

# ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA



Prof. Dr. Guanys de Barros Vilela Junior

# O QUE É ESTRESSE?

- Estresse não é um diagnóstico, doença, ou síndrome. Estresse é um conjunto de sintomas emocionais ou físicos, não específicos, que podem estar associados ou não a uma doença ou síndrome.
- No estresse existe uma desproporção prolongada entre o grau de tensão a que o indivíduo está exposto e sua capacidade de suportá-la.

# FATOR ESTRESSOR

- Refere-se a qualquer evento, acontecimento ou circunstância que exerça influência física, emocional ou mental em um indivíduo.
  - Geralmente os fatores estressores estão relacionados ao convívio social e familiar, ambiente de trabalho, meio ambiente, condição de saúde e situação socioeconômica do indivíduo, dentre outros.
-

# OS 4 TIPOS DE ESTRESSE

Muitas pessoas possuem estresse mas não compreendem suas características.

1) Estresse Físico: é aquele que apresenta danos físicos no corpo do sujeito: lacerações, fraturas ósseas, cirurgias, infecções, queimaduras e dor extrema. Apresenta grande demanda sobre o corpo e pode literalmente determinar o colapso de órgãos e sistemas.

2) Estresse Ambiental: poluição do ar e de ruído, pressão ocupacional, trânsito, segurança pública, espaço urbano onde se vive, aparatos para lazer.

---

# OS 4 TIPOS DE ESTRESSE

3) Estresse Psicológico: é de natureza psíquica e/ou emocional. A morte de um ente querido (mãe, filho, amigo) de maneira inesperada é considerado como o mais forte dos estresses psicológico.

Os estressores da vida moderna são vários: perdas financeiras, perda de emprego, problema relacionais, problemas legais e mudanças de cidade.

❖ Estes 3 tipos são considerados negativos; fazendo o corpo reagir psicologicamente com o envolvimento da adrenal, timus e células imune.

# OS 4 TIPOS DE ESTRESSE

## 4) Eustress: é o estresse positivo

- ❖ Exemplo: um encontro romântico: o corpo se mobiliza para a ação, mas não os debilita.
- ❖ Promoção no trabalho e casamento são altamente estressivos mas não são debilitantes.
- ❖ A reação ao fator estressor varia muito de pessoa para pessoa. O que define isto é a **RESILIÊNCIA** de cada um.

# PRINCIPAIS SINTOMAS DO ESTRESSE

## Sintomas de Hiperexcitabilidade

- Nervosismo
- Irritabilidade fácil
- Ímpetos de Raiva

## Sintomas de Aumento do Tonus Muscular

- Dor nos músculos do pescoço e ombros
- Dor de cabeça por tensão
- Alterações do sono
- Fadiga

# PRINCIPAIS SINTOMAS DE ESTRESSE

## Sintomas de aumento da atividade do Sistema Nervoso Simpático

- Dor discreta no peito sob tensão
- Palpitações

## Sintomas Psíquicos

- Ansiedade
- Angústia
- Depressão

## Sinal de circuito em sobrecarga

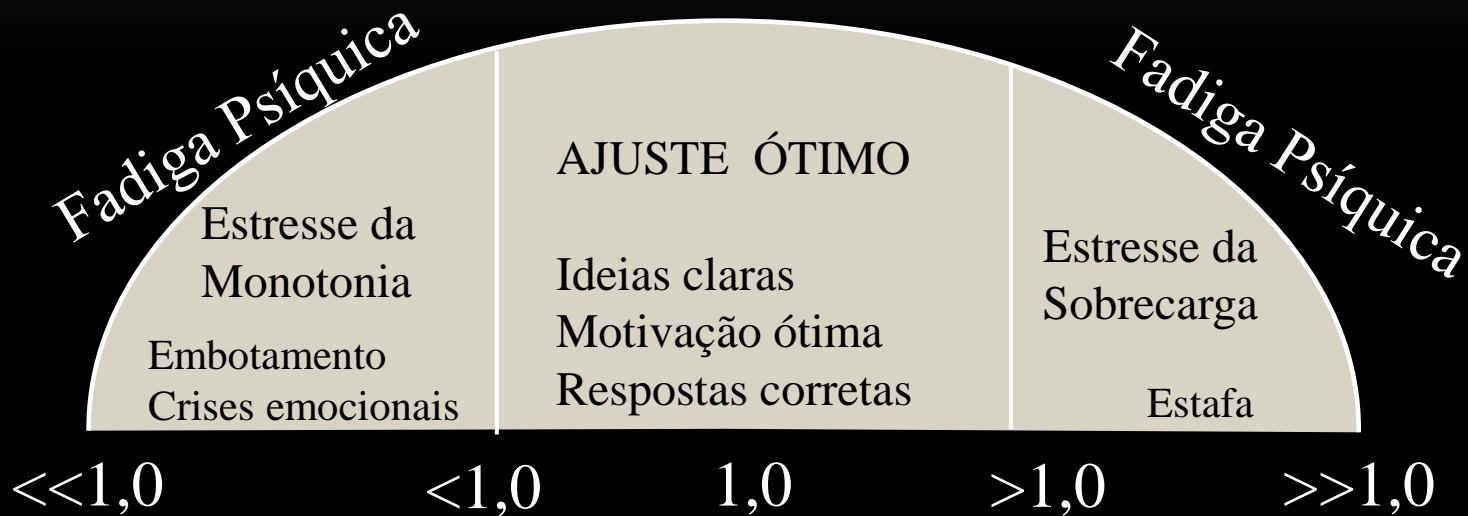
- Indisposição gástrica ou dor de estômago



# OS QUATRO PILARES PARA CONTROLAR O ESTRESSE

- Controle Cognitivo
  - Técnicas de Distensionamento
  - Atitude Mental
  - Posturas de Refratariedade
-

# CURVA DE DESEMPENHO



Relação entre EXIGÊNCIAS/ESTRUTURA

# MODELO BÁSICO DA ORIGEM DO ESTRESSE



# PREVENÇÃO DE ESTRESSE

- Trace para sua vida uma espécie de “plano de vôo” de tal forma que a relação entre exigências psíquicas e sua estrutura psicológica se mantenha em torno de 1,0

# PREVENÇÃO DO ESTRESSE

- Diante de situações de tensão ou de Estresse, utilize o princípio do controle cognitivo: procure conhecer bem o problema, para adquirir controle sobre o mesmo, reduzindo as exigências e aumentando sua estrutura

# PERGUNTA:

Que tipo de pessoa tem mais propensão para desenvolver o Estresse?

## Mais propensos ao Estresse

- Assume responsabilidades bem acima do seus limites



## Menos Propensos ao Estresse

- Conhece e respeita seus limites



# PREVENÇÃO DE ESTRESSE

Procure respeitar os seus limites:

- técnicos
  - físicos
  - psicológicos
  - de tempo
  - financeiros
-



# MAIS PROPENSOS PARA O ESTRESSE

- Responsabilidades acima dos limites;
- Tensos;
- Inseguros;
- Emocionalmente instáveis;
- Resistência sistemática a mudanças;
- Peso do sistema - incapacidade de manter a autoridade sobre a própria vida;
- Não enfrenta conflitos

# PREVENÇÃO DO ESTRESSE

- Parando de correr contra o relógio;
  - Controlando a impetuosidade verbal
  - Não levando tudo "a ferro-e-fogo"
  - Não levando tudo como "questão de vida ou morte"
-

# PREVENÇÃO DO ESTRESSE

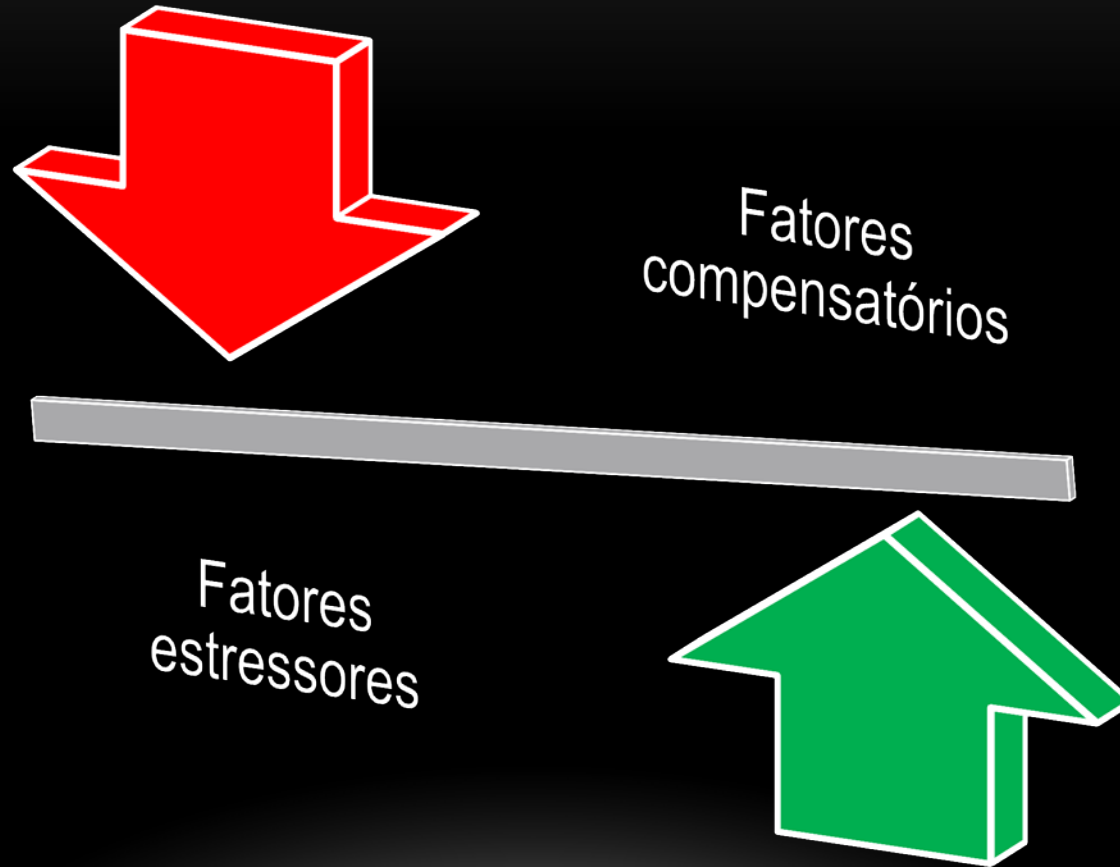
Administre melhor o seu tempo:

- Definindo prioridades;
  - Trabalhando no atacado;
  - Assimilando o conceito de qualidade necessária para o uso
-

# PREVENÇÃO DO ESTRESSE

- Adote práticas de reuniões eficazes (pauta, horário, participantes adequados, duração e contratação)
- Evite assumir “macacos” dos subordinados (esgotar recursos, princípio do passa - não passa, etc).

# QUESTÃO DE EQUILÍBRIO



# E A ATIVIDADE FÍSICA?

- Pode ajudar ou prejudicar!
  - Sedentarismo x Vigorexia
  - Adequadamente prescrita é um importante elemento anti estressivo e promotor da QV
  - Mas por si só não garante a diminuição do estresse
  - A Atividade Física adequada pode diminuir o estresse e assim promover a Qualidade de Vida
-

# MINEIROS NO CHILE

- 33 mineiros chilenos ficaram 69 dias presos em uma mina de cobre e ouro, a uma profundidade de quase 700 metros e um espaço de 7x7m.
- Os 17 dias iniciais eles ficaram sem nenhuma comunicação com a superfície.



# PARA REFLETIR...

- E você fica estressado porque em uma semana tem que entregar 3 trabalhos na faculdade?



# ESTRESSÔMETRO

- Responder o Questionário Estressômetro
-