

Gestão do Stress

número 2



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

Feche 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.

