis que o indivíduo tem de desempenhar e pela falta de controlo sobre a sua vida e/ou sobre o trabalho.

### Níveis de Stress

- **Eustress ou Stress Saudável:** Nível de stress inerente à motivação suscitada pelos desafios profissionais ou por uma actividade produtiva e propiciadora de realização, o qual acarreta um sentimento de bem-estar.
- **Distress ou Stress Disfuncional:** Característico das situações de não cumprimento das exigências das tarefas e outras solicitações que dão origem a consequências de várias ordens: insatisfação, cansaço, doenças físicas e psíquicas, entre outras.
- **Esgotamento ou Burnout:** O esgotamento decorre de uma situação de total exaustão física, mental e emocional, fortemente condicionadora das tarefas diárias, originando um estado de depressão e fadiga crónica grave.

### Principais causas de Stress no trabalho

- Sobrecarga do trabalho.
- Pressão do tempo e urgência.
- Frustração.
- Má gestão do tempo



### Principais efeitos do Stress no trabalho

- Diminuição da produtividade e da eficiência.
- Deterioração das relações inter-pessoais.
- Pensamentos confusos e mente pouco clara.
- Ansiedade generalizada.
- Manifestações cardiovasculares (arritmias, taquicardias e hipertensão).
- Manifestações biológicas (níveis anormais de ácido úrico ou açúcar no sangue).
- Problemas intestinais (úlceras e gastrites nervosas).

**Uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico são factores determinantes na redução do stress para níveis saudáveis.**

## Desenvolva competências de gestão do tempo!! Uma gestão correcta do nosso dia-a-dia ajuda-nos a manter o stress em níveis saudáveis...



### Dicas para combater o stress no trabalho

Conheça as suas capacidades e limitações.

Desenvolva a técnica da respiração profunda, a qual pode ser utilizada em momentos de maior tensão no trabalho.

Não seja controlador. Não concentre atribuições relativas ao trabalho sobre a sua pessoa.

Evite o perfeccionismo obsessivo.

Identifique precocemente os seus problemas e estabeleça estratégias para resolvê-los.

Aprenda a dizer “não” de forma educada mas assertiva, sempre que for necessário.

Procure realizar um plano de metas e resultados.

Mantenha uma postura adequada no seu posto de trabalho.

Tenha sempre um tempo para lazer ou pratique habitualmente um hobby.

Faça regularmente actividades físicas.

### Respiração Profunda

Fechе os olhos e coloque uma mão na parte superior do peito e a outra mão no seu abdómen, logo acima do umbigo.

Inspire lentamente e profundamente pelo nariz. Deverá sentir o seu abdómen a elevar-se ligeiramente.

Expire lentamente pelo nariz.

Enquanto respira, tente ouvir o barulho mais distante que conseguir distinguir. Esvazie a cabeça de pensamentos e concentre-se em não perder esse ruído.

Continue por alguns minutos mantendo um ritmo de respiração fluido e suave. No final verá qualquer problema numa perspectiva diferente!



### Não esquecer!!!

Na maioria das situações são as atitudes das próprias pessoas perante as mesmas que as tornam stressantes.

**Se cada pessoa se esforçar para melhorar o seu comportamento perante as situações, poderá gerir mais facilmente o stress.**

Isto pode ser feito, recorrendo aos estilos colaborativo e de compromisso relativamente aos conflitos.

