



## GERENCIAMENTO DO ESTRESSE: Faça algo por você, ainda dá tempo.



*Pesquisa realizada em 2002 com profissionais de nove países mostra que o Brasil está no segundo lugar do ranking dos trabalhadores estressados, perdendo apenas para o Japão. Cerca de 70% da população economicamente ativa sofrem de estresse ocupacional. No Brasil o custo de estresse chegou a 3,5% do PIB, cerca de R\$ 42 bilhões ao ano em tratamentos e perda de produtividade.*

**Fonte:** A ISMA (International Stress Management Association)

A situação de estresse exacerbado compromete não só a qualidade de vida e o desempenho nas atividades diárias como também contribuem para o desencadeamento de doenças crônicas ou disfunções ligadas à saúde mental, como por exemplo, síndrome do pânico e depressão. O OMS estima que a depressão será a 2ª causa de incapacitação até 2020.

Além do estresse ocupacional, há o processo de mudança que vem ocorrendo na estrutura familiar, no que se refere às funções de cada membro, cujo acúmulo das funções e a incerteza em relação à complexa missão de educar os filhos, há também a velocidade da informação em um ritmo cada vez maior, o sentimento de insegurança em relação à estabilidade de emprego e a integridade física (violência urbana).

Deve-se destacar que é impossível eliminar o estresse do cotidiano das pessoas, já que ele desencadeia reações dentro do organismo que as preparam para a reação ou defesa. Este processo dentro de limites toleráveis torna-se extremamente útil para o Ser Humano reagir frente a desafios que se apresentam durante a trajetória de vida.

Contudo, a questão torna-se agravante, quando estes limites são excedidos e ocorre um desgaste geral do organismo gerado por contínuas alterações psicofisiológicas acarretadas por este contínuo estado de alerta, que inicialmente reage e resiste à interferência dos agentes estressores e depois sofre esgotamento, gerando todo quadro patológico descrito acima.

Os principais sintomas do estresse são:

- ✓ Apatia/depressão
- ✓ Aumento da transpiração

- ✓ Tontura ou palpitações
- ✓ Cansaço ou falta de energia
- ✓ Dificuldades sexuais
- ✓ Problemas de memória
- ✓ Tensão muscular e dores nas costas
- ✓ Irritabilidade
- ✓ Mãos Frias
- ✓ Perda de apetite
- ✓ Ansiedade.
- ✓ Insônia
- ✓ Boca seca

O que fazer quando esta situação ocorre?

De acordo com Lipp (2003), as principais bases para gerenciar os efeitos do estresse negativo são: atividade física, relaxamento muscular, boa alimentação e reestruturação cognitiva (revisão de crenças e valores pessoais). Clique nos títulos dos quadrantes abaixo e saiba um pouco mais sobre estas bases.

# Pilares do Gerenciamento do estresse

## Atividade Física



## Alimentação



## Relaxamento



## Reestruturação Cognitiva



Outro fator relevante para o gerenciamento do estresse é a qualidade da comunicação que os indivíduos estabelecem dentro dos meios que fazem parte. Segundo Gustavo Matos (2006), a falta de cultura do diálogo, de abertura a conversação e a troca de idéias, opiniões, impressões e sentimentos, é, sem dúvida alguma, o grande problema que prejudica o funcionamento de organizações e países.

Seja através da comunicação verbal ou não verbal, a informação é indispensável para que as pessoas atinjam suas metas. É através da informação que se pode detectar áreas problemáticas capazes de impedir a consecução de

objetivos. É também, por meio dela que são avaliados desempenhos individuais e/ou coletivos. E ainda, só através de informações torna-se possível fazer ajustamentos necessários para que a eficiência de ações seja alcançada. Sem diálogo não há comunicação nem solução possível para os problemas sendo que a maioria dos erros, omissões, irritações, atrasos e conflitos são causados por uma comunicação inadequada.

O gerenciamento deste processo não só contribui para o bem estar do indivíduo, mas também para o aprimoramento de sua percepção que será de extrema valia nas atividades produtivas e ações que envolvam a comunicação com as pessoas que fazem parte deste cotidiano (capacidade de ouvir e se colocar no lugar do colega/parceiro).

[Clique aqui e saiba um pouco mais sobre a comunicação e os caminhos para aprimorá-la.](#)

A gestão de gerenciamento do estresse e qualidade de vida é um trabalho sistêmico que integra várias dimensões (física, emocional, social e espiritual). A visão e intervenção integradas deste processo possibilitam a construção de ações preventivas que contribuem, não só para o gerenciamento do estresse, mas também para a manutenção da saúde e bem estar do indivíduo.

A ampliação da consciência permite uma postura proativa do Ser voltado para a manutenção da saúde, ao invés da doença.

Para este fim, O NDH oferece e informações e suporte para viabilizar este processo de forma satisfatória. Caso haja dúvidas e interesse, entre em conosco pelo email ou venha nos visitar, que esclareceremos seus questionamentos.

Veja também:

[Notícias...Estresse, saúde Mental e produtividade.](#)

Agende uma consulta e para maiores informações. Visite o nosso site [www.ndh.com.br](http://www.ndh.com.br) e conheça nossas atividades. Não deixe de visitar o nosso espaço de artigos e entrevistas

#### **Referência Bibliográfica:**

LIPP, M.E O *Tratamento Psicológico do Stress* in LIPP, M.E. Mecanismos Neuropsicológicos do Stress. Teoria e Aplicações Clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

Matos, G.G. *A cultura do diálogo: Uma estratégia de comunicação nas empresas*. Editora Campus/Elsevier, Rio de Janeiro, 2006