

ESTRESSE



Qualidade de Vida no Trabalho

O que é estresse?

- É uma reação do organismo à necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância. Este evento pode ser algo negativo ou positivo.

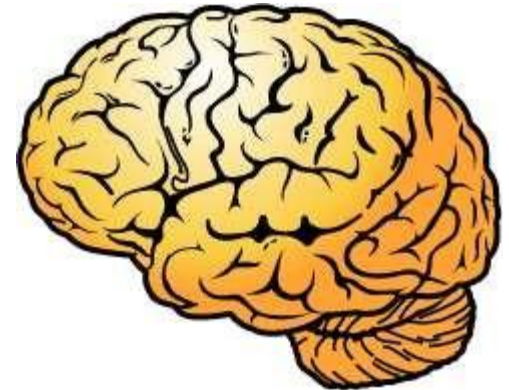
“STRESS”

Sinal de
Tensão
Repetida
Esgotando
Sua
Saúde



Pesquisa (Universidade de Yale)

- Estresse pode encolher o seu cérebro!
- Córtex pré-frontal regula:
 - As emoções
 - O autocontrole
 - A pressão arterial
 - Os níveis de açúcar no sangue



Fonte:

http://www.trabalhosegurovidafutura.com/2012/05/estresse-pode-fazer-o-cerebro-encolher_27.html

População mais suscetível ao estresse:

Pessoas

idosas.



**Por que as
pessoas
ficam
estressadas?**



Causas:

- 1. Baixa Resistência à Frustração**
- 2. Ameaças Constantes**
- 3. Competitividade**
- 4. Falta de Tempo para Si Mesmo**
- 5. Ansiedade Constante**
- 6. Baixa Autoestima**

Sintomas físicos

- Músculos contraídos ou tensos
- Dores nas costas
- Cefaleia
- Problemas com o sono
- Cansaço
- Ritmo cardíaco acelerado
- Tremores e suores
- Zumbido nos ouvidos
- Sonolência ou desmaios



Sintomas físicos

- Sensação de sufoco
- Dificuldade de deglutição
- Dores no estômago
- Enjoos ou vômitos
- Diarreia ou constipação
- Necessidade frequente de urinar
- Perda de interesse pelo sexo
- Perda ou ganho de peso
- Desassossego



Sintomas comportamentais

- Deixar tudo para amanhã
- Dificuldades em cumprir tarefas no trabalho
- Ranger os dentes
- Excessiva atitude crítica
- Agitação
- Punhos cerrados
- Alimentação desequilibrada
- Mudança de hábitos tabágicos
- Desejo de acompanhamento ou isolamento
- Falar de situações estressantes



Sintomas emocionais

- Chora com mais facilidade
- Sensação dominante de tensão
- Dificuldade em descontraír
- Nervosismo
- Falta significado na vida
- Sensação de solidão
- Infelicidade sem causa aparente
- Depressão



Sintomas cognitivos

- Pensamento de ansiedade
- Medo por antecipação
- Dificuldade de raciocinar
- Dificuldade de memória
- Perda de humor
- Indecisão
- Ausência de criatividade



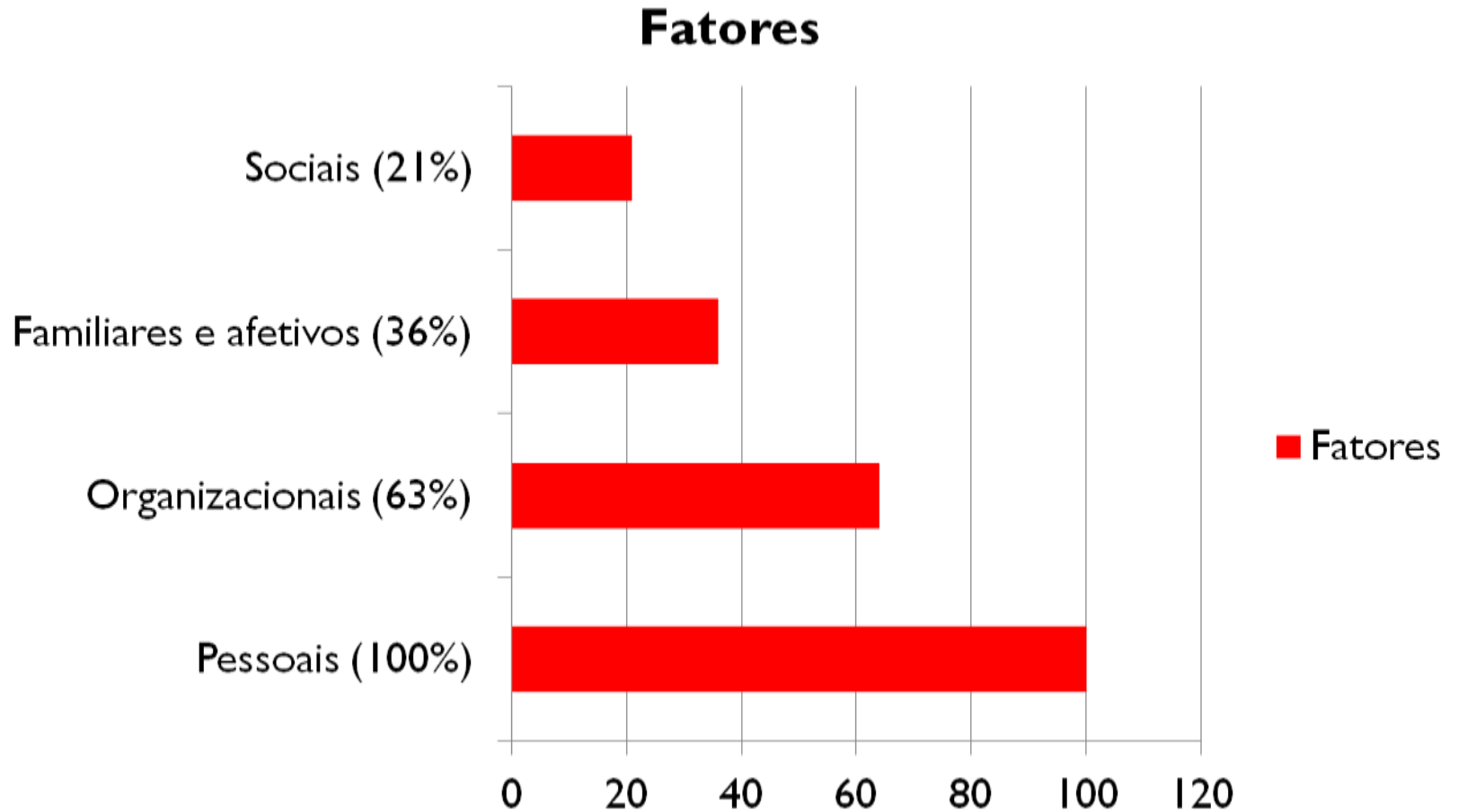
**Existem
trabalhos
mais
estressantes
do que
outros?**



**Seu trabalho pode ser
estressante se você não
encontrar nele um
SIGNIFICADO.**



Fatores Geradores de Stress



Ter e possuir



Medo de perder e de errar



Sentimento de incompetência

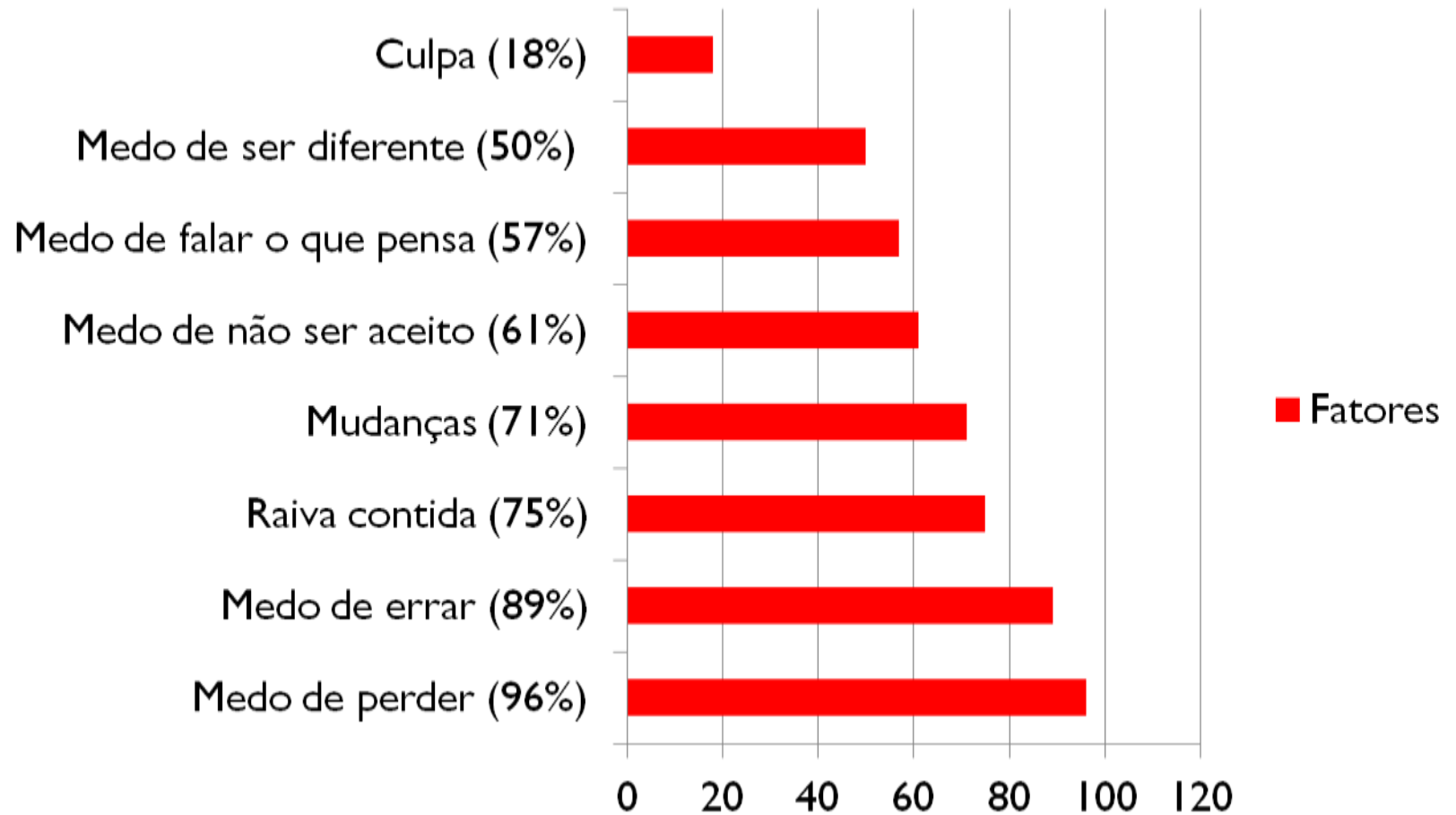


Raiva contra si mesmo



STRESS

Fatores pessoais



Algumas verdades sobre o estresse...



Estresse pode matar



***Estresse diminui a
assiduidade e a
produtividade no trabalho***



Estresse pode levar a problemas cardíacos



***Homens são mais
predispostos ao estresse
do que as mulheres.***



***Estresse pode levar à
obesidade.***



O estresse pode causar dores nas costas



***O “cafezinho” exagerado
pode aumentar os níveis
de estresse.***



Estresse pode provocar rugas e doenças da pele.



***Sedentarismo pode levar
ao estresse.***



Estresse pode gerar outros transtornos psiquiátricos como:

- Transtorno de ansiedade generalizada
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
- Síndrome do pânico
- Transtorno por estresse pós-traumático (TEPT)
- Fobia social
- Fobias específicas
- Depressão

Alimentos anti-estresse

- **Alface**
- **Espinafre e brócolis**
- **Peixes e frutos do mar**
- **Cereais integrais e chocolate**
- **Laranja**
- **Castanha-do-pará**
- **Alimentos ricos em vitaminas do complexo B e carboidratos:** leite em pó, queijo minas, amêndoas e carne que contém vitamina B12; ovo, leite, banana, aveia, batata, ricos em vitamina B6.



Como lidar melhor com o stress

- Reserve boas músicas para ouvir nos congestionamentos, tanto no carro, quanto no ônibus.
- Leve cartões telefônicos na carteira.
- Não faça planos com o dinheiro que ainda não está em sua conta
- Esteja certo quanto aos horários de metrô e ônibus
- Programe suas férias, compras e consultas médicas com antecedência

Como lidar melhor com o stress

- Não se arrisque andando em lugares escuros e perigosos
- Seja otimista em relação ao trabalho caso esteja desempregado
- Saia de casa com antecedência para não se atrasar em seus compromissos.
- Se tem problemas com o chefe, resolva diretamente com ele ou com o pessoal especializado do RH.

Sorria mais!



Beijos e até a próxima!



- Patrícia Sena
- Psicóloga
- patricia.psico@hotmail.com