



*Gestão*

OPTIMISTA DO  
STRESSE

Edgar Galindo, Adelinda Candeias, Luísa Grácio,  
Catarina Vaz-Velho, Konrad Reschke

Berichte aus der Psychologie

**Edgar Galindo, Adelinda Candeias,  
Luísa Grácio, Catarina Vaz-Velho, Konrad Reschke**

# **GESTÃO OPTIMISTA DO STRESSE**

Shaker Verlag  
Düren 2022

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2022

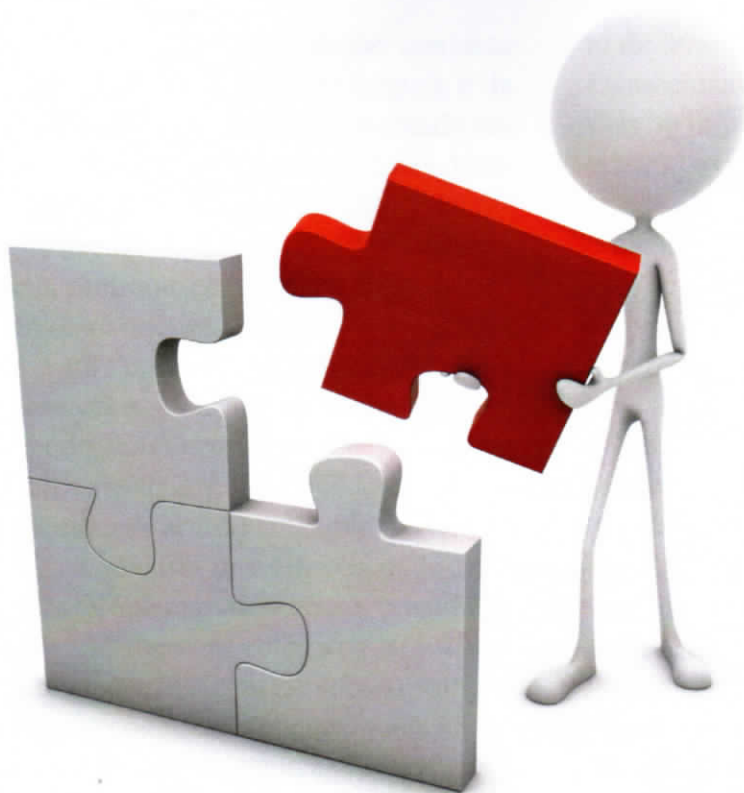
Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-8586-0

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren  
Telefon: 02421 / 99 0 11 - 0 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 9  
Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • E-Mail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)



*Página*

Conteúdo	3
Prefácio	5
<b>PARTE 1: FUNDAMENTOS DO PROGRAMA DE GESTÃO OPTIMISTA DO STRESSE</b>	
1. O stresse como estado particular da regulação psicofísica do comportamento	8
2. Quatro grupos de condições que interagem para produzir o stresse	8
3. O stresse como reação psicobiológica	10
4. O stresse como conceito intermédio entre saúde e doença	10
5. Mecanismos patogénicos	13
6. Pontos de partida para influenciar e prevenir a carga do stresse	16
7. Formas de aplicação	17
Curso de longa duração	17
Check up do stresse	18
Aconselhamento pessoal	19
8. Bibliografia	20
9. Literatura recomendada para os Participantes	21

Introdução	24
Bem-vindos ao curso	25
Visão Global	26
Regras do grupo	27
Stresse? O seu pequeno teste pessoal	28
O que é que significa stresse?	31
A gestão do stresse pode ser aprendida?	32
Consequências negativas das exigências	33
O que é o stresse?	35
Conhecimentos sobre como gerir o stresse com sucesso	36
O que são os sinais de stresse?	38
Sinais de stresse	40
Cálculo dos meus stressores	43
Apetite constante	44
Algo sobre as causas do stresse	45
Impulsos internos	46
Linhas orientadoras para analisar situações stressantes concretas	48
O que posso fazer para manter o meu stresse?	49
Perspetivas Gerais das técnicas de gestão do stresse	51
O seu programa pessoal de gestão do stresse	52
O travão do stresse: Simple - rápido - eficiente	53
Outras técnicas de relaxamento curtas	54
Relaxamento – Qual é o princípio?	55
A técnica do ponto sinalizador	56
Outras possibilidades de redução do stresse	57
Uma situação vivida	60
Emoções negativas	61
Regras para desabafar	62
Regras do prazer	64
Atividades de-lazer compensatórias	65
Momentos decisivos da minha vida	67
Quem sou eu?	68
A identidade garante a estabilidade	69
“Rede social”	71
A proteção social dá suporte	72
Os meus desejos de contato	73
Relações sociais	74
Resolução de problemas	75
Teste do círculo	77
Esperanças do futuro	78
O meu futuro começa hoje	79
Os meus objetivos	80
Critérios para formular objetivos positivamente	81
Gestão do stresse orientada para a solução e os recursos	82
Uma história no caminho	83
“A carta sobre o meu futuro sem stresse”	84

Este livro é o resultado do trabalho conjunto de psicólogos da Universidade de Leipzig e da Universidade de Évora. Está fundamentado em investigações realizadas durante algumas décadas pelos professores Konrad Reschke e Harry Schröder (Reschke & Schröder, 2010) sobre o stresse, uma síndrome caracterizada como estado intermédio entre doença e saúde.

O stresse é um problema de saúde que afeta grande parte da população nas sociedades industriais modernas (European Agency for Safety and Health at Work, 2013). Toda pessoa que trabalha é vítima de stresse em algum momento da sua vida; a maioria das pessoas pode lidar com os seus problemas de stresse valendo-se dos próprios recursos psicológicos e sociais, contudo um número significativo são vítimas de estados crónicos de stresse que podem afetar negativamente o seu bem-estar, as suas relações com a família e o seu desempenho no trabalho quotidiano. Consequentemente, o stresse é objeto do interesse da ciência desde várias décadas, devido aos seus efeitos negativos não só na pessoa, mas também na sociedade. Atualmente encontramos uma grande quantidade de estudos sobre o stresse desde a perspectiva da medicina, da sociologia, da psiquiatria, e da saúde pública; além disso, é um tema comum nos diários e as revistas de consumo popular. Não obstante, raramente encontramos programas de intervenção eficazes e baseados em evidências científicas, sobre tudo no contexto de língua portuguesa.

Desde o ponto de vista da psicologia, a palavra „stresse“ descreve um tipo de regulação psicobiológica que tem a característica especial de ser uma reação da pessoa perante situações especiais: as chamadas “situações críticas”. Todo ser humano reacciona de uma maneira determinada perante as situações da sua vida quotidiana e desenvolve uma capacidade para resolver os problemas que se apresentam constantemente no dia a dia. Esta capacidade é um conjun-

to de ferramentas cognitivas, comportamentais e emocionais para lidar com os problemas da vida familiar, social ou laboral, que são chamados “exigências”. Há um momento no qual as exigências atingem um nível de sobrecarga crítica; neste caso, a pessoa reage utilizando os seus recursos de reserva, o seja, deve investir mais tempo e novas energias, e aplicar novas estratégias para resolver a situação especial. Mas às vezes, a pessoa não consegue resolver a situação num tempo razoável e com esforço adequado, e acontece então um estado de stresse que pode atingir níveis crónicos. Neste caso, a pessoa precisa de ajuda e aconselhamento.

O objetivo deste livro é proporcionar aos profissionais das ciências da saúde um instrumento prático, simples e eficaz para ensinar as pessoas a reconhecer as fontes do stresse, a lidar com as situações stressantes, e a aliviar os seus problemas de stresse. O programa está baseado na psicologia cognitivo-comportamental mas toma em conta outras fontes:

- A psicologia da orientação a recursos e soluções (de Shazer e Dolan, 2007).
- A psicologia da regulação das emoções (Glasenapp, 2013).
- A estabilização da identidade pessoal (Keupp, 1995).
- Um check-up sistemático do stresse de tipo comportamental.
- Os métodos de relaxamento que fazem parte de todo procedimento para a gestão do stresse, são baseados no princípio da Mindfulness (Benson, 1964).

Em termos gerais, o método de relaxamento aplicado neste programa pode ser considerado um método respiratório baseado na Mindfulness. Esta abordagem de intervenção tem sido traduzida e adaptada cuidadosamente pelos cientistas da Universidade de Évora para ser utilizado em Portugal. Pode ser aplicado a pessoas adultas de diferentes profissões e também pode ser

---

adaptado para outras camadas da população, como adolescentes e idosos.

A primeira parte explica resumidamente, em termos acessíveis, a fundamentação científica das técnicas aqui apresentadas. A segunda parte é um manual desenhado para servir de guia ao profissional que vai treinar um grupo de pessoas interessadas em evitar o stresse ou com problemas de stresse crónico.

Este programa pode oferecer aos profissionais com experiência novas formas de intervenção contra o stresse. Para colegas jovens interessados em aprender novas técnicas, oferecemos adicionalmente cursos de formação complementares em Évora e em Leipzig.

Esperamos que este livro encontre muitos leitores entre os estudantes e investigadores da área da psicologia e das ciências da saúde e que seja de utilidade para o público de língua portuguesa.

Edgar Galindo (edgar\_galindo@hotmail.com)

Adelinda Candeias (aac@uevora.pt)

Luísa Grácio (mlg@uevora.pt)

Catarina Vaz-Velho (catarinavazvelho@gmail.com)

Konrad Reschke (konrad.reschke@web.de)

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

### **1. O stresse como estado particular da regulação psicofísica do comportamento**

As perspetivas modernas do stresse partem do pressuposto de que o ser humano tem necessidades e competências para lidar com as exigências da sua vida. Diferentes tipos de recursos poderão ajudá-lo com maior ou menor eficácia nesta tarefa.

Como a relação entre o ser humano e as necessidades do meio ambiente pode ser contraditória, é necessário que existam mecanismos de regulação para estabelecer gradualmente e a curto prazo, uma relação equilibrada („congruente“) entre a pessoa e o seu ambiente. Da parte do indivíduo, as necessidades básicas funcionam como dimensões diretrizes. Estas representam o ponto de partida para definir o sistema psicofísico denominado „ser humano“, contra as quais não devemos atuar a longo prazo nem além certos limites críticos; nomeadamente, desde os níveis de regulação biológica elementares (como os que regulam temperatura, líquidos e energia) até o nível da existência psicossocial. A regulação de uma contradição „externa“ produzida por um evento externo é contrabalançada por atividades de regulação interna que são equivalentes e necessárias para atingir uma congruência e um equilíbrio („consistência“) intrapessoal.

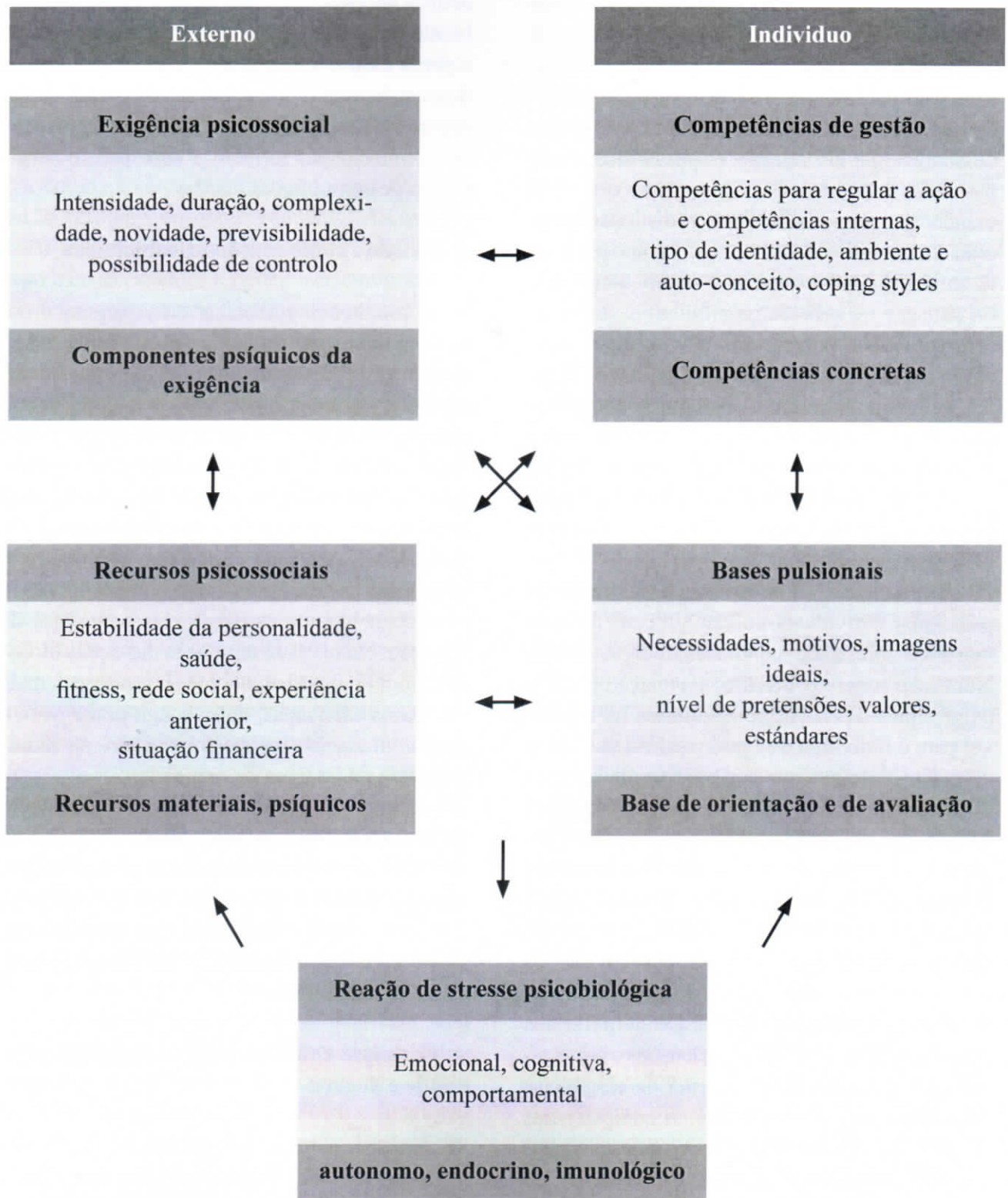
O termo „stresse“ descreve um estado de regulação psicofísica que afeta um indivíduo, quando a sua relação pessoal ser-humano-ambiente atinge uma qualidade de contradição tal, que já não é possível equilibrar através dos seus seus comportamentos rotineiros nem as suas repostas automáticas. O indivíduo experimenta esta situação em forma de ameaça, instabilidade e sobrecarga. Estamos então perante uma situação problemática cuja resolução requer a adoção de uma forma de comportamento dirigida pela emoção para controlar as ações cognitivas (ver Lantermann & Schröder, 1991).

Dentro desta abordagem científica, a „gestão do stresse“ converte-se num objeto de estudo da análise da regulação da ação sob condições de sobrecarga e, conseqüentemente, num tópico da teoria geral dos processos de adaptação psicofísicos.

### **2. Quatro grupos de condições que interagem para produzir o stresse**

A reação de stresse psicobiológica é resultado da interação individual de 4 grupos de fatores (figura 1). Do lado da pessoa, é sobre tudo a estrutura individual das competências: competências elementares básicas nomeadamente competências específicas para gerir a sobrecarga. A pessoa que está capacitada para gerir as exigências da sua profissão e que tem uma quantidade mínima das competências sociais necessárias, é menos afetada pela deficiência de competências do que outras e conseqüentemente atinge menos os limites da estabilidade. Para além disso a pessoa com competências de resolução de problemas tem vantagens comparativamente a uma pessoa sem essas mesmas competências que atua cegamente, que está sob pressão maciça e sem saber o que fazer. Estas competências básicas e específicas para gerir a sobrecarga constituem essencialmente uma faceta da personalidade que, conjuntamente com características do tipo estrutural ou as características produto da experiência, têm como resultado uma base mais ou menos flexível para construir o processo de gestão. Este fator é por si próprio um ponto de partida para a intervenção psicológica.

Figura 1: Grupos de fatores da reação de stresse psicobiológica



No nível instrumental --o nível da organização do comportamento-- acontecem discrepâncias na relação entre as competências da pessoa e as exigências externas que são relevantes para o stresse. Para analisar um caso individual e assistí-lo, é importante determinar o tipo de exigências com que nos deparamos, bem como o tipo de sobrecarga, em relação às possibilidades de gestão do indivíduo. Para determinar o tipo de exigência é importante fazer a distinção entre uma exigência a longo prazo (nomeadamente mudanças macrossociais, como emigração ou situação de sobrecarga crónica) e uma sobrecarga a curto prazo como por exemplo, uma operação cirúrgica ou medo de falar em público. É igualmente importante distinguir a complexidade da problemática, nomeadamente se esta é uma situação permanente (como um problema de saúde crónica) ou transitória, (como uma audiência judiciária, uma entrevista para emprego, uma discussão familiar próxima).

As necessidades, os motivos, os valores e os princípios individuais do ser humano formam outro complexo de condições independentes. Num caso concreto, mesmo se a relação entre as exigências e o perfil de competências for favorável para o indivíduo este pode realizar as tarefas exigidas corretamente e com reconhecimento do ambiente social, contudo podem acontecer subjetivamente fortes dúvidas, sentimentos negativos ou perdas de sentido. Um funcionamento eficaz do indivíduo no nível da ação dirigida pela cognição (ver Lanterman & Schröder, 1991, Schröder, 2002) pode entrar em conflito com os seus próprios valores e estar dirigido contra as próprias necessidades básicas. Do domínio dos valores surgem as próprias pretensões e princípios, que se apresentam na forma de exigências internas. Num caso individual, as competências do indivíduo podem não corresponder aos seus motivos implícitos e/ou aos alvos existentes, ou que as exigências da situação não sejam adequa-

das, ou que os recursos sociais e materiais sejam um obstáculo. Ao nível da regulação psicossocial, as necessidades básicas de controlo do ambiente (como a ameaça de perder o controlo ou a perda efetiva do controlo), de auto-controlo e desenvolvimento próprio, e de integração social (como isolamento, ou vinculação social presente ou antecipada) formam a base para o surgimento de contradições agudas.

### **3. O stresse como reação psicobiológica**

As contradições potenciais ou concretas entre os complexos de condições põem sob pressão o sistema de regulação psicofísico do ser humano. As avaliações emocionais e cognitivas do próprio identificam a situação existente e dão lugar a um estado de preparação psicoenergética que abrange o comportamento e os mecanismos fisiológicos, endócrinos e imunológicos correspondentes. A reação aguda tem um objetivo, para além de que mobiliza e prepara a pessoa para atuar perante as exigências prementes da situação. No nível de regulação das ações dirigidas a um alvo podem acontecer atividades mais ou menos adequadas, que a longo prazo podem causar mudanças na personalidade, na autoimagem e na imagem da realidade.

O processo das avaliações cognitivas e também o processo da organização da ação sob condições de sobrecarga foram analisados no modelo de Lazarus (Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Folkman, 1987) e atualmente são reconhecidos como partes constituintes da abordagem interacional sobre o stresse.

### **4. O stresse como conceito intermédio entre saúde e doença**

O conceito de „stresse“ descreve uma qualidade de regulação psicobiológica que ocorre como reação dirigida em situações de sobrecar-

---

ga crítica. Através dela, o indivíduo fica capacitado para resolver a situação especial, ou pelo menos para dominar a situação. A figura 2 mostra os níveis da regulação complementar que se sucedem sob a pressão da sobrecarga e explica o que acontece quando a pessoa não consegue resolver a situação num tempo razoável e com esforço adequado.

Na coluna I são apresentadas formas de regulação rotineira do comportamento. As exigências, maioritariamente quotidianas, não ameaçam as necessidades e podem ser cumpridas de maneira permanente „automaticamente“ com os programas de atividade comuns. No caso de haver contradições, entram em ação operações complementares involuntárias que asseguram o equilíbrio; para isso é possível conectar-se com o nível de regulações centradas na emoção. Aqui, a escolha, a sucessão e as qualidades do processo de operações de regulação estão principalmente sob um controlo central, mas são determinadas constantemente por processos e “esquemas” emocionais. No caso de um agravamento da interrelação ser humano-ambiente, a pessoa cria de maneira analítica planos, propósitos e alvos, e “monotoriza” o desempenho cognitivo de seqüências de ações. Normalmente, o microprocesso da regulação psíquica do comportamento se compõe destes níveis de regulação do comportamento e desta maneira assegura-se a adaptação do sistema chamado “pessoa” a sistemas-ambientes que se transformam constantemente (Lantermann & Schröder, 1991).

Se este equilíbrio não é atingido na primeira tentativa e se as avaliações das sobrecargas e da gestão que faz a pessoa a levam a identificar uma situação determinada como ameaçadora, então é ativado um programa de emergência. Nesta situação, a estrutura organizacional e funcional de todo o sistema fica sob pressão. Então é necessário recorrer a atividades de adaptação e a regulações do equilíbrio. A reação de stresse é,

de acordo com o dito, uma reação de preparação psicoenergética dirigida a um alvo (nível II= ativação da ação). Esta reação cria as condições necessárias para resolver a situação vital que se agravou. Este estado de mobilização recebe o nome de stresse agudo. O resultado depende de quanto adequadas são as tentativas de resolver esta situação problemática original. Se a situação for resolvida eficazmente, o indivíduo volta para o nível de regulação I.

Se a pessoa não conseguir resolver ou reduzir, através de ações adequadas, a contradição existente entre ser humano e ambiente, ocorre então a passagem a uma situação persistente de ameaça das necessidades (III = mobilização permanente, stresse crónico).

Esta configura-se devido à ineficácia das tentativas de solução aplicadas até ao momento. Como resultado a pessoa afetada fica confusa, com a autoestima diminuída e a organização das suas respostas fica comprometida. Por norma, na ausência de resolução, a situação complica-se em vez de existir uma melhoria das condições. Como resultado, as reservas da pessoa esgotam-se paulatinamente, de acordo com o esquema da „fase de esgotamento“ descrita por Selye (1959).

Nesta fase, ocorrem decompensações psicofísicas, perturbação das funções e sobre tudo reações psicovegetativas, aplicadas pela pessoa como macroestratégias para resolver a contradição, às quais levam a um enfraquecimento patogenético do nível IV, nomeadamente, o quadro característico de sintomatologia e doença („diagnóstico“) na medicina.

Desde esta perspectiva, o „stresse“ pode ser visto como um conceito intermédio entre “saúde” (Nível I) e doença (Nível IV), que se encontra diretamente vinculado com doenças manifestadas psiquicamente ou somaticamente, e que ainda pode causar doenças ou piorar doenças originadas por quaisquer outras causas.

Figura 2: Níveis da regulação complementar e desestabilização sob a pressão da sobrecarga

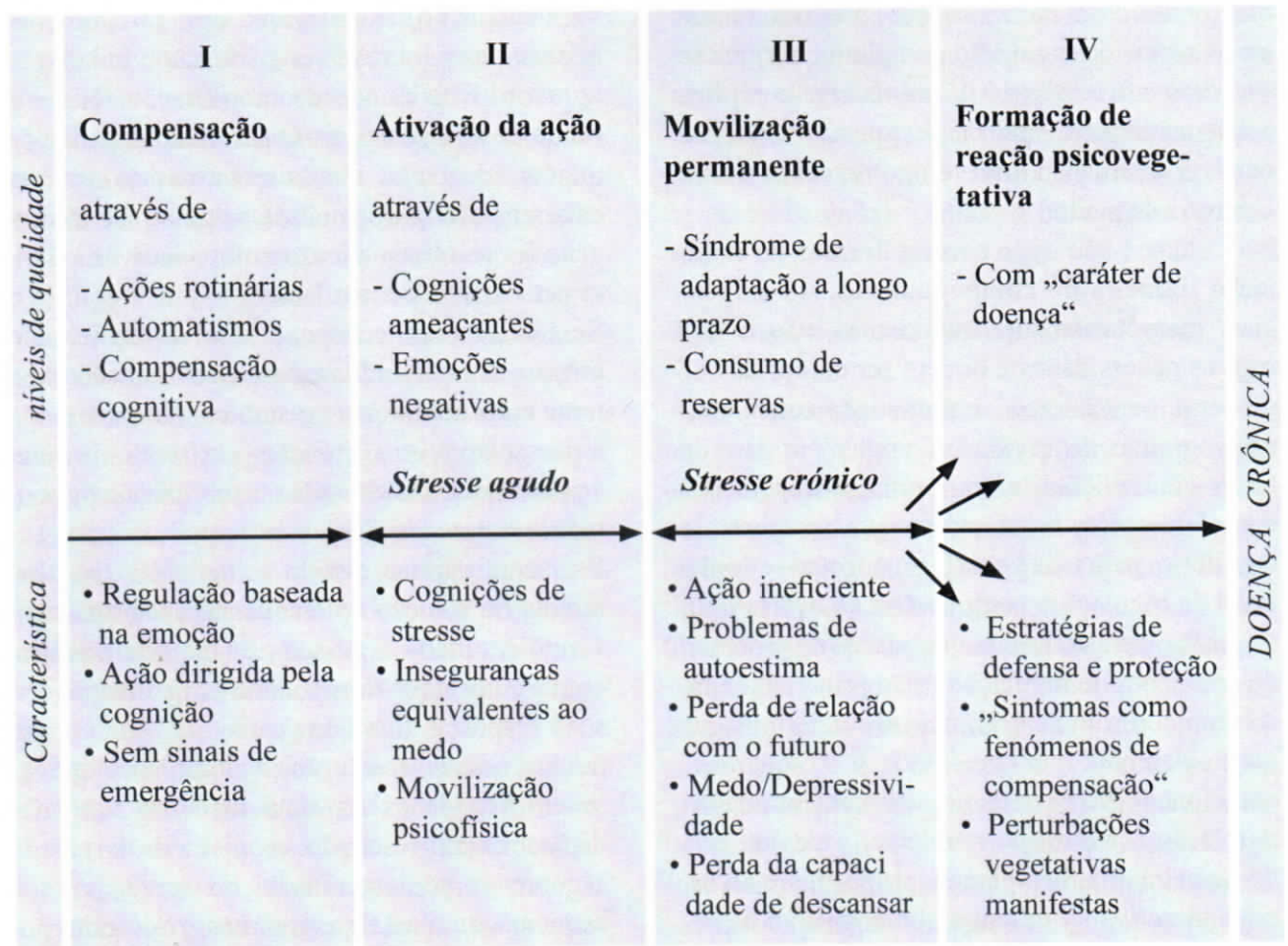


Figura 3: Diferenças entre stresse agudo e crónico

### Stresse agudo

- Sobrecarga única, frequentemente extraordinária
- Início abrupto reconhecível
- Sobrecarga de duração curta e final reconhecível
- Vinculado com novas exigências e com condições ambientais variáveis.
- A satisfação das necessidades relevantes está ameaçada
- Tendência visível a aplicar medidas especiais para a gestão do stresse

### Stresse crónico

- Sobrecargas recorrentes episódicas ou constantes
- Início progressivo, ou sobrecarga aguda crescente
- Sobrecarga geralmente de longa duração, sem fim reconhecível
- Vinculado com rotina diária y com condições ambientais invariáveis.
- Deficiência duradoura na satisfação de uma necessidade relevante
- As medidas especiais para a redução do stresse ficaram e ficam sem sucesso

---

## 5. Mecanismos patogénicos

Até agora vimos que o estado psicofísico chamado „stresse“ na sua forma crónica é comprovadamente um produtor de doenças („patogénico“), devido às suas consequências negativas conhecidas. Não acontece a mesma coisa com outras formas, como o cansaço/fadiga (no caso de uma exigência quantitativa excessiva), a monotonia (no caso de subexigência) e a saciedade (no caso da frustração). Por outro lado, a fadiga frequente ou ainda períodos de fadiga frequente podem ter consequências nocivas para a saúde. Doutra parte, os sucessivos estados de stresse agudos que podem ser geridos com sucesso originando finalmente sentimentos positivos, têm efeitos protetores da saúde, um vez que contribuem para a formação de competências, a acumulação de experiência, e o aumento da autoestima, e consequentemente para o desenvolvimento da personalidade.

Os efeitos patogénicos dos estados de sobrecarga crónicos dependem essencialmente da definição subjetiva da situação presente e da maneira como são geridas as condições dessa situação. As interpretações convenientes são aquelas que vêem a situação como um desafio e produzem um esforço ativo da pessoa para resolver ou reduzir as exigências. As formas de interpretação de uma situação que implicam a sua negação deliberada ou defesa contra a mesma devem ser consideradas menos adaptativas, contudo, são ainda moderadamente adequadas perante sobrecargas de curta duração. São comprovadamente inconvenientes as posições que implicam uma defesa hostil e consequentemente todas as interpretações vinculadas com sentimentos negativos. Têm relevância patogénica as seguintes situações quando acontecem frequentemente ou de maneira duradoura:

1. Incapacidade de ação, que pode chegar até o sentimento de desamparo (perda de controlo sobre aspetos da vida no presente).
2. Limitações das perspetivas futuras, que podem chegar até a desesperança (perda de perspetivas).
3. Desintegração pessoal (autoimagem negativa e perda de identidade).
4. Desintegração social (dissolução dos vínculos sociais, que pode chegar até isolamento e sentimentos de solidão).

Figura 4: Visão geral sobre frentes de intervenção potenciais

**Pontos de partida para intervenções dirigidas a reduzir a sobrecarga e a fomentar a gestão do stresse**

I. Gestão das exigências e das condições de vida

II. Capacitação e apoio dos indivíduos ou grupos em causa

1. Capacitação para ordenar as exigências, a maneira de não acontecer estados de stresse ou para acontecerem raramente ou com pouca intensidade (prevenção)

2. Sensibilização para detetar o surgimento de estados de stresse conhecidos e aprendizagem para atuar em contra (prevenção)

3. Formação de competências orientadas ao problema, para gerir estados agudos ou crónicos de stresse

4. Alívio dos sintomas e redução das consequências de estados de stresse existentes (aplicar medidas paliativas).

5. Reforço de fatores da personalidade (desenvolvimento progressivo da personalidade e promoção da saúde)

6. Desenvolvimento de recursos (prevenção, apoio para a gestão)

Estes tipos de situação subjetivos representam graves frustrações das necessidades psicossociais básicas, que se manifestam quotidianamente em forma de sentimentos negativos. Através da investigação sabemos que a depressividade, o medo/receio, o nojo/agressão, e a alternância constante entre uma dedicação ativa e uma resignação deprimida (o chamado síndrome de Sísifo) são elos decisivos de uma cadeia patogénica que afeta fisicamente o corpo (Bierhaus, Humpert & Nawroth, 2004; Henry, 1992; Henry & Stephens, 2013; Müller & Netter, 1992; e Schröder, 1992). Além de produzir sofrimento, são uma manifestação do estado da regulação patofisiológica, patoquímica e imunossupressora. Os efeitos patológicos com manifestação corporal do stresse resultam de:

> A hiperatividade psicofisiológica nas situações stressantes, e os prejuízos concomitantes das reações autónomas, endócrinas e imunológicas, bem como o adiamento das fases de descanso após estados de stresse;

> O aumento da vulnerabilidade perante organismos estranhos invasores, como resultado do debilitamento dos sistemas de regulação endócrina, imunobiológica e fisiológica, bem como a diminuição da capacidade de defesa contra infeções já existentes;

> Debilitação, através de perturbações pré-existentes, das fases estáveis atingidas; as reações agudas podem desequilibrar os estados de regulação estabilizados e eventualmente reatualizar perturbações que já tinham sido ultrapassadas. Da mesma maneira, nos estados de stresse há mudanças no cuidado da saúde, que tem como resultado comportamentos de risco que produzem doenças.

Figura 5: Formas „clássicas“ de gerir estados de stresse agudos

**Instrumental e orientado ao problema  
Influir sobre as condições produtoras  
do stresse**

Exemplos:

- Ações para resolver o problema
- Mudança do comportamento de comunicação
- Tentar influir na mudança da situação
- Mudança dos próprios valores
- Mudança das rotinas diárias

Entre outras

**Centrada na emoção-paliativa  
Influir na reação corporal-emocional**

Exemplos:

- Relaxamento
- Distração
- Atividade desportiva
- Evitamento da situação produtora de stresse
- Procura de consolo
- Mudança do diálogo interior
- Diminuição das próprias pretensões
- Reinterpretação dos stressores e das tentativas de gestão

Entre outras

## 6. Pontos de partida para influenciar e prevenir o stresse

Quando existe um estado de stresse como consequência da interação entre exigências, competências para gerir, necessidades/motivos e recursos disponíveis numa constelação individual, há dois pontos de partida principais que devem ser implementados para produzir uma mudança (figura 4):

I. Transformação das exigências que atuam sobre a pessoa e organização de condições mais adequadas pra gerir a situação (abordagem das relações e das condições externas)

II. Capacitação e treino da pessoa afetada para gerir as exigências e aliviar os efeitos que lesam a saúde (abordagem das competências individuais).

As medidas e decisões direccionadas para organizar as exigências e as relações estão ligadas à sobrecarga objetiva e, em termos gerais, têm como alvo transformar as condições de vida e de trabalho de tal maneira que correspondam às especificidades da pessoa e às suas necessidades básicas. Em todos os níveis da organização social podemos encontrar contributos para esse fim. Tais contributos vão para além das possibilidades de ação das disciplinas científicas e, em última instância, têm a ver com os fundamentos dos sistemas sociais e os seus programas de desenvolvimento (Schröder, 2003).

As recomendações dirigidas ao individuo para melhorar a gestão do stresse limitam-se geralmente a duas estratégias de coping agora clássicas, que já foram mencionadas na teoria de Lazarus: a gestão externa e a gestão interna (figura 5). Estas duas estratégias são válidas para gerir situações problemáticas agudas já existentes ou iminentes, sobretudo de carácter episódico.

Prendem-se atividades de gestão do individuo no sentido estrito e o centro da sua atenção é a regulação do comportamento atual sob as condições de uma sobrecarga stressante aguda.

Numa perspetiva alargada dirigida à prevenção e ao cuidado da saúde, apresentam-se seis pontos de partida centrados no individuo, sobre os quais se baseia o programa que aqui propomos:

1. Capacitação para responder às exigências quotidianas e às situações da vida de forma a que sejam evitadas, sobretudo, as situações stressantes duradouras, e que os estados stressantes agudos ocorram raramente e com baixa intensidade (prevenção).

2. Sensibilização para reconhecer a aparição das próprias reações de stresse, afim de poder combater numa etapa precoce o surgimento dessa reação, com os meios de gestão internos e externos (coping, prevenção).

3. Aprendizagem de métodos e técnicas para aliviar os estados de stresse já existentes, no sentido de aliviar os sintomas e limitar as consequências (paliação)

4. Apropriação de estratégias e técnicas para aumentar a eficiência da ação em situações problemáticas que provocam stresse (gestão).

5. Reforço de fatores da personalidade através da promoção da identidade, da individualidade e da orientação para o futuro (desenvolvimento de recursos pessoais)

6. Promoção das competências para administrar recursos eficientes (sociais, materiais e físicos-orgânicos) de gestão do stresse a longo prazo, como reconhecer, aplicar e desenvolver/„cuidar“ das próprias fontes de apoio (recursos, prevenção, gestão).

A fundamentação científica do programa de treino pode ser encontrada nas publicações de Scheuch e Schröder (1990), Schröder e Reschke

---

(1992), Reschke e Schröder (1995), Schröder e Hackhausen (2001), Schumacher, Reschke e Schröder (2002), e Schröder (2003). Estas obras contêm além da base teórica e empírica para explicar o fenómeno do stresse, o seu percurso funcional e as suas condições psicofísicas, uma análise das linhas de argumentação correspondentes nas ciências sociais, na psicologia da personalidade, na psicopatologia e nas ciências da saúde os quais se constituem como pré-requisitos científicos que fundamentam o programa de treino.

Recomendamos a todos os diretores de curso a leitura dessa literatura.

## **7. Formas de aplicação**

O programa „Gestão otimista do stresse“ pode ser aplicado de três maneiras diferentes de modo a adaptá-lo aos problemas pessoais e às possibilidades de participação dos interessados:

- > Curso de longa duração
- > Check up do stresse
- > Aconselhamento pessoal

As três modalidades de curso são diferentes em termos do tempo investido, da definição dos temas centrais, do conteúdo e da magnitude das mudanças que podem ser esperadas dos participantes.

As modalidades curtas (check-up do stresse e acompanhamento pessoal) são mais paliativas e mais dirigidas aos sintomas e, no que diz respeito aos fatores da personalidade, têm mais uma função de provocar o interesse da pessoa; pelo contrário, a forma longa tem como alvo conhecimentos substanciais da pessoa e transformações no estilo de vida e nos aspetos pessoais. Na forma longa é possível obter efeitos completos em termos sociais e de dinâmica de grupos. As formas curtas têm um potencial especial pois o efeito do aconselhamento pessoal direto e individual é mais forte.

As três modalidades de aplicação não se excluem apresentando sobretudo uma relação estrutural e complementar uma com a outra. As pessoas que participam no aconselhamento ou no check up do stresse decidem com frequência participar na forma longa do curso.

Os fundamentos teóricos e metodológicos das três modalidades de aplicação são:

- > as linhas básicas gerais do programa
- > os conhecimentos básicos sobre os conceitos biopsicossociais atuais do stresse
- > os conhecimentos e competências do diretor do curso sobre a intervenção em grupos pequenos, o tratamento de casos individuais, o aconselhamento de grupos, bem como a aplicação de procedimentos de treino.

### *Curso de longa duração*

É um curso baseado no manual para a gestão do stresse com uma duração de 10 sessões de 120 minutos. É recomendado realizar uma sessão por semana. Os participantes devem ter tempo para pensar e aplicar o que têm aprendido e praticado nas sessões. Desta maneira, o curso de longa duração pode aproveitar as observações e as mudanças que acontecem nos participantes entre as sessões. Deste modo os participantes devem ser orientados sistematicamente para relembrar as experiências que foram feitas na semana anterior (flashes). Os conteúdos e os métodos para cada unidade do curso são elaborados detalhadamente, na sequência adequada. Não obstante, oferecem um campo suficientemente alargado para fazer modificações e possibilidades para adaptar os procedimentos à problemática específica do participante. Os participantes podem também escolher entre várias variantes do método. Estão previstos espaços de tempo para realizar avaliações intermédias sobre os avanços particulares da pessoa no curso, bem como para rever o realizado e planear o que será realizado.

---

Os objetivos desta variante de curso são sobretudo fomentar um desenvolvimento guiado das competências, além da análise do problema individual, fornecimento de informação e aconselhamento. Em termos de conteúdos, estas competências referem-se a:

- > gestão ativa do stresse
- > controlo dos sentimentos negativos
- > auto-estabilização e planeamento do futuro
- > descoberta e utilização dos recursos sociais
- > identificação das fontes do bem-estar
- > Aprendizagem e aplicação quotidiana de técnicas de relaxamento adequadas para o caso.

Desde o primeiro encontro, o participante deve preocupar-se por criar uma estrutura e uma atmosfera de grupo positivas para o treino. Por norma, os participantes que se mantêm uma participação assídua no programa de treino, são aqueles que apresentam melhores ganhos.

### *Check up do stresse*

Esta variante do curso é pensada, sobretudo, para pessoas com estados de stresse agudo e crónico que, por um lado mostram grande interesse em participar e por outro lado não estão motivadas para um treino preventivo de longa duração ou que objetivamente tem problemas de tempo, pelo que não podem fazer um curso longo, pelo menos aparentemente. O curso de check up do stresse é para um grupo de três ou quatro participantes e exige pelo menos três sessões de 90 minutos. Esta variante para pequeno grupo torna possível uma análise mais individualizada das condições e dos sintomas da sobrecarga de stresse, e ao mesmo tempo um aconselhamento personalizado. A participação de várias pessoas é utilizada para comparar situações sociais a fim de relativizar a própria situação de uma pessoa. Os participantes ult-

rapassam o sentimento de isolamento e a impressão de ser só eles atingidos (universalidade do sofrimento). Os entraves e os medos são eliminados. Esta variante do curso, que dura 3 sessões, permite uma vinculação conveniente de informação e exercícios, embora os exercícios só possam atingir um ou dois pontos de tratamento. No percurso, os participantes são informados sobre as possibilidades de gestão do stresse e a prevenção. Neste contexto, são explicadas as outras formas e possibilidades do cuidado da saúde.

Esta variante do programa de gestão do stresse tem a mesma conceção básica e orientação da forma longa, mas na aplicação prática concentra-se em pontos centrais. É obrigatória a análise das manifestações e das condições do estado de stresse presente. Adicionalmente, é necessário:

- > dar curtas informações baseadas nos conhecimentos prévios
  - > realizar discussões sobre a procura de soluções que abram a possibilidade de usar recursos para a redução do stresse
  - > Motivar e aconselhar a pessoa para um cuidado da saúde ativo.
  - > Realizar exercícios de relaxamento e instruções para a aprendizagem sistemática de uma técnica de relaxamento.
- Além disso há exercícios ativos (a parte de exercícios cognitivo-comportamentais) sobre um ou dos temas críticos para os participantes (identificação de um foco) do curso de check up do stresse. Uma parte dos exercícios é realizada com base nas experiências dos participantes no que diz respeito à gestão de sentimentos negativos. Adicionalmente, o diretor do curso atua dando instruções dirigidas a soluções e uso de recursos (Walter & Peller, 1994). Entre os avanços pessoais dos participantes observados no curso estão os seguintes:

---

- > Exclamações de „logo vi!“, após perceber as ligações na genese do stresse pessoal,
- > expectativas otimistas,
- > definição realista de objetivos,
- > Abertura para medidas de formação mais aprofundadas – por exemplo a aprendizagem de uma técnica de relaxamento,
- > primeiras experiências positivas na procura de novos caminhos (por exemplo, no que diz respeito ao estilo geral para resolver problemas, o uso de recursos, mudanças do estilo de vida e a organização do tempo),
- > são criadas técnicas de gestão para sintomas problemáticos obtidos do diagnóstico do stresse. A modalidade de check up do stresse pode também ser oferecida como aconselhamento em grupo pequeno, se pedido. É adequada para certos contextos, por exemplo como a empresa, e como um elemento para a gestão do stresse no quadro de eventos de formação; no quadro da reabilitação de doenças específicas, e para matrimónios (grupos de casais).

#### *Aconselhamento pessoal*

Neste caso, trata-se de um aconselhamento de 90 minutos de duração. É especialmente indicado para pessoas que:

- > não tinham até agora experiência na participação em programas de saúde corporal ou psicossocial,
- > não têm tempo para fazer um curso longo, por razões especiais (frequentemente por uma aguda sobrecarga de trabalho),
- > em determinadas circunstâncias querem apenas uma única consulta com um psicólogo (por exemplo, para se informar de maneira geral sobre o stresse de um membro a família especialmente sobrecarregado; talvez para pedir uma opinião sobre um problema especial),
- > foram encaminhadas diretamente por conselho de alguém (grupos de autoajuda, médico,

- reabilitação) para este procedimento de cuidado da saúde, no contexto de um stresse evidente. Há muitos motivos para solicitar este procedimento, o que demonstra a existência de um grupo alargado de pessoas interessadas. Os problemas apresentados com maior frequência são:
- > situações de stresse agudo com receio de danos permanentes da saúde
- > a coincidência de muitas condições de sobrecarga graves.
- > situações de vida em crise duradoura
- > obrigação de se adaptar a novas condições de vida
- > conflitos interpessoais agudos
- > Pessoas com graves dificuldades na vida, preocupações e perturbações das funções psicofísicas.

O aconselhamento para o stresse é uma alternativa positiva quando a pessoa se queixa de estados de sobrecarga extraordinários, e por essa causa não é possível –ou recomendável-- aplicar medidas explícitas para o cuidado da saúde. Neste caso, encontramos um grande número de pessoas que ocupam posições profissionais com a pressão de responsabilidades acima da média. O aconselhamento pessoal inclui a aplicação de partes da metodologia de análise, leva a uma reconstrução da imagem total que a pessoa tem sobre as manifestações e as condições do estado de stresse presente, inclui a descoberta dos recursos existentes, e vai além do diagnóstico individual do stresse pois procura impulsos de ação e recomenda formas de comportamento a longo prazo, deduzidas se possível conjuntamente com a pessoa. Neste processo a pessoa é informada sobre outras formas de ajuda mais aprofundadas para a gestão do stresse. Os participantes, além dos avanços cognitivos, manifestam propósitos variados e, na maioria dos casos, mostram um alívio emocional evidente.

---

## 8. Bibliografia

Benson, H. (1964). *The relaxation response*. London: Collins.

Bierhaus, A., Humpert, P. M., & Nawroth, P. P. (2004). NF- $\kappa$ B as a molecular link between psychosocial stress and organ dysfunction. *Pediatric Nephrology*, 19(11), 1189-1191.

De Shazer, S. & Dolan, Y. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-focused Brief Therapy*. Binghamton, N.Y: Haworth Press.

European Agency for Safety and Health at Work (2013). *European opinion poll on occupational safety and health 2013*. Bilbao: European Union,

Glaserapp (2013). *Emotionen als Ressourcen*. Weinheim: Beltz.

Henry, J. P. (1992). Biological basis of the stress response. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 27(1), 66-83.

Henry, J. P., & Stephens, P. M. (2013). *Stress, health, and the social environment: A sociobiologic approach to medicine*. Springer Science & Business Media.

Keupp, H. (1995). Solidarisch und doch frei. *Psychologie Heute*, 7, 50-55

Lantermann, D. & Schröder, H. (1991). Selbstregulation als funktionales Prinzip: Zum Verhältnis von Arbeit und Persönlichkeit. In: Frey, D. (Hrsg.), *Bericht über den 37. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Kiel 1990*, Band II. Göttingen: Hogrefe.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Springer.

Müller, M. J., & Netter, P. (1992). Unkontrollierbarkeit und Leistungsmotivation-Einflüsse auf Cortisol- und Testosteronkonzentrationsänderungen während einer mental-leistungsbezogenen und einer physisch-aversiven Belastungssituation. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 1(3), 103-113.

Reschke, K., Schröder, H. (1995). *Abschlussbericht „Optimistisch den Streß meistern“*. Modell - projekt der TK-Landesvertretung Sachsen und Universität Leipzig. Dresden: Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Sachsen.

Scheuch, K & Schröder, H. (1990). *Mensch unter Belastung*. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften.

Schröder, H. (2003). Riskante Chancen – vom Standardlebenslauf zum Selbst-Gestaltungsprojekt „Persönlichkeit“. In Arbeitsgemeinschaft Betriebliche Weiterbildungsforschung e.V./Projekt Qualifikations-Entwicklungs-Management (Hrsg.), *Kompetenzentwicklung 2003*. Münster: Waxmann.

Schröder, H. (2002). Identitätsarbeit und Selbstprojektierung im gesundheitspsychologischen Kontext. In B. Röhrle (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung*, Band II (S. 219-236). Tübingen: DGVT-Verlag.

---

Schröder, H. (1992). Emotionen – Persönlichkeit – Gesundheitsrisiko. *Psychomed*, 4, 81–85.

Schröder, H. & Hackhausen, W. (Hrsg.) (2001) *Persönlichkeit und Individualität in der Rehabilitation*. Frankfurt a.M: VAS-Verlag für Akademische Schriften

Schröder, H., Reschke, K. (Hrsg.),. (1992). *Psychosoziale Prävention und Gesundheitsförderung*. Regensburg: Roderer.

Schumacher, J., Reschke, K. & Schröder, H. (2002). *Mensch unter Belastung: Erkenntnisfortschritte und Anwendungsperspektiven der Stressforschung*. Frankfurt a.M: VAS-Verlag für Akademische Schriften.

Walter, J. L. & Peller, J. E. (1994). *Lösungsorientierte Kurztherapie*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

## 9. Literatura recomendada para os participantes

Filgueiras, J. C., & Hippert, M. I. S. (1999). A Polêmica em Torno do Conceito de Estresse. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 19(3), 40-51. Retirado de <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v19n3/05.pdf>

Gomes, A. R., Cruz, J.F. & Cabanelas, S. (2009). Estresse ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com enfermeiros portugueses. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 25(3), 307-318.

Labrador, F.J. (1995). *O stresse, novas técnicas para o seu controlo*. Lisboa: Temas da actualidade, D.L.

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Madrid: Editorial Desclée De Brouwer.

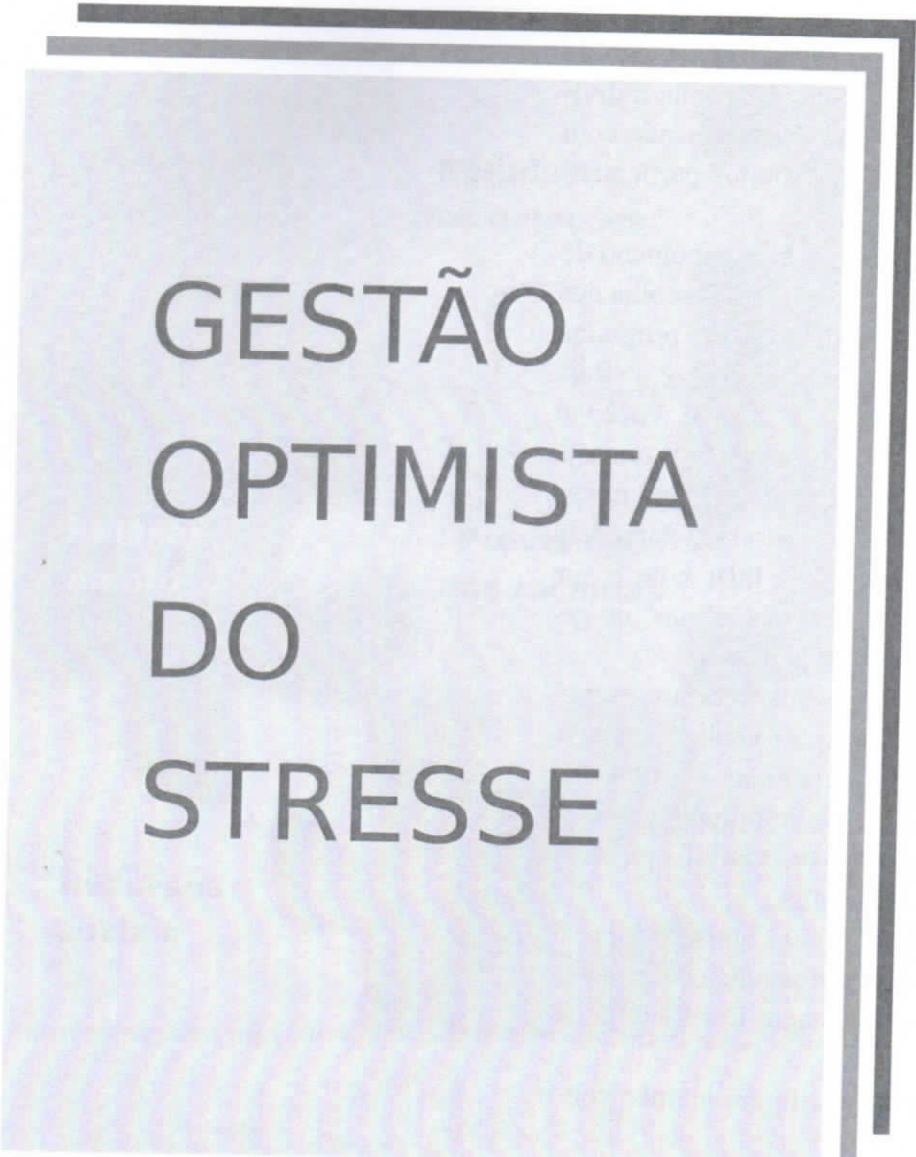
Mendes, A. (2002). *Stresse e Imunidade: Contribuição para o estudo dos fatores pessoais nas alterações imunitárias relacionadas com o stress*. Coimbra: Formasau.

Nodari, N. L., de Araújo Flor, S. R., Ribeiro, A. S., de Carvalho, G. J., & de Albuquerque Hayasida, N. M. (2014). Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(1), p-61-74.

Santos, A. F. & Cardoso, C. L. (2010). Profissionais de saúde mental: estresse, enfrentamento e qualidade de vida. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3), 543-548.

Selye, H. (1959). *Stress, a tensão da vida*. São Paulo: Ibrasa.

Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed.



GESTÃO  
OPTIMISTA  
DO  
STRESSE

---

## Introdução

Este material foi criado para fundamentar e complementar o programa para o controlo do stresse „Gestão Optimista do Stresse“. O programa foi desenvolvido e avaliado ao longo de anos de trabalho e é hoje um programa individualizado e adaptativo que já foi aplicado com sucesso nos últimos anos a muitos participantes.

Há muitas maneiras de abordar o fenómeno do „stresse“. Isso é notório também na escolha dos temas e métodos do programa. Neste programa queremos aprender alguma coisa sobre o stresse e a maneira de lidar com o stresse. Você vai receber informação sobre o stresse, alguma já conhecida, mas principalmente receberá novas informações sobre o tema Stresse, aprenderá exercícios de relaxamento, a lidar com o seu próprio stresse e a dominar estratégias de gestão e objetivos.

Os documentos que apresentamos para os participantes devem ajuda-lo a trabalhar com eficiência o seu programa e também a lembrar-se, no seu dia a dia de pontos importantes. Foram elaborados para o seu uso pessoal e ficam como sua propriedade.

O livro „Gestão Optimista do Stresse“ foi publicado no ano 2010, na sua segunda edição, pela editorial DGVT de Tübingen. É a fonte de todos os materiais.

A publicação original existe em alemão sob o título:

Reschke, K. & Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen: DGVT Verlag.

Bem-vindos ao curso “ Gestão otimista do stress”. O todo é mais do que a soma das partes.



**Responda às afirmações seguintes com ajuda da escala de avaliação (1 a 4), anotando o que corresponde à realidade.**

Não corresponde = 1 / corresponde pouco = 2

Corresponde bastante = 3 /corresponde totalmente = 4

Afirmação:	1	2	3	4
1. Tenho o sentimento de estar sob pressão, acochado ou pressionado até ao limite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. As vezes pergunto-me para que serve tanto esforço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. A insatisfação e a raiva acompanham diariamente a minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Acordo regularmente durante a noite ou muito antes da hora de me levantar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sinto-me cansado e sem vontade mesmo após uns dias ou horas de descanso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Na minha vida há assuntos sensíveis que me irritam quando penso neles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Quando tento discutir os meus problemas com alguém, normalmente não encontro uma pessoa que me escute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Pontuação:**

Para obter a pontuação total do stresse, some os valores obtidos de 1 a 7.

**O seu perfil de stresse:**

Coloque o valor de cada uma das afirmações no esquema seguinte.

**Campos de stresse**

1. Perda de controlo
2. Perda de sentido
3. Raiva, insatisfação (frustração)
4. Perturbação do sono
5. Incapacidade de descanso
6. Assunto pessoal que o preocupa
7. Falta de apoio social

	1	2	3	4

Se a sua pontuação for de 11 a 17?

Neste caso deve começar imediatamente a desenvolver técnicas para a gestão do stresse. Aqui começa a proteção da sua saúde.

**Interpretação**

Tem uma pontuação final de stresse maior de 18?

O stresse é evidentemente um problema para si. Deve começar a fazer alguma coisa que o combata imediatamente e com optimismo. Quanto mais tempo viver com esse stresse, mais difícil será para si encontrar uma maneira de o dominar.



Se a sua nota é inferior a 10?

Isso não significa que seja pouco stressada. Observe as suas reações indesejáveis perante o stresse. Pode ser uma mais-valia para si procurar estratégias razoáveis para gerir o stresse.



Tem um valor de 4 em algum campo?

No campo no qual tem um valor de 4, melhor ainda se for de 3, deve definir, para esse campo um alvo pessoal e começar a realizá-lo.



O stresse é uma reação do corpo perante um perigo ou tensão.

Os músculos ficam tensos, a pressão arterial sobe, o coração bate mais rápido, são produzidas maiores quantidades de adrenalina.

Esta reação é uma reação de sobrevivência inata. O seu alvo é a preparação de energia adicional, de modo a lutar contra os perigos ou poder evitá-los.

O stresse é uma tensão...

... é o sentimento produzido quando a pessoa se encontra numa situação nova incómoda ou ameaçadora.

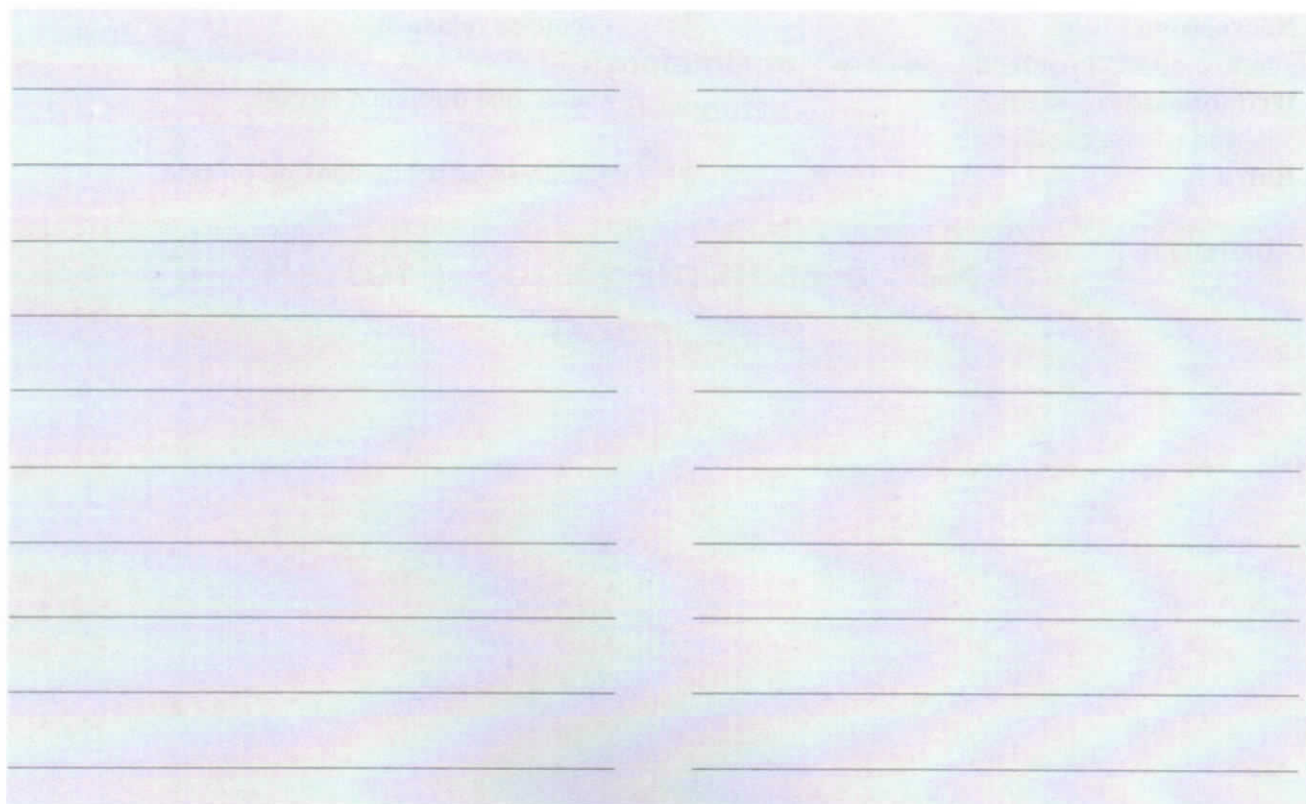
Qualquer pessoa pode sentir as consequências do stresse

O stresse faz parte da vida. Ter um pouco de stresse pode ser bom, já que nos prepara para melhor dominar as mudanças e os desafios que a vida nos coloca.

Contudo, o excesso de stresse é lesivo do bem-estar físico e anímico.

Por esta razão é necessário algo para controlar o stresse para que o stresse não nos controle.

Notas e perguntas



É possível aprender a gerir o stresse?

Sim...  
Como?



A pessoa, em vez do sentimento de...

**Esgotamento**

- sente-se revigorada e renovada.

**Nervosismo**

- sente-se relaxada.

**Irritabilidade**

- sente que domina o stresse.

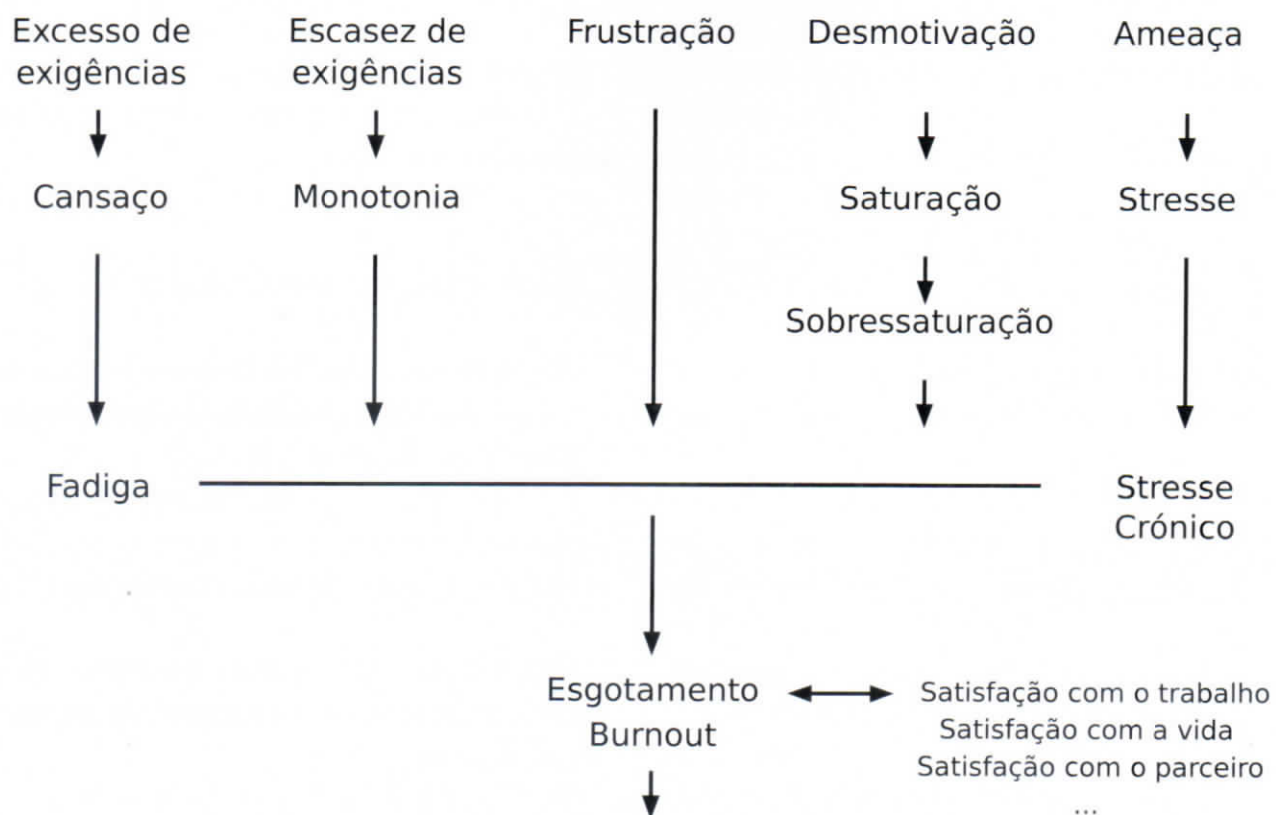
**Raiva**

- sente-se satisfeita consigo própria.

**Abatimento**

- sente-se cheia de força vital.

Aprenda mais sobre o stresse!

**Exigências**

**Perturbações psíquicas e físicas**  
**Doenças**

Motivos de preocupação →

Medidas de gestão e descanso

**Cansaço** →

**Recuperar energias**

„Sinto-me cansado e sem força“

„Descansar/”fazer intervalos“, ver programas divertidos de TV, ler, dormir, sonhar acordado, passear, fazer sauna“

**Monotonia** →

**Fazer coisas interessantes/ excitantes**

„Sento-me aborrecido“

„Ler literatura de qualidade, jogar jogos de estratégia, navegar na internet, resolver enigmas, fazer desporto, jardinagem, sair.“

**Frustração** →

**Fazer coisas agradáveis/autorreforço**

„Sinto-me lesado, constrangido, prejudicado“

„Jantar fora, ir às compras, „permitir-se algo“, contactar com pessoas amáveis, fazer sauna, fazer manicura.“

**Saturação** →

**Mudar de atividade e ambiente**

„Não há pachorra; é sempre a mesma coisa“

„Fazer um intervalo e distanciar-se das pessoas, do trabalho, do lugar habitual. Fazer férias, pedir um ano sabático, viajar „sozinho“, começar alguma coisa.“

**Stresse** →

**Trabalhar na resolução de problemas/paliar**

„Sinto-me sob pressão, sob uma tempestade“

„Reduzir a quantidade de estímulos, falar com bons amigos, auto-relaxamento que permita a concentração, garantir recursos psíquicos, físicos e sociais, fazer planos de ação.“

O stresse é uma reação vital importante do ser humano perante um perigo ou uma exigência especial. É um mecanismo de defesa natural, que prepara energias adicionais.

**Os fatores que produzem stresse são chamadas stressores.**

O stresse não deve ser confundido com:

**Fadiga:**

Surge devido a quantidades elevadas de exigências sem intervalos de descanso.

**Vivência de monotonia:**

Causada por exigências menores e atividades repetitivas.

O ser humano procura manter um equilíbrio interno, manter-se estável interiormente.

O stresse surge como sinal de alarme, quando esse equilíbrio interno está ameaçado, por exemplo:

- pelo sentimento de não ter algumas situações sob controlo,
- pelo sentimento de não poder controlar-se a si próprio,
- pelo sentimento de não se poder desenvolver,
- pelo sentimento de depender só de si mesmo, sem poder receber qualquer ajuda.

**Quando este estado de alarme dura longo tempo, sem diminuir, falamos de stresse crónico.**

Todo o ser humano se envolve em situações diferentes, agravantes e tem diferentes possibilidades e competências para lidar com elas. Por isso, a vivência do stresse é diferente em cada individuo.

O melhor é perceber a situação preocupante como um repto e desenvolver formas de comportamento para lhe responder. As experiências aprendidas podem ajudar a pessoa reagir rapidamente e com sucesso em situações semelhantes.

Algumas pessoas tentam resolver problemas ignorando-os ou negando-se a resolvê-los. Isso apenas avoluma os problemas.

Os sentimentos de desamparo e desesperança surgem quando a pessoa se sente envolvida numa situação que não pode influenciar e pode permanecer assim no futuro.

# Conhecimentos sobre como gerir o stresse com sucesso

---

2

Por favor, descreva nesta página as condições do seu próprio stresse e os métodos que utiliza para o gerir com sucesso.

Descreva o seu stresse!



O que o ajuda? O que o ajudou a combater o stresse no passado?



# RECONHECER O STRESSE



## O que são os sinais de stresse?

---

**O que são os sinais de stresse?  
Como é que o stresse o influencia?**

A pressão que é acumulada diariamente influencia...



### O corpo

Se não faz nada para evitar a tensão, esta acumula-se no seu corpo.

A longo prazo, essa tensão pode influenciar a sua saúde e causar

- Úlceras
- Alergias
- Tensão arterial alta
- Enfarte do miocárdio
- Dores de cabeça
- Perturbações do sono
- Acidentes vasculares
- Dores de cabeça

O stresse tem vindo a ser investigado em todo o mundo como causa de muitas perturbações físicas e psíquicas.

### Marcas físicas do stresse

- Nervosismo
- Tensão muscular
- Dores de cabeça
- Mãos e pés frios
- Falta de energia
- Roer as unhas

## Pensamento

O stresse reduz o seu bem-estar através do seu pensamento. A energia vital desaparece! O stresse pode torná-lo irritável e inseguro.

**O stresse marca a maneira como você pensa e sente sobre:**

### Si mesma

O stresse ataca e reduz a sua autoestima.

### Outras pessoas

Se não reserva tempo para „recarregar as baterias“, o stresse pode dificultar o desenvolvimento das suas relações com outras pessoas.

### O ambiente

O stresse pode esgotar as suas energias, necessárias para participar totalmente em atividades e eventos.

## Comportamento

O stresse causa irregularidades e erros de comportamento.

### O que pode observar em si mesmo:

- Falo mais alto e mais rápido.
- Já não faço intervalos.
- Durmo pior.
- Tento arranjar várias coisas ao mesmo tempo e participar simultaneamente em vários eventos.

### Com frequência não se repara que:

- Em algumas pessoas o stresse leva-as a procurar alívio no álcool e nas drogas.

## Marcas psíquicas do stresse

- Mudança nos hábitos de sono, de comer e sexuais.
- Aumento do recurso ao álcool e medicamentos.
- Oscilações do humor
- Depressão
- Confusão

Algumas destas marcas ou sintomas podem ter uma outra causa diferente do stresse. Consulte ao seu médico se os sintomas persistirem.

Quais são os seus sinais de stresse?

## ...no pensamento

„isso vai resultar mal.“

„não posso permitir-me, de maneira nenhuma, ter um ponto fraco.“

„Não devo fazer nenhum erro.“

„Quando não sou eu a fazer as coisas, tudo sai mal.“



„Vou fazer má figura.“

„Vou mostrar ao gajo o que eu posso fazer.“

„Outros já estão a pensar na tua vaga.“

„Devo estar sempre ao corrente do que acontece.“

## ...nos sentimentos

Má concentração

Inquietação interna

Pensamentos recorrentes

Desamparo



Ira incontrolada

Raiva

Irritabilidade

Medo

Esgotamento

## ...no comportamento

- caminho mais rápido
- falo mais alto e mais irritado
- as minhas mãos tremem
- expludo facilmente
- Já não faço intervalos
- Já não digo absolutamente nada
- Tento fazer várias coisas ao mesmo tempo
- Já não sou capaz de distinguir entre o essencial e o menos importante
- Fumo mais
- Durmo pior
- Descuro os meus amigos e hobbies

## ...no corpo

músculos tensos \_\_\_\_\_  
 suor abundante \_\_\_\_\_  
 elevada \_\_\_\_\_  
 pressão arterial \_\_\_\_\_  
 Mãos frias e húmidas \_\_\_\_\_  
 Pés frios \_\_\_\_\_

Dores de cabeça \_\_\_\_\_  
 Dificuldades de respiração \_\_\_\_\_  
 Problemas do estômago \_\_\_\_\_  
 Dores das costas \_\_\_\_\_  
 Problemas de digestão \_\_\_\_\_  
 Perturbações no desempenho sexual \_\_\_\_\_

Por favor descreva o seu stresse nos quatro campos seguintes:

...no pensamento



...nos sentimentos



...no comportamento

...no corpo



Importante: Trate o seu corpo como um amigo e escute-o. Só o reconhecimento das sinais precoces do stresse abre a possibilidade de aplicar uma técnica para evitar ou reduzir o stresse.

## A sua tarefa

Faça a si próprio as perguntas seguintes:

- O que beneficia o meu corpo?
- O que lesa o meu corpo e o meu equilíbrio anímico?
- Quais são os meus limites?

Quais são as sinais de stresse que eu devo escutar imprescindivelmente?

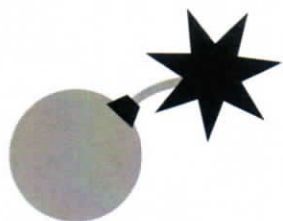
Comece a mudar o seu comportamento perante os sinais de stresse de menor intensidade!



Um leve sinal antecipado



Um sino de alarme



O que me faz explodir

	Frequência			x	Avaliação			=	Esforço total
	Nunca 0	As vezes 1	Com frequência 2		Com muita frequência 3	Não incomoda 0	Incomoda pouco 1		Incomoda 2
Pressão de tarefas, falta de tempo									
Dados imprecisos									
Conflitos com colegas									
Aborrecimento com o chefe									
Lutas de concorrência									
Desemprego									
Aborrecimentos com clientes									
Críticas sem fundamento									
Chamadas telefónicas									
Fluxo de informação									
Barulho									
Conduzir em horas de ponta									
Trabalho simples de mais									
Problemas com a habitação									
Concursos									
Aborrecimentos com a família									
Dormir pouco									
Conflitos com as crianças									
Parceiro(a)									
Insucesso									
Aumento do aluguer									
Perspetivas profissionais									
Trabalho doméstico									
Falta de movimento									
<b>OUTROS PROBLEMAS:</b>									

As consequências do stress são individuais; veja qual é o âmbito dos stressores principais. Observe um dos seus principais stressores na próxima semana.

# Apetite constante

---

50 sintomas que à primeira vista não associamos com o stresse.

- Dores de cabeça frequentes
- Cerrar os dentes, ranger os dentes
- Gaguejar e balbuciar
- Contrair os lábios, apertar as mãos com força
- Dores nas costas e na nuca
- Tonturas
- Ilusões visuais
- Corar, transpirar
- Mãos e pés frios e húmidos
- Boca seca, dificuldade em engolir
- Constipação, infeções, surtos de febre
- Eczemas, comichão, pele de galinha
- Ataques de alergia sem causa
- Azia, náuseas, dores de estômago
- Gases intestinais frequentes
- Diarreia ou prisão de ventre
- Respirar com dificuldade, suspirar
- Ataques de pânico
- Pulso mais rápido e batimento rápido do coração
- Necessidade de urinar frequentemente
- Diminuição do apetite sexual
- Sentimentos de culpa, Medo e Nervosismo
- Ataques de raiva frequentes
- Obstinação e depressões
- Excesso ou falta de apetite
- Insónia, pesadelos
- Dificuldades de concentração
- Dificuldades em aprender e observar
- Falhas de memória, falta de ideias
- Indecisão
- Sentimentos de sobrecarga
- Acessos de choro, pensamentos suicidas
- Sentimentos de solidão e desvalorização
- Falta de pontualidade frequente
- Comportamento nervoso
- Frustração e irritabilidade
- Hiper-reatividade, também com causas mínimas
- Aumento de „pequenos acidentes“
- Comportamento compulsivo
- Capacidade de trabalho diminuída
- Os maus resultados são justificados com pretextos
- Falar rápido e pouco claramente
- Ceticismo sem fundamento, reações de defesa
- Dificuldades de comunicação
- Rejeição social e isolamento
- Sentimentos de debilidade e cansaço constante
- Automedicação
- Aumento ou perda de peso involuntários
- Aumento do consumo de álcool e nicotina
- Compras compulsivas



As pressões e exigências que afetam a sua energia podem vir de quase todos os campos da sua vida. As causas decisivas do stresse baseiam-se regularmente em:

Que pressões pode nomear agora? Escreva em baixo as causas do seu stresse!

### **As suas relações de trabalho**

As pressões de tempo e de marcações, tarefas demasiado simples ou demasiado complexas, tarefas ou alvos pouco claros, conflitos com os colegas ou os chefes, a concorrência e o aborrecimento podem causar stresse negativo.

### **O seu meio social**

Divórcio, doenças, problemas financeiros, inveja e aborrecimentos em casa, conflitos familiares, ou mesmo eventos felizes como o matrimónio ou ganhos financeiros inesperados, podem pô-lo sob pressão.

### **O seu ambiente**

O clima, o barulho, a falta de espaço, a instabilidade económica e a qualidade de vida limitada ao seu redor podem provocar stresse e perturbar a sua capacidade para relaxar. O stresse pode ser o resultado de pensamentos e sentimentos negativos.

A large vertical rectangular area with horizontal lines, intended for writing the causes of stress.

Marque as afirmações que são verdadeiras para si:

Sim

Sou responsável por tudo	
Não posso confiar nos outros	
É difícil para mim dizer que não	
Só tomo uma decisão quando estou absolutamente seguro	
Espero que as outras pessoas pensem exatamente como eu	
É difícil para mim reconhecer os meus erros	
Tenho expectativas muito altas e tento atingi-las	
Prefiro evitar problemas e dificuldades	
Sou o culpado de tudo	
Não preciso de ajuda	
A má sorte persegue-me	
Tenho que ser melhor do que os outros	
Espero amor, o pelo menos reconhecimento, dos outros	
Não devo perder o controlo	
Sei que há sempre uma solução perfeita	
É difícil para mim escutar críticas	
Nunca vou ser capaz de mudar	
Não tenho problema nenhum	
Não aprendi a atender aos sinais de alarme do meu corpo	
Nunca me preocupei com os limites das minhas forças	
Sou pior e mais débil do que os outros	
<b>Outras possibilidades:</b>	

Deve observar com maior cuidado as afirmações causadoras de stresse que você diz para si com muita ou pouca frequência.


Responda às perguntas seguintes:

A minha própria valorização ou o meu próprio receio causa-me stresse? Ajuda-me essa afirmação? Eu mesmo complico a minha vida com ela? Poderei por de parte estes pensamentos?


---

# ATENÇÃO! A técnica ReDeTrA

**R**econhecer, **D**eter e **T**rocar sempre atempadamente os pensamentos e as atitudes que reforçam o stresse. **A**prenda a auto-controlar-se e transformar o seu pensamento.



Que horror!  
Não pode ser!  
Não suporto mais!

Aplique os conhecimentos adquiridos até agora. Escolha uma situação stressante da sua vida e analise-a!

1. Situação problemática, lugar, momento:

---

---

---

2. Pessoas que participam:

---

---

---

3. Comportamento dos outros:

---

---

---

4. Os meus pensamentos, conversa comigo mesmo:

---

---

---

5. Os meus sentimentos:

---

---

---

6. As minhas reações físicas:

---

---

---

7. O meu comportamento:

---

---

---

8. Consequências da situação:

---

---

---

9. Como gostava eu de me comportar, o meu alvo:

---

---

---



## O que posso fazer para manter o meu stresse?

---

Anote dez caminhos certos para sentir mais stresse:

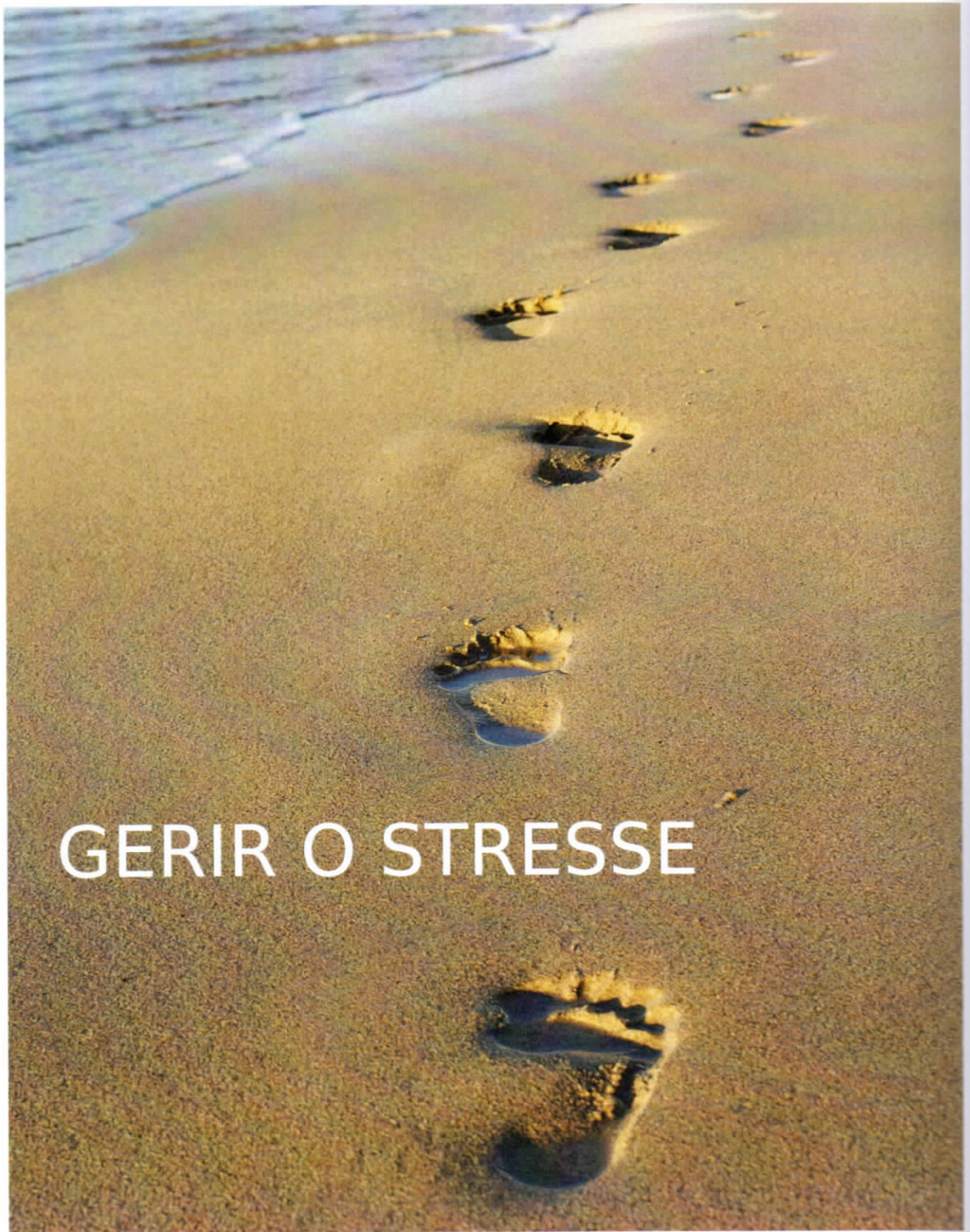
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



### Exemplos:

- Nunca tento relaxar e evito todo tipo de equilíbrio.
- Não faço desporto nem outras atividades agradáveis no meu tempo livre.
- Uso qualquer oportunidade para apresentar a mim mesmo possíveis insucessos no futuro.
- Para que esperar, se posso começar a sentir mal agora mesmo.

Os paradoxos  
podem ajudar!



# GERIR O STRESSE



## Comece hoje!

Independentemente do método que escolher para reduzir o stresse, cumpra, se possível, as regras seguintes:

✓ **Faça alguma coisa que lhe causa alegria**  
Dentro ou fora, sozinho ou acompanhado, faça alguma coisa que lhe dê satisfação.

✓ **Reserve tempo para si**  
A sua necessidade de descanso e recuperação é vital. Reserve diariamente tempo para isso. Faça intervalos.

✓ **Seja ativo – atue com compromisso!**  
Quase toda a atividade para reduzir o stresse produz progressos evidentes. Você vai colher maiores frutos, se começar uma atividade e lhe der continuidade.

## Você vai ver e sentir as vantagens!

O seu programa pessoal para gerir o stresse pode melhorar o seu bem-estar físico. Vai sentir a diferença. Vai ter mais energia, viver mais conscientemente e terá melhores condições para receber o que deseja da vida.

Qual é agora a sua melhor maneira de lidar com o seu stresse? O que o ajuda melhor a combater o stresse?

Aprenda outras possibilidades de gerir o stresse! A técnica de resposta de relaxamento de BENSON.

### A sua técnica de relaxamento Calma - Respiração - Meditação

Deverá praticar o seguinte percurso, primeiramente com instrução e depois sozinho, isto desencadeará no seu corpo uma reação, nomeadamente a resposta de relaxamento. Funciona da seguinte maneira:



#### **Escolher conscientemente o foco de descanso**

1. Sentar-se relaxadamente, fechar os olhos, seguir a fórmula „Estou totalmente calmo“ para atingir um tom de tranquilidade e de orientação corporal interna; observar cada parte do corpo; dirigir a atenção para o corpo; deter a corrente de pensamento diária, manter a cabeça livre: tomar uma atitude passiva perante os pensamentos distrativos ou perturbadores; voltar devagar a dirigir a atenção para o corpo e a respiração.
2. Por as mãos sobre o ventre/Deitar-se de costas.
3. Sentir e observar a expiração e inspiração.

**Escolher conscientemente o foco mental (palavra-tranquilidade) e mantê-lo pelo menos dez minutos.**

4. Escolha uma palavra-tranquilidade ou uma sílaba de relaxamento (por exemplo, calma, mmm, bem, sim)
5. Respire lentamente e naturalmente, concentre-se agora na expiração. Após um momento, repita a cada expiração a palavra-foco ou palavra-tranquilidade que escolheu.
6. Mantenha-se „passivo“, não se preocupe se o faz bem, Dirija sempre os seus pensamentos para a palavra-tranquilidade.
7. Observe como se reduz a tensão através de uma concentração relaxada na expiração.
8. Fique 10 a 20 minutos neste estado.
9. Relaxe-se de acordo com este método uma ou duas vezes por dia. Eventualmente, pode utilizar uma música da sua eleição, para passar o tempo durante este período.

Respirar corretamente é uma das técnicas mais eficazes para reduzir o stresse. A maneira como você respira influencia a tensão dos músculos e afeta os pensamentos e sentimentos. Duas das mais aplicadas técnicas para reduzir o stresse são:

### **Respirar conscientemente**

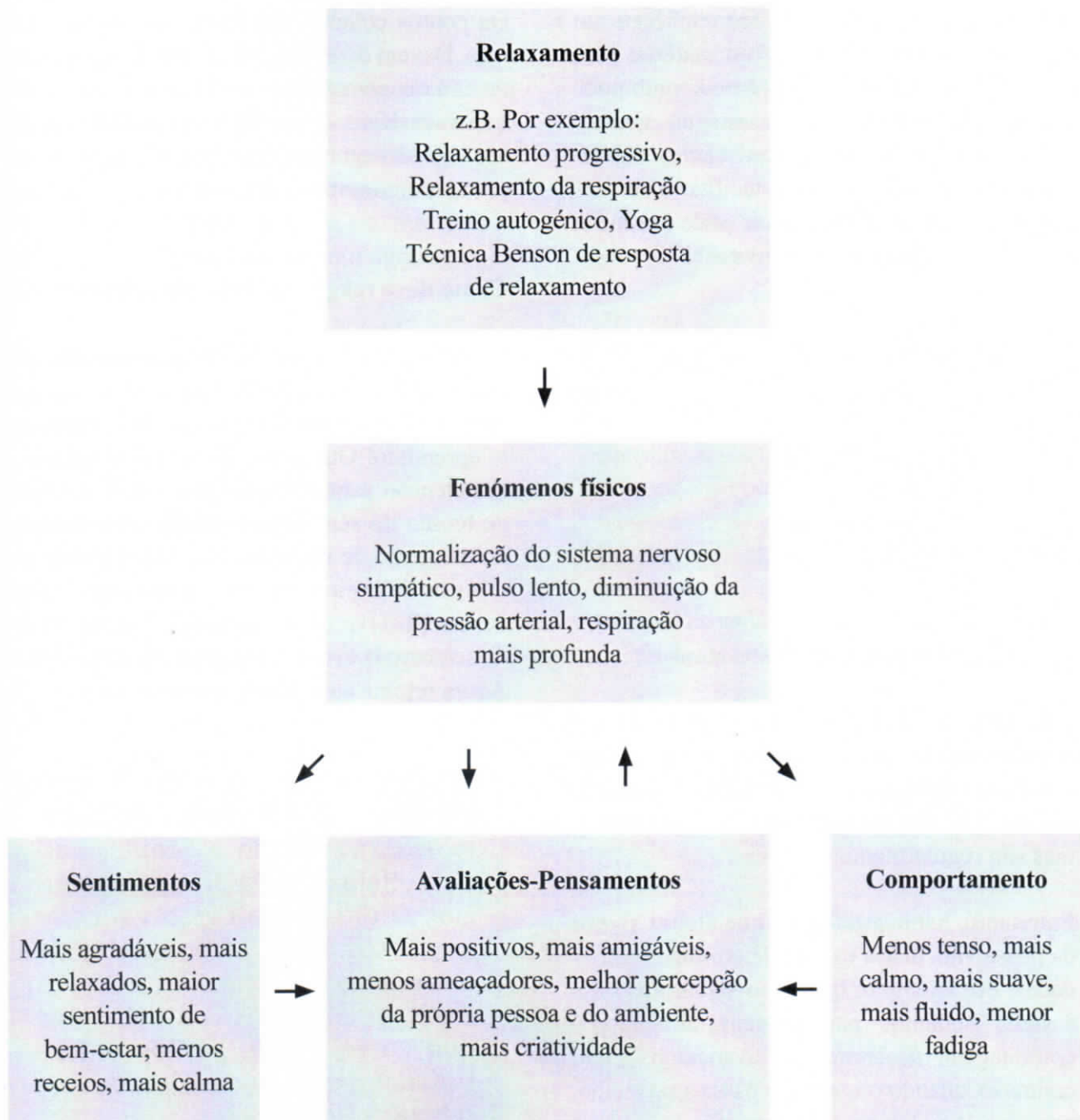
1. Interrompa conscientemente a situação de stresse e faça um intervalo.
2. Expire lentamente através do nariz.
3. Depois, inspire profundamente... e encha os seus pulmões de ar.
4. Expire devagar e repita isso até a sua respiração ser normal e regular. Concentre-se em cada expiração.
5. Sinta-se relaxado e bem.

### **Curto exercício anti-stresse**

1. Relaxe os seus braços e ombros.
2. Gire a sua cabeça durante algum tempo. Primeiro para a direita, depois para a esquerda.
3. Feche os olhos, inspire e expire profundamente. Repita o mesmo várias vezes.
4. Concentre-se na sua respiração. Afaste todos os pensamentos stressantes.

Estes exercícios podem ser realizados sempre e em qualquer parte. Mesmo durante intervalos, enquanto espera, no comboio ou no engarrafamento.

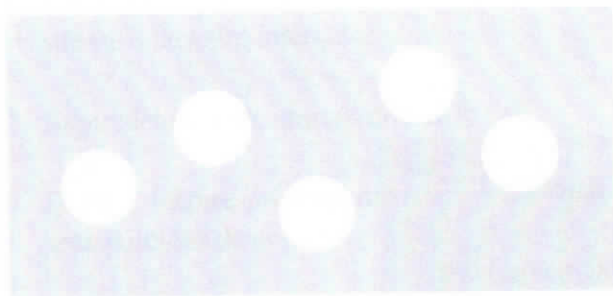
Utilize estas informações e exercícios para travar o stresse.



## A técnica do ponto sinalizador

---

Nos momentos anteriores você conheceu um treino de relaxamento e recebeu material para isso. Possivelmente já se perguntou como pode aplicar esta técnica de relaxamento quando voltar para a vida diária. Aqui vamos deixá-lo uma pequena ajuda para facilitar a sua aplicação na vida diária. A seguir pode encontrar uma série de „pontos sinalizadores“.



### O que é que se passa com estes pontos?

Cole cada um dos pontos num objeto do seu ambiente diário, que vê frequentemente ou uma e outra vez durante o dia. É importante escolher objetos, que não vê com frequência excessiva, mas sim regularmente.

Entretanto, habituamo-nos a que alguns signos da nossa vida diária exijam determinadas atividades. Por exemplo, quando o semáforo passa a verde mudamos para primeira, aliviamos o embraiagem, aceleramos e avançamos. Pelo contrário, quando o semáforo passa a vermelho, passamos a ponto morto, premimos o travão e ficamos parados.

Os pontos colados vão operar como essas sinais. Devem dizer-lhe „Stop!, deter-se, carregar na embraiagem e esperar.“ Da mesma maneira que o semáforo, que geralmente só fica vermelho alguns segundos, embora frequentemente pareça demorar uma eternidade.

### Como deve reagir perante estes pontos?

Cada vez que vir um destes pontos, pare por um momento a atividade que está a realizar. Aplique ativamente o exercício de relaxamento aprendido! Ou, se tem pouco tempo, dirija a sua atenção para o seu corpo e avalie o estado de tensão do seu corpo no momento. Respire, no momento de inspirar conte mentalmente até três e no de expirar até cinco. Repita tudo várias vezes. Observe como se relaxa cada músculo do seu corpo. Avalie o seu grau de relaxamento. Agora retome a atividade que estava a realizar.

Na caixa há 4-6 pontos de cores (p. ex., vermelho -„Stop!“, verde - „Relaxa-te!“) de tipo comercial. O diretor do curso vai colar os pontos nesta página antes de entregar o caderno. Será pedido aos participantes que colem esses pontos em sítios nos quais podem ou devem relaxar-se melhor.

## Exercício

Mexer-se é a melhor maneira de eliminar a tensão física e mental! Sabe-se que durante o movimento físico libertam-se no cérebro certas substâncias redutoras do stresse (chamadas “endorfinas”). Desta maneira, o movimento produz também um relaxamento agradável, de uma forma natural!

### Considere os exercícios seguintes:

- Andar
- Nadar
- Correr
- Andar de bicicleta
- Esquiar
- Caminhada
- Ginástica
- Subir escadas em vez de usar o elevador

Escolha a atividade melhor para si. Recomendam-se, pelo menos, 20 minutos de movimento intenso por semana.

Confirme com quanta frequência faz desporto ao longo da semana.

### Preste atenção às regras seguintes:

- Consulte o seu médico antes de começar.
- Aqueça o corpo com alongamentos e caminhadas antes de cada exercício
- Não exagere – aumente as exigências passo a passo
- No final de cada exercício, faça alongamentos e caminhadas



Experimente também outras maneiras de gerir o stresse que hoje existem. Escolha as possibilidades melhores para si e, uma vez aprendidas, cumpra-as disciplinadamente!

### **Meditação/Retiro**

Milhares de seres humanos praticam hoje diversas formas de meditação para reduzir o stresse, utilizando a força do pensamento. Não está vinculada a nenhuma crença religiosa.

### **Biofeedback**

O treino de bio-feedback utiliza instrumentos médicos especiais para medir a dimensão do stresse no seu corpo. Este método pode ajudá-lo a orientar melhor a sua reação de stresse na vida diária.

### **Treino autogénico**

Este procedimento pode ser aplicado para produzir um estado de relaxamento sem stresse. Também pode ajudar a eliminar hábitos vinculados ao stresse, como fumar, beber em excesso e consumir fármacos.

### **Contemplação de imagens internas**

Acalmam os nervos tensos mediante uma saída imaginária para um mundo de sonho. Feche os olhos, respire profundamente e imagine durante dez minutos que está num sítio, no qual gostava de estar.

### **Controlo emocional**

Conhecer os seus próprios sentimentos e controlá-los. Aprender a conhecer maneiras de „Irritar-se bem“ e possibilidades de equilibrar os sentimentos fortes. Isto aprende-se em cursos especiais para a gestão do stresse.

### **Regras do prazer**

„O prazer precisa de tempo“. Esta e outras regras do prazer fazem parte da pequena escola do prazer. Num curso de gestão do stresse pode aprender estas regras e abrir assim muitas novas possibilidades para o seu bem-estar diário.

---

## STRESSE E SENTIMENTOS



1. Situação problemática, sítio, hora:

---

---

---

2. Os meus pensamentos e ideias:

---

---

---

3. Os meus sentimentos e sensações físicas:

---

---

---

4. O meu comportamento em relação com a emoção sentida:

---

---

---

5. Consequências positivas e negativas da minha maneira de gerir, para mim e para os outros:

---

---

---

6. Alternativas de comportamento:

---

---

---

### **Irrite-se bem ...**

- Tome nota do que produz a sua raiva.
- Diga para si próprio, em voz alta, o que o irrita.
- Partilhe a sua raiva com outros: (“desabafo via telefone”, confissão, aconselhamento, psicoterapia).

### **E, ao mesmo tempo, tente ...!**

- ser ativo fisicamente, espairecer
- ter uma atividade artística
- desabafar
- relaxar-se sistematicamente

A PRENDE A CONTROLAR A EXPRESTÃO DAS TUAS EMOÇÕES



1. Reconheça quem pode escutar e suportar o seu desabafo. Nem todos são adequados para isso ou estão prontos para fazê-lo.
2. Se alguma coisa o afetar, não finja o contrário!
3. Não entre numa concorrência de queixas ou tente convencer os ouvintes de que os seus problemas são piores do que os dos outros.
4. Não se queixe constantemente do mesmo problema. Quem não resolve os seus problemas e se queixa sistematicamente deles, não encontra apoio nos outros.

---

## Stresse e sentimentos



- ⌚ O prazer precisa de tempo  
→ procura ter tempo
- ⌚ O prazer deve ser permitido  
→ eliminar as proibições e tabus sobre o prazer
- ⌚ O prazer não é algo colateral  
→ treinar a concentração da atenção
- ⌚ Saiba o que lhe faz bem  
→ o prazer é individual
- ⌚ Menos é mais  
→ o que é especial e entusiasmante  
percepciona-se melhor quando tem limites
- ⌚ Não há prazer sem experiência  
→ treinar para discriminar
- ⌚ O prazer é cotidiano  
→ reconhecer as possibilidades da vida diária

### Atividades de lazer compensatórias

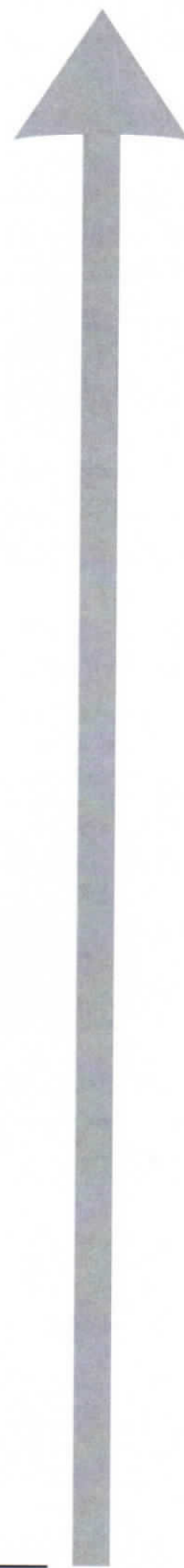
Assinale com que frequência faz uma coisa sob pressão e sem pressão! Some os pontos (nunca=0, raramente=1, às vezes=2, frequentemente=3) par cada lado (sob e sem pressão). Compare os valores. Porque é que você ou a maioria das pessoas realizam menos atividades de lazer compensatória sob pressão?

Perguntas	Respostas							
	Sob pressão				Sem pressão			
Com que frequência:	Nunca	Rara-mente	Às vezes	Frequen-temente	Nunca	Rara-mente	Às vezes	Frequen-temente
Sai com amigos?								
Recebe amigos em casa?								
Visita outras pessoas?								
Vai dançar?								
Vai a festas?								
Come fora?								
Brinca (p. ex. com crianças)?								
Canta ou toca música?								
Faz trabalhos manuais?								
Passeia na cidade?								
Resolve puzzles?								
Viaja?								
Trabalha no jardim?								
Ocupa-se de animais?								
Cozinha algo especial?								
Descansa sem fazer nada?								
Se dedica aos seus hobbies?								
Troca carícias?								
Tem contato sexual?								
Vai ao cinema?								
Vai ao teatro ou a um concerto?								
Visita exposições ou museus?								
Vai a eventos desportivos?								
Lê livros ou jornais?								
Participa em cursos variados?								
Vai passear?								
Anda de bicicleta?								
Joga à bola?								
Faz desporto								
<b>Outras coisas que lhe apeteça/agrade:</b>								

---

# Adquirir competências





\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_

O dia do meu aniversário

# Quem sou eu?

---

Dê dez respostas a esta pergunta!  
Comece sempre com „Eu sou ...“

Handwriting practice area consisting of ten sets of horizontal lines, each set containing three lines for writing.

O stresse, como mecanismo de reação e de defesa psíquico e físico do ser humano surge da interação entre exigências externas e a personalidade individual de cada pessoa.

A personalidade pode:

- Ser, ela mesma, uma fonte de stresse,
- ajudar a gerir, através da ação, situações problemáticas,
- amortecer elasticamente a sensibilidade ao stresse desde o princípio.

A „**estabilidade elástica**“ da personalidade tem algo a ver com a qualidade da identidade pessoal.

Identidade pessoal

- A individualidade vivida através do tempo
- Unidade de imagem pessoal, autoestima e a vivência da própria eficácia.

O tipo de identidade mais desejável muda com as transformações da sociedade. Na sociedade estratificada da idade média tudo era definido através da pertença a uma casta: estilo de vida, vestuário, habitação, festas, matrimónio, religião. Com a industrialização a independência em algumas decisões vitais da pessoa cresceu: no trabalho, a eleição de parceiro, na liberdade formal política e religiosa, na gestão do tempo livre. Não obstante, a definição de papéis existe no caso do adulto jovem e é imutável.

Nos estados industrializados modernos quase tudo é possível:

Cada ser humano decide com quem vai casar, se casa ou prefere ficar solteiro, se mora numa comunidade, que tipo de relação tem com o parceiro ou com a vida. O percurso de vida é flexível; mesmo decisões tomadas podem ser revistas (o parceiro de uma etapa da vida). O trabalho não é mais o centro obrigatório da sua própria definição

Cada ser humano tem que reagir constantemente a situações totalmente diferentes, que envolvem outras pessoas. A identidade única, coincidente consigo mesma, rígida, que fundamenta todas as situações vitais está a desaparecer.

As realidades múltiplas e em transformação dinâmica exigem identidades múltiplas: as identidades parciais somam-se umas às outras, são frequentemente contraditórias e transformam-se no percurso da vida.

- **Identidade- Patchwork**
- **Collage de si mesmo**
- **Complexidade de si mesmo**
- **Estruturação dos autorretratos parciais**

As transformações, as crises, os abalos no campo da identidade não perturbam a identidade total. O ser humano ganha força, apoio e sentido da vida a partir dos campos vitais que ficam intatos.

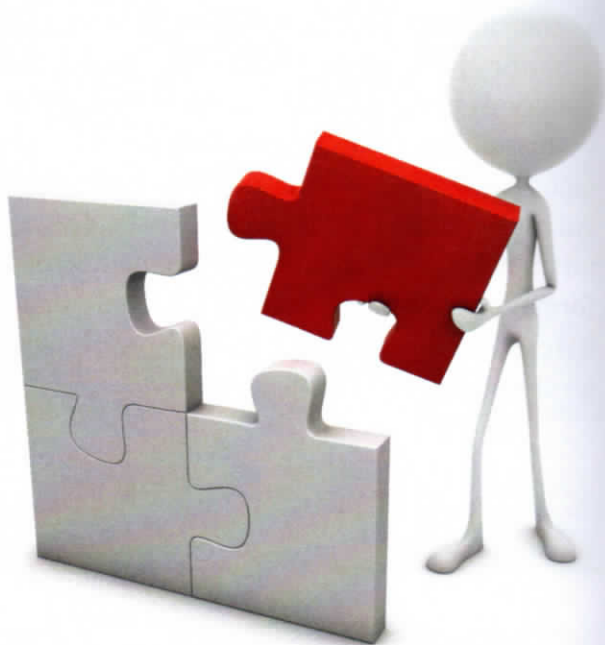
Hoje há cada vez menos coisas seguras e definidas; os campos de ação têm-se alargado fortemente. Mas as oportunidades são arriscadas. Não só exigem um novo tipo de identidade, pelo contrário, a formação da identidade torna-se uma tarefa de toda a vida.

Aproveitar as possibilidades que se oferecem, além de recursos materiais, sociais e psíquicos, exige sobretudo:

- **Atenção,**
- **Abertura a novas experiências,**
- **Disposição para mudar.**

Isso exige muita força e energia na vida do dia-a-dia. O conhecimento, sobre tudo de si mesmo, e o relaxamento podem ser um contrapeso para essas pressões.

Pôr-se, a si mesmo, uma e outra vez no centro da própria atenção e do próprio pensamento tem-se convertido em algo essencial para dirigir a própria vida.



Se exploramos as pegadas da história do conceito de rede social, chegamos à pequena aldeia norueguesa da diocese de Bremnes, na qual o antropólogo John Barnes fez um estudo.

Foi no princípio dos anos cinquenta. Como antropólogo, John Barnes queria investigar a estrutura social interna da pequena aldeia de pescadores. Como poderia representar concetualmente o que havia encontrado?

Conta-se a história seguinte:

Barnes está sentado sob o sol da tarde numa doca, rodeada de pequenos barcos pesqueiros a ser descarregados da pesca do dia.

Uma rede de pescador foi estendida e pendurada.

O sol a entrar pelo conjunto de nós e fios fá-lo pensar numa metáfora que simboliza o padrão de relações, no qual vê inseridos os seres humanos de uma pequena comunidade local.

A ideia de representar os seres humanos e as relações sociais entre si como uma rede, é de uma simplicidade notável:

„Os seres humanos são como nós, que estão ligados através de linhas e fitas com outros seres humanos representados, por sua vez, como nós“.



Aprenda a:

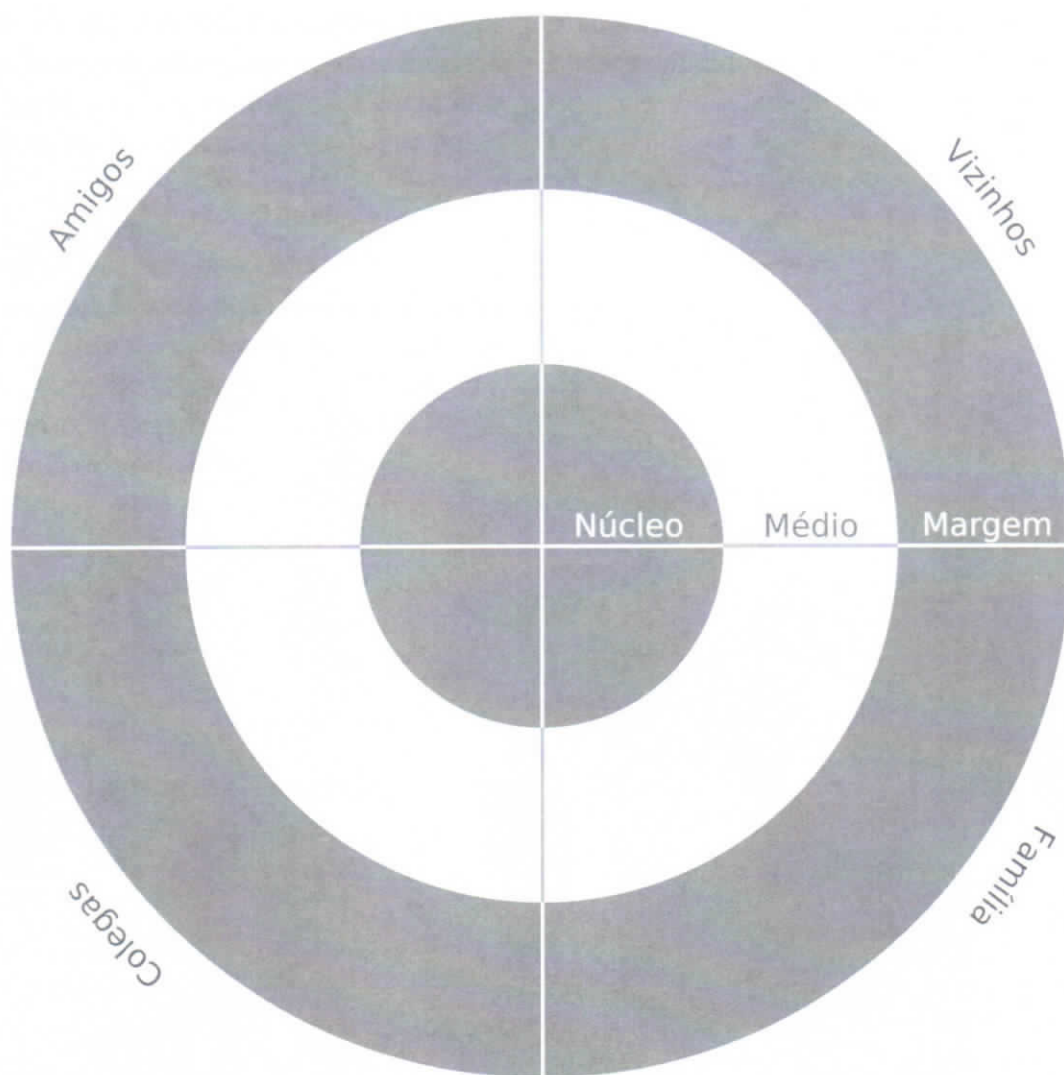
- Dar importância aos contatos
- Mostrar interesse pelos outros
- Pedir ajuda
- Dedicar tempo aos amigos e à família

Desenhe através de símbolos, iniciais ou nomes o seu sistema pessoal de relações com outras pessoas.

Estude um momento o seu resultado. Que relações o apoiam e reforçam? Que “espaços abertos” vê e gostava de fechar?

Como mudou a sua rede de relações nos últimos anos?

Que mudanças gostava de levar a cabo?



Os bons contatos com outros seres humanos são especialmente importantes em situações de pressão, protegem do sentimento de estar sozinho e do excesso de exigência. Na comunidade, é possível, por exemplo, afastar-se e dar rédea solta aos seus sentimentos. A importância que tem uma pessoa para si é notória, justamente, em situações de stress ou de necessidade.

Este exercício pretende fazê-lo refletir sobre as malhas da sua rede social. Os seus amigos e conhecidos são como fios; muitos juntos formam uma rede e esta pode aguentar muito bem porque os fios são grossos. Uma rede social precisa de ser cuidada para existir.

Escreva nos espaços livres os nomes de muitas pessoas do seu círculo de conhecidos e amigos, com os quais gostava ou podia imaginar ter contatos mais intensivos!

Pense:

- De que maneira são estas pessoas importantes para si? O que torna a relação valiosa para si?
- Com qual delas quer reforçar, renovar ou melhorar a relação?
- Planeie com um caso, realista e concreto, como poderia fazê-lo. Escreva isso e comente-o com alguém.



As redes sociais saudáveis tornam-se redutoras do stresse. Dão apoio e ajuda.

### Há diferentes tipos de apoio social:

- Apoio emocional no sentido de solidariedade e compaixão.
- Apoio emocional que constrói a autoestima e a atenção („tenho boa opinião de ti“.)
- Apoio cognitivo: conselhos, proposta de soluções, „dicas“, informações
- Ajuda prática na vida: „fazer juntos“

### Não esquecer:

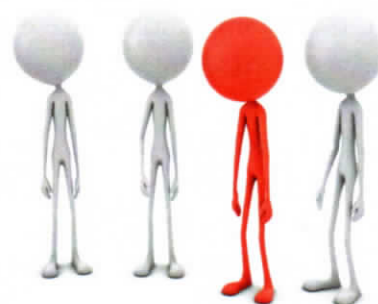
- A rede social diminui o stresse e a pressão.
- O apoio social tem um efeito positivo na saúde e no equilíbrio emocional.
- O apoio social ajuda a ultrapassar eventos críticos da vida.
- As relações que dão apoio social precisam de cuidado ativo, de outra maneira podem perder-se.
- É necessário mais tempo e energia para desenvolver novas fontes de apoio social do que renovar as relações existentes.

Se procuras amigos, sê tu próprio um bom amigo.

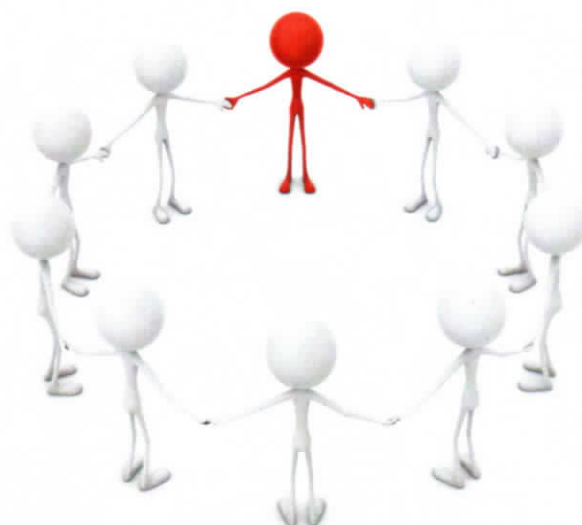
Provérbio

### Rede social de uma pessoa

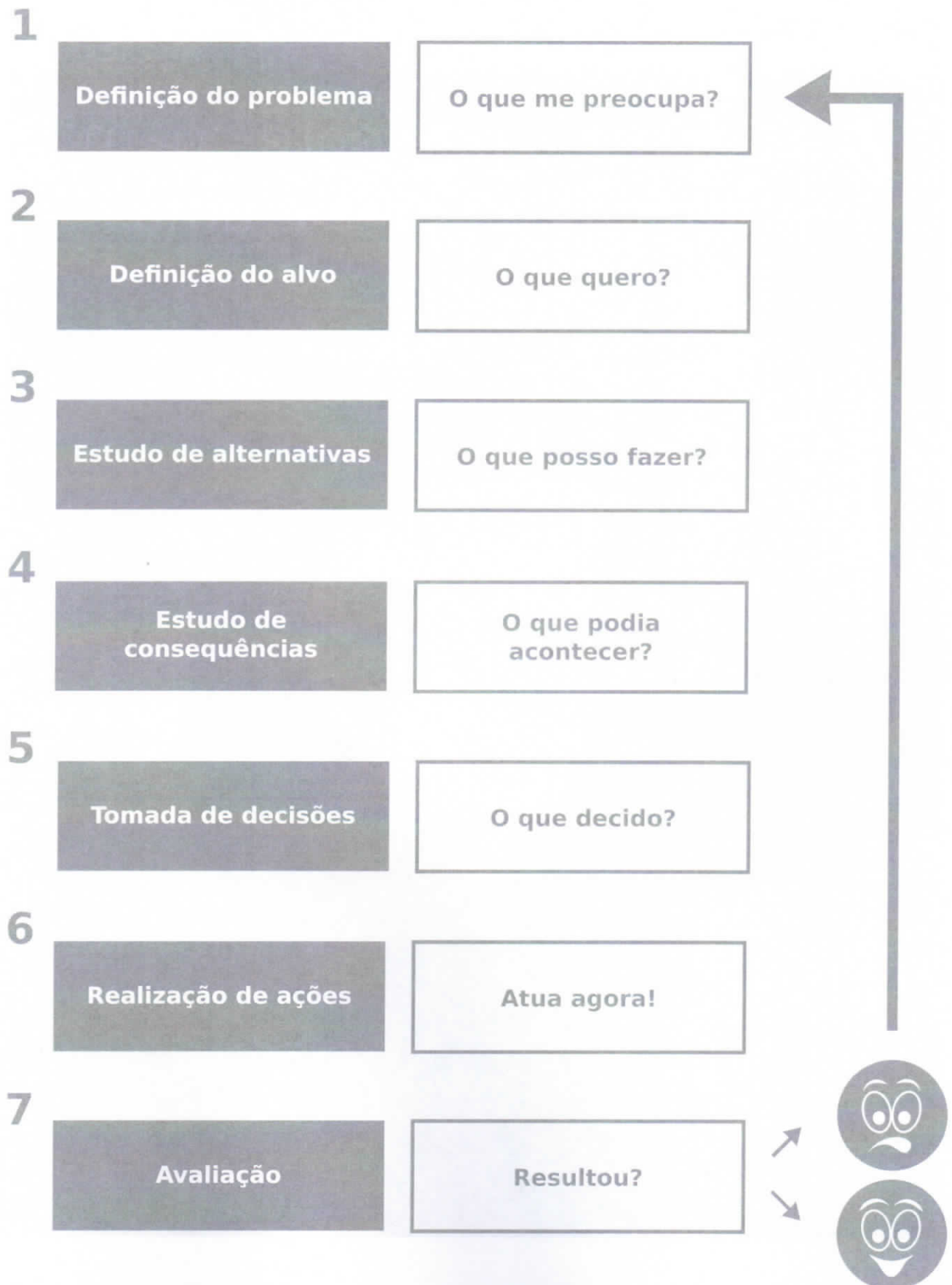
Antes



E depois

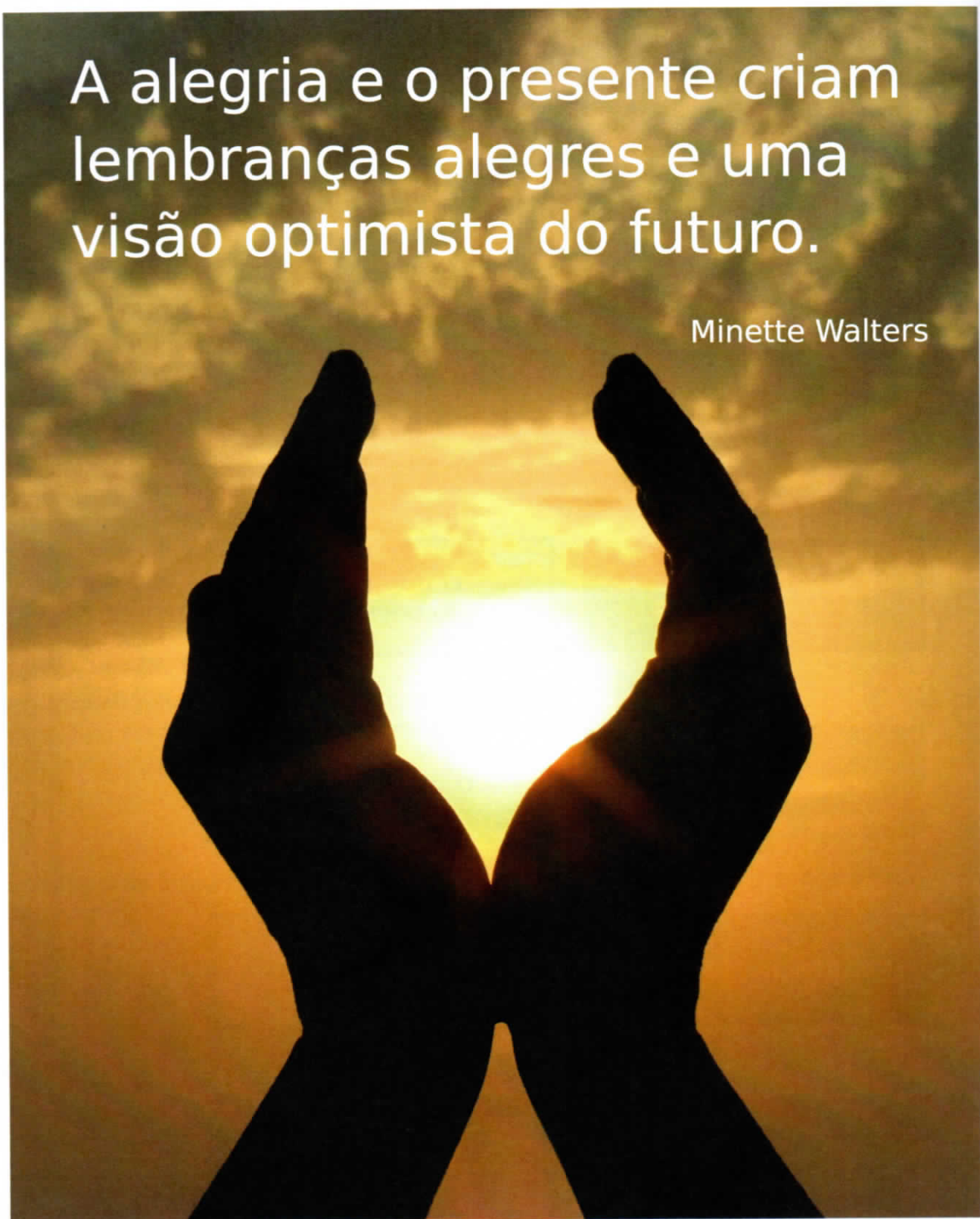


De refletir e intervir sobre a rede.



A alegria e o presente criam  
lembranças alegres e uma  
visão otimista do futuro.

Minette Walters





	Neste campo vai	Neste campo vou ser	Neste campo tenho	Neste campo ainda acredito
7	melhorar	ativo	muitos	muitos
6				
5				
4				
3				
2				
1	piorar	passivo	nenhuns	nada/nenhumas

Planos, desejos e experiências      Aprender e adquirir experiências

### Campos do futuro

### Valores

A minha família					
Parceiro					
A minha profissão					
O meu tempo livre					
A minha personalidade					
Contatos sociais					
A minha saúde					
Os meus desejos materiais					
<b>Valores</b>					

Cada ser humano vive no aqui e o agora do momento, mas ao mesmo tempo em duas perspectivas, no

### **Passado e no futuro.**

As experiências do passado estão armazenadas na memória a longo prazo e fazem parte das estruturas de avaliação emocional. Esta “acumulação” influencia o que fazemos e sentimos no presente.

A outra perspectiva temporal do aqui e agora é o futuro. Cada pessoa criou um modelo de expectativas da sua vida futura. A pessoa pode não estar ciente disto, mas está sem querer sob a sua influência (conceito de futuro).

O conceito de futuro contem planos, objetivos pessoais e expectativas para cada campo da vida pessoal e para a própria pessoa. O conceito de futuro constitui um cálculo mais ou menos real nas suas partes cognitivas, de como vai ser o futuro. É a „zona de desenvolvimento proximal“ calculada.

A participação pessoal na configuração do próprio destino depende da qualidade dessas ideias sobre o futuro. Com pensamentos vagos sobre o futuro, surgidos da espontaneidade do momento, é menor a possibilidade de determinar o futuro do que com ideias realistas e diferenciadas. Desta imagem do futuro depende que a pessoa seja passiva perante as condições da sua vida ou um construtor ativo, criador do seu caminho de desenvolvimento.

Para avaliar a qualidade de um conceito de futuro é preciso tomar em conta os critérios seguintes:

#### **Realismo:**

Uma visão do futuro orientada para condições reais existentes, que as reflete corretamente, que as toma em conta e as inclui. Ao mesmo tempo, significa „realizabilidade“. Se bem que na gestão das exigências da vida diária estejam em vantagem para os seres humanos que não se permitem ilusões enganosas sobre si mesmos e o mundo, a fase de planeamento da própria vida é, para eles, mais do que problemática.

#### **Abstração, concretização:**

São elementos abstratos do conceito, por exemplo, afirmações como: „Quero servir o desenvolvimento da humanidade“ ou „quero alargar de alguma maneira a minha rede de relações sociais“. Era mais concreto nomear pessoas determinadas, que se quer atender.

#### **Ações próximas e ações longínquas:**

São ações longínquas todos os propósitos formulados de tal maneira que não há nada sobre a realização. Por exemplo, dizer „intensificar os meus contatos sociais“ não é claro no que diz respeito à intenção de realizá-lo. É talvez apenas uma formulação vaga no sentido de boas intenções nunca realizadas. Talvez haja uma oportunidade, talvez a pessoa mencionada tome a iniciativa só quando entra em depressão ou se sente sozinha.



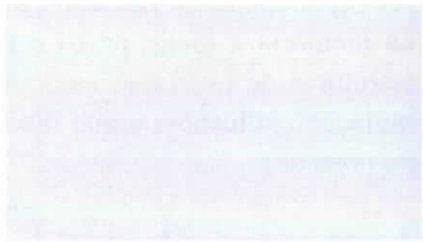
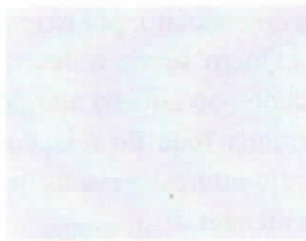
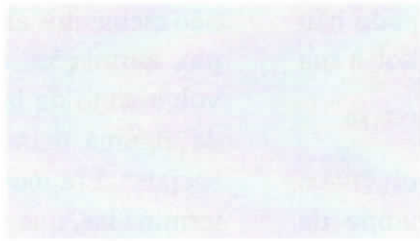


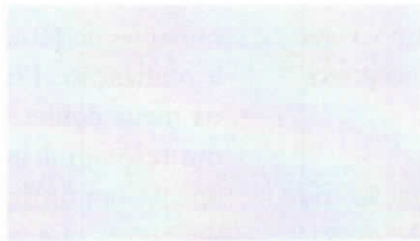

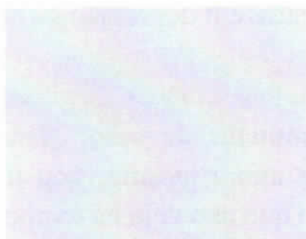


Pelo contrário, um anúncio como o seguinte tem uma grande proximidade de ação: „Esta mesma noite, se calhar agora mesmo, vou ligar ao meu velho amigo que não vejo há tempo, para combinar um encontro para a semana.“

Formule os seus principais campos de stresse, os seus objetivos e ideias para mudar, de uma maneira realista, concreta e com proximidade de ação.

Principais campos de stresse

Objetivos

Mudança

	→		→	
	→		→	
	→		→	
	→		→	

Por favor, escreva novamente os seus objetivos e entregue-os ao diretor do curso ou terapeuta, dentro de um envelope fechado, dirigido a si mesmo. Irá recebê-lo por correio no prazo de três a seis meses, ou vai recebê-lo agora para abri-lo daqui a seis meses.

Os objetivos devem:

- ser significativos para você
- ser pequenos e atingíveis
- concretos e referidos ao comportamento
- realistas e que você pode iniciar
- descrever a presença e não a ausência de algo
- conter o início de algo e não o fim dos problemas
- atingir os objetivos significa trabalho duro para si.



„Para uma coisa terminar corretamente, deve começar corretamente - ser convertida num problema resolúvel“.

J. Haley

Estas regras para uma mudança dirigida à solução e aos recursos do stresse devem ser contempladas.



1. Se algo resulta, não tente mudá-lo.
2. Se já sabe o que funciona, faça mais do mesmo.
3. Se não funciona, deixe-o e faça outra coisa.

**A vida- um caminho**

Caminho pela rua.  
Há um profundo buraco no passeio.  
E caio lá dentro.  
Estou perdido ... não sei que fazer.  
A culpa não é minha.  
Preciso de uma eternidade para descobrir a saída.

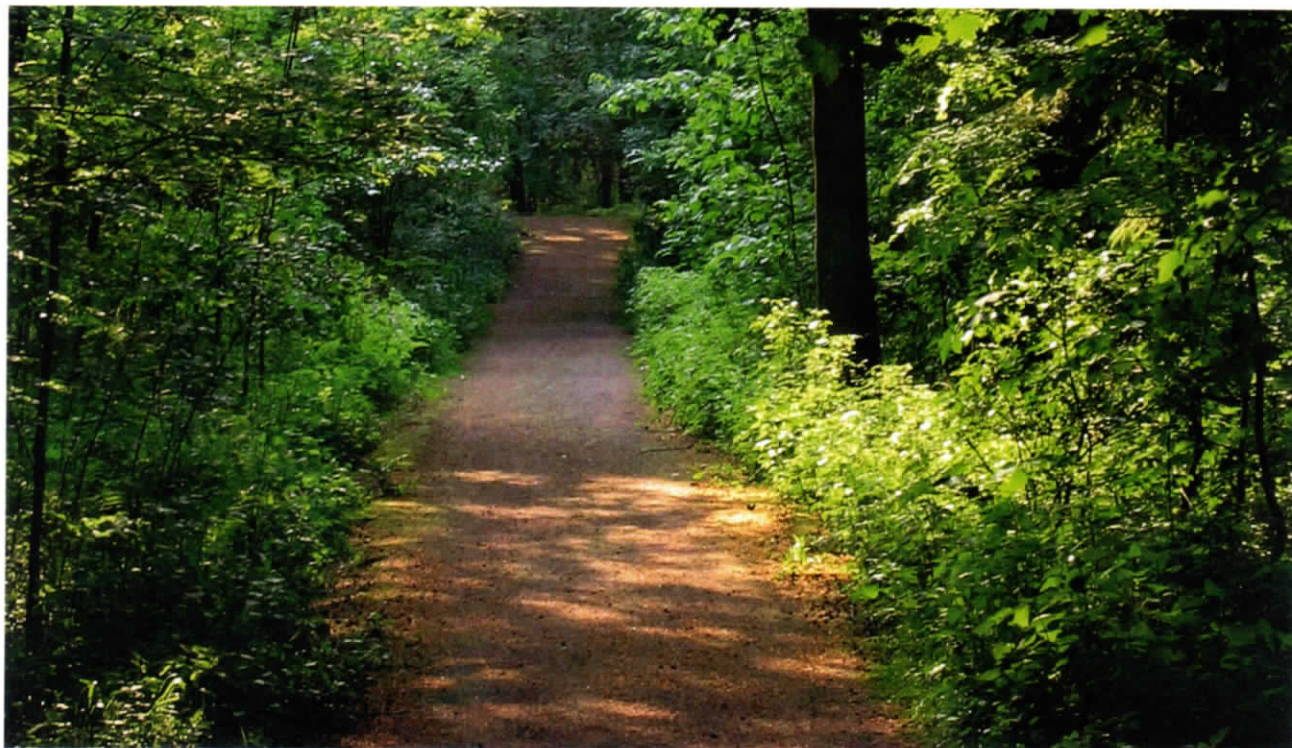
Caminho pela mesma rua.  
E lá está um grande buraco no passeio.  
Finjo que não o vejo.  
Caio outra vez.  
Custa-me a acreditar que esteja no mesmo lugar.  
Mas a culpa não é minha.  
Ainda preciso de muito tempo para sair.

Caminhando pela mesma rua  
Há um profundo buraco no passeio.  
Vejo que lá está.  
Mas caio ... Já é um hábito.  
Tenho os olhos abertos.  
Sei onde estou.  
Mas a culpa é minha.  
E saio imediatamente.

Caminho pela mesma rua.  
Há um grande buraco no passeio.  
E passo ao lado.

Caminho por outra rua.

Sogyal Rinpoche  
O Livro Tibetano da Vida e da Morte





## O exercício

A carta deve ser escrita, mas não enviada! Escolha uma data no futuro, por exemplo, daqui a 5, 10, 15 ou 20 anos. Pode ser mais ou menos. Deve ser um momento significativo para si, no qual pode supor que estará bem e com menos stresse. Escreva na carta uma data imaginária no futuro.

Imagine que já passaram os anos assinalados e que escreve uma carta a um(a) amigo(a). Escolha alguém que conhece e de quem gostava de ser ainda amigo no futuro. Escreva o nome dessa pessoa no início da carta, por exemplo, „Cara... (nome)“.

Enquanto escreve a carta, imagine que no momento da data da carta, está a levar uma vida sã com menos stresse comparada com a de hoje. Se há hoje problemas com os quais deve lidar, suponha que naquele futuro já foram resolvidos ou encontrou uma maneira satisfatória de lidar com eles.

Descreva onde mora, como passa os seus dia, o que faz, como são as suas relações, como sente o seu corpo, as coisas que lhe dão prazer, as suas esperanças, desejos e objetivos e os seus pensamentos sobre o passado e o futuro.



O stresse é um problema de saúde que afeta grande parte da população nas sociedades industriais modernas (European Agency for Safety and Health at Work, 2013).

O objetivo deste livro é proporcionar aos profissionais das ciências da saúde um instrumento prático, simples e eficaz para ensinar as pessoas a reconhecer as fontes do stresse, a lidar com as situações stressantes, e a aliviar os seus problemas de stresse. O programa está baseado na psicologia cognitivo-comportamental mas toma em conta outras fontes:

- A psicologia da orientação a recursos e soluções (de Shazer e Dolan, 2007).
- A psicologia da regulação das emoções (Glaserapp, 2013).
- A estabilização da identidade pessoal (Keupp, 1995).
- Um check-up sistemático do stresse de tipo comportamental.
- Os métodos de relaxamento que fazem parte de todo procedimento para a gestão do stresse, são baseados no princípio da Mindfulness (Benson, 1964).

Este programa pode oferecer aos profissionais com experiência novas formas de intervenção contra o stresse.

Este material foi criado para fundamentar e complementar o programa para o controlo do stresse „Gestão Optimista do Stresse“. O programa foi desenvolvido e avaliado ao longo de anos de trabalho e é hoje um programa individualizado e adaptativo que já foi aplicado com sucesso nos últimos anos a muitos participantes.

The full program was published in German and Russian language:

- Reschke, K. & Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Garber, A., Karapetyan, I. & Reschke, K. (2018). Управляй стрессом с оптимизмом!, Göttingen: Cuvillier-Verlag.

ISBN 978-3-8440-8586-0



9

783844

085860

**SHAKER  
VERLAG**