



# estresse

conceitos • sinais • combate



# ESTRESSE

Estresse é um conjunto de reações físicas e psicológicas do organismo em resposta a eventos, chamados de estressores, que são percebidos como prejudiciais,

ameaçadores ou desafiadores.

Um estressor significativo para uma pessoa pode não ser nada demais para outra, o que difere é como cada um avalia

situações desafiadoras.

O estresse pode ser positivo, onde o organismo irá produzir adrenalina, fazendo o indivíduo produzir melhor e ser mais criativo.

## ESTRESSE NO TRABALHO

O estresse pode se manifestar em diversas situações, no trabalho é comum acontecer diante de situações que a pessoa percebe seu ambiente como ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física e mental, também à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações.



## FASES DO ESTRESSE

**ALARME:** é a fase positiva do estresse, onde o sujeito se prepara automaticamente para lutar ou fugir de situações difíceis. O corpo libera adrenalina, tornando a pessoa mais atenta, forte e motivada, mas também pode sentir outros sintomas, como boca seca, tensão muscular e aumento da frequência cardíaca ou respiratória. Não se pode ficar muito tempo nesta fase, ou o sujeito consegue gerenciar o evento estressor e sair de alerta ou passará para a fase seguinte.

**RESISTÊNCIA:** Se a fase de alarme persiste, o organismo tenta impedir o desgaste total de energia entrando na fase de resistência. Nesta fase, a produtividade cai e são comuns dificuldades de memória e sensação de desgaste generalizado. As pessoas tendem a ficar irritadas, impacientes e cada vez mais vulneráveis a problemas de saúde.

**EXAUSTÃO:** É a fase patológica do estresse, o corpo não consegue mais resistir à exaustão, ocorre um desequilíbrio interior. Neste estágio, doenças graves podem ocorrer, como gastrite, problemas de pele, distúrbios sexuais e hipertensão arterial. E também, envelhecimento precoce, depressão e ansiedade.

Se o fator estressor desaparecer ou o indivíduo conseguir lidar com ele adequadamente, os sintomas tendem a ir diminuindo, podendo deixar de existir.

## PARA SE PROTEGER DO ESTRESSE EXCESSIVO

**ALIMENTAÇÃO:** É importante repor as energias, vitaminas e nutrientes utilizados nos momentos de maior estresse. Para isso, é preciso comer bastante verduras. Em casos de insônia, é preciso repor cálcio, sendo indicado tomar um copo de leite antes de dormir.

**RELAXAMENTO:** Ajuda a eliminar o excesso de adrenalina produzida e estabelece a homeostase (equilíbrio) interna do organismo.

**EXERCÍCIO FÍSICO:** Quando se passa por momentos difíceis, o exercício ajuda o sujeito a atingir uma sensação de bem estar e tranquilidade.

**ESTABILIDADE EMOCIONAL:** Manter uma atitude positiva perante a vida é fundamental para controle do estresse. Para isso, é preciso equilibrar trabalho e lazer, organizar-se, saber dizer não e estabelecer metas realistas.

**DESENVOLVER RESILIÊNCIA:** qualidade do indivíduo de se recuperar ou escapar de estressores ambientais que possam, de alguma forma, perturbar ou lhe causar danos. Ser mais flexível a demandas variáveis.

(Fonte: ISSSL - Inventário de Sintomas de Stress)



# TESTE SEU ESTADO DE ESTRESSE

## NA ÚLTIMA SEMANA VOCÊ SENTIU:

1. Tensão muscular, como por exemplo aperto de mandíbula, dor na nuca;
2. Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente;
3. Esquecimento de coisas corriqueiras, como esquecer o número de um telefone que usa com frequência, onde colocou a chave;
4. Irritabilidade excessiva;
5. Vontade de sumir de tudo;
6. Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo;
7. Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto;
8. Ansiedade;
9. Distúrbio do sono, dormir demais ou de menos;
10. Cansaço ao levantar;
11. Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal;
12. Sentir que nada mais vale a pena;

## PARA SABER O RESULTADO, SOME OS ITENS QUE VOCÊ ASSINALOU SIM.

- **SE NÃO ASSINALOU NENHUM:** Parabéns, seu corpo está em pleno funcionamento!

- **SE ASSINALOU DE 1 A 3:** A vida pode estar um pouco estressante para você. Avalie o que está ocorrendo. Veja o que está exigindo demais de sua resistência. Pode ser o mundo lá fora, pode ser você mesmo. Fortaleça o seu organismo.

- **SE ASSINALOU DE 4 A 8:** Seu nível de estresse está alto, algo está exigindo demais do seu organismo. Pode estar chegando no seu limite. Considere uma mudança de estilo de vida e de hábitos. Analise em que seu próprio modo de ser pode estar contribuindo para a tensão que está sentindo.

- **SE ASSINALOU MAIS DO QUE 8:** Seu nível de estresse está altíssimo. Cuidado. Procure ajuda de um psicólogo especializado em estresse. Sem dúvida você tem fontes de estresse representadas pelo mundo ao seu redor (pode ser família, ocupação, sociedade etc) e fontes internas (seu modo de pensar, de sentir, de ser) com as quais precisa aprender a lidar.

*Fonte: Centro Psicológico de Controle do Stress de Campinas*

*Importante: Este questionário de maneira alguma serve para definir ou substituir o diagnóstico feito por um profissional.*



### ACADÊMICAS VIII SEMESTRE DE PSICOLOGIA:

Andressa Fante | Cristina Ritter | Gabriela Zilli La Maison  
Jéssica Gabriela da Silva | Raquel Possebon | Valéria Bressan

### ORIENTAÇÃO:

Professora Ms. Vanessa Rissi  
CRP: 07/12888