Deus é fiel

Manual de Bolso sobre Como lidar com o Estresse

FICHA TÉCNICA:

Organizadora: Professora Mestre Luana Comito Muner

Acadêmicos: Beatriz Mizuta Printes, Danilo Nogueira da Macena Pinto, Laressa Vitória Matias Melo, Nágela Ebony de Almirante Gomes Pablo Vieira da Silva, Samara Cristina Rodrigues Ramos

CATHEDRAL

2021

Todos nós, em algum momento em nossas vidas, já experimentamos e vivenciamos situações que nos geram sensações, sentimentos, pensamentos e atitudes que nos causam diversos tipos de desconforto. Vivemos em uma sociedade que nos pressiona a ter um ritmo muito acelerado e em muitos momentos temos que realizar várias atividades em um curto espaço de tempo, não dando espaço para o nosso físico e nosso emocional darem uma pausa. Nessas situações é muito comum que o corpo reaja mostrando que algo não está indo bem ou que algo está o forçando a ir além de suas capacidades, sendo o estresse uma forma desse corpo reagir.

Mas o que é o Estresse?

O estresse, ou stress, é uma reação do organismo que acontece quando situações pedem que a pessoa mobilize mais energia do que de costume. O mesmo pode afetar a saúde, a qualidade de vida e a sensação de bem-estar como um todo. Quando uma pessoa está exposta a altos níveis de estresse, uma tensão é gerada, a partir dessa grande tensão, o estresse pode-se caracterizar como crônico, resultando em desmotivação, irritação, doenças físicas, depressão e ansiedade. (BIGNOTTO, LIPP, SADIR, 2010)

Como o estresse se desenvolve?

Ele pode se desenvolver a partir da necessidade de lidar com situações e pode ser devido a fatores externos, como problemas na ocupação profissional, problemas familiares e pressões externas no geral, como também devido a fatores internos, como pensamentos disfuncionais e pessimismo. (BIGNOTTO, LIPP, SADIR, 2010)

Sintomas

Segundo o Ministério da Saúde (2015), os sintomas do estresse podem ser manifestados tanto fisicamente quanto psicologicamente.

Sintomas físicos do estresse:

- Dores de cabeça, incluindo enxaquecas.
- Resfriados Frequentes.
- Hipertireoidismo (aumento da produção de hormônios reguladores do metabolismo).
- Asma.
- Doenças e ataques cardíacos.
- Dor nas costas.
- Diabetes.
- Dores de estômago, constipação e problemas digestivos.
- Aumento de peso.
- Erupções e agravamento de problemas de pele como eczema e psoríase.

Sintomas psicológicos do estresse:

- Medos;
- Ansiedades;
- Desconforto;
- Preocupação;
- Irritação;
- Frustração;
- Indignação;
- Nervosismo

Tratamentos

Como visto acima, o estresse pode causar diversos sintomas no organismo da pessoa que atrapalham na vida cotidiana, tornando-se assim necessária a busca por tratamento. O tratamento para o estresse objetiva melhorar a qualidade de vida da pessoa afetada, de forma a reduzir os efeitos de situações estressantes no seu dia-a-dia, sendo importante definir um tratamento adequado.

Dentre os tratamentos temos aqueles focados em melhorar a qualidade de vida do indivíduo, tais como a prática de exercícios físicos, boa alimentação e dormir bem, assim

mantendo o organismo saudável e tornando menores as chances de sintomas do estresse se manifestarem. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015) Em casos de estresse pós-traumático (TEPT) – onde o indivíduo passa por um evento traumático significativo que causa sofrimento psíquico – muito se é utilizada a medicina tradicional associada ao uso de psicofarmacoterapia e psicoterapia. (BERNIK; CORREGIARI; LARANJEIRAS, 2003).
Também existem as terapias mente-corpo como ioga, meditação, acupuntura e massagens terapêuticas, que tem sido bastante utilizada, principalmente por adultos e tem sido muito procurada em países mais desenvolvidos que tem se mostrado muito efetivas quando associadas a outras práticas. (KUREBAYASHI, et. al. 2016).

Algumas formas de como lidar com o estresse

Fora os tratamentos falados no tópico anterior, existem algumas técnicas que podem ser adotadas e realizadas em casa por você mesmo:

I.Exercite-se:

Pode parecer algo clichê, mas de acordo com Freitas, Leonidio e Silva (2015), se exercitar faz bem tanto para sua mente quanto para o seu corpo, pois a prática de atividade física ajuda a diminuir os níveis de estresse, bem como promove o bem-estar, reduz a ansiedade e os sintomas de depressão. Segundo Antunes et al.(2006), estudos comprovam que a realização de uma atividade física estruturada, seja leve, moderada ou intensa, causam diversos benefícios para a sua saúde mental, além de ser uma alternativa com bom custo beneficio, como no caso de caminhadas de 30 minutos por dia ou treinos de corrida em ruas, parques e afins. Ou mesmo a utilização dos aparelhos de academias públicas que estão colocadas em praças de algumas cidades, corrida em campos de areia, a prática de esportes como volei, futebol, tênis, dança e etc.

Entretanto, devido à pandemia da Covid 19, muitos desses públicos foram fechados por um determinado tempo, mesmo agora esses espaços estando liberados em diversas cidades, muitas pessoas não querem sair casa em prol de sua saúde e com receio de se contaminar ou disseminar o vírus da Covid-19, ou mesmo não possuem acesso a esses espaços. Por este

motivo, foram buscadas novas formas de manter o corpo ativo com a devida segurança que nosso momento atual pede (BECK; PITANGA, 2020):

Tipos de Atividade Física/Exercício Físico:

1-Exercícios de fortalecimento muscular (agachamentos, flexões, abdominais, entre outros);
2-Alongamentos;
3-Exercício de equilíbrio e subida e descida de escadas (Nesses casos é recomendado o auxilio de procedimentos tecnológicos, como vídeos de séries de exercícios, aplicativos com essa finalidade, ou mesmo uma orientação profissional online);
4-Aumento das atividades domésticas diárias, como varrer, passar pano, limpar móveis entre outras.

Tempo de duração recomendado:

É recomendado que nesse momento as sessões de exercícios sejam de leve a moderada, tendo a duração de 30 a 60 minutos.

II.Uma boa noite de sono ou um bom momento de descanso:

Quem tem uma boa qualidade de sono, tem uma elevada capacidade de adaptação as circunstâncias adversas, como as de estresse.(CERTO, 2016) O sono por muitas vezes é colocado de lado quando precisamos realizar alguma atividade acadêmica ou entre situação em que nos forçamos a ficarmos acordados, ou em outros casos, o sono é afetado por motivos de ansiedade, o próprio estresse, depressão e outras situações, sendo nesse casos importante a busca por um atendimento com um profissional.

É importante ter em mente que o sono é tão importante para o nosso organismo como qualquer outra de nossas atividades diárias e tem uma influência direta em todos os aspectos de nossas vidas como: estados de humor, relacionamentos sociais, comportamentos, atitudes, aspirações pessoais e na longevidade. É necessário se repensar

sobre a crença de que o sono é uma perda de tempo e com isso aprendermos a dar mais valor para os nossos momentos de sono. (RICHARDS, 2017).

Algumas medidas podem ser utilizadas para se conseguir ter um sono melhor (PEIXOTO et al, 2008):

1-Ter uma regularidade no horário de dormir e de acordar, evitando compensar o sono em outros horários;

2-Evitar longos períodos deitado na cama, seja tentando dormir ou ao acordar. Não é benéfico se esforçar para dormir, pois tal situação pode aumentar as sensações de estresse, ansiedade, causando um prolongamento da insônia. Nestes casos, é indicado procurar realizar alguma atividade relaxante;

3-Deve-se evitar o consumo de álcool antes dormir, pois tais substâncias podem provocar prejuízos para estrutura do sono;

4-Deve-se também evitar o consumo de estimulantes como o café, após às 14/15h, pois os mesmos possuem uma ação por um tempo prolongado no organismo, o que pode afetar a estrutura adequada do sono;

5-Recomenda-se fazer exercícios físicos regulares não muito próximos ao horário de dormir;

6-São também medidas úteis, um banho em temperatura agradável, um pequeno lanche e ambiente adequado e, manter a atividade sexual.

III.Relaxamento Simples (JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006):

1-Procure ficar em uma posição confortável (sentada ou deitada);

2-Feche os olhos;

3-Procure respirar de forma calma, imaginando os músculos se descontraindo;

4-Fique um tempo aproveitando esse estado corporal.

Nessa atividade é interessante ter alguém com você para que essa pessoa possa fazer a leitura das etapas, também é importante a escolha de um local calmo e sem interferências de terceiros.

IV. Relaxamento Progressivo/Adaptação ao Relaxamento Progressivo de Jacobson (JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006):

1-Escolha uma posição confortável;

2-Preste atenção na sua respiração;

3-Comece contraindo a musculatura de seus pés e em seguida, a relaxe. Depois de forma lenta e gradativa, vá subindo para suas pernas até chegar a sua cabeça. Faça esse exercício em todos os membros do seu corpo. Para esse relaxamento, são necessários no mínimo 20 minutos.

V.Diminuição da Ansiedade (adaptada a situação de estresse)

Essa técnica tem como objetivo a diminuição da tensão (JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006):

1-Respire profundamente, de modo que o ar circule dos pés à cabeça, focalize a entrada do ar (inspiração) e a saída do ar (expiração);

2-Elabore uma lista dos estímulos que provoca estresse em você. Enumere-os, colocando de 01 a 0, deixando o nº 01 para o mais desagradável, de acordo com a intensidade do estresse gerado;

3-Reflita sobre o estimulo de nº 01. Observe as características deste estimulo, as

lembranças que você tem ao pensar nessa situação, o tipo de estresse e sua reação diante destas circunstâncias. Escreva ou verbalize para si mesmo/a o que você conseguiu identificar durante a realização desta etapa;

4-Em seguida, vá repetindo a 3ª etapa até chegar ao estimulo 10;

5-Ao final da prática, observe como está a sua respiração no momento, como está o seu corpo, se há alguma tensão localizada ou não. Aproveite para prestar atenção no funcionamento do seu corpo nesse momento.

Este manual tem como objetivo passar algumas informações sobre o estresse e algumas formas de como lidar com ele, que você mesmo pode realizar. Porém, se você perceber que está em uma situação de estresse que parece fora de seu controle, procure ajuda profissional.

REFERENCIAS

ANTUNES, H. K. M.; BUENO, O. F. A.; CASSILHAS, R.; MELLO, M. T. de; SANTOS, R. F.; SANTOS, R. V. T. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 2, Niterói, Março/Abril, 2006.

BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, n. 6, São Paulo, Julho, 2020.

BERNIK, M; LARANJEIRAS, M; CORREGIARI, F. Tratamento farmacológico do transtorno de estresse pós-traumático. Rev. Bras. Psiquiatr. São Paulo, v. 25(1), p. 46-50, junho, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462003000500011

BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; SADIR, Maria Angélica;. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Paidéia (Ribeirão Preto),

Ribeirão Preto , v. 20, n. 45, p. 73-81, Apr. 2010
.
BRASIL. Ministério da Saúde. Estresse. Biblioteca Virtual em Saúde. 2015.

CERTO, Ana Catarina Trindade. Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior. Instituto Politécnico de Bragança, Escola superior de Saúde. Bragança, março de 2016.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; SILVA, Maritza Lordsleem. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. Rev. educ. fis. UEM, v.26, n.2, Abr./Jun. 2015.

JUNQUEIRA, M. de F.; RIBEIRO, M de F. A Viagem do Relaxamento: Técnicas de Relaxamento e Dinâmicas. 1. ed. Goiânia: UCG, 2006.

KUREBAYASHI, et. al. Massagem e Reiki para a redução de estresse e ansiedade: ensaio clínico randomizado. Revista Latino-Americano de Enfermagem. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/pt_0104-1169-rlae-24-02834.pdf

RICHARDS, K. O Sono: Bom Demais Para Perder. Editora: Babelcube Inc, 2017.

PEIXOTO, M. de F. T.; RIOS, A. L. M.; SENRA, V. L. F. Transtorno do Sono Qualidade de Vida e Tratamento Psicológico. Governador Valadares, MG, 2008. Originalmente apresentada como monografia de graduação, Universidade Vale do Rio Doce, 2008. Arquivo disponível em: http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Transtornosdosonoqualidadedevidaetratamentopsicologico.pdf