

10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

COMO A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA PODE
AJUDAR A GERENCIAR SEU ESTRESSE

AURACLARA
+ KAIZEN



QUE ESTRESSE!

O estresse está presente na vida de todos nós, em maior ou menor grau. E apesar da fama de um povo alegre e descontraído, o Brasil é o segundo país com maior índice de estresse relacionado ao trabalho no mundo, Segundo levantamento feito pela International Stress Management Association (ISMA).

De acordo com essa pesquisa nosso estresse está principalmente ligado ao trabalho, mas, claro, não se limita a essa esfera. Pelo contrário, a vida contemporânea nos coloca inúmeros desafios dentro e fora de casa.

“

SOMOS O SEGUNDO PAÍS
MAIS ESTRESSADO
DO MUNDO

”

Estresse, medo, insegurança e angústia são emoções que todo mundo sente em algum momento ou situação. É uma resposta normal do organismo. Não há como ter uma vida sem estresse, mas tampouco com estresse em altas doses e por longos períodos sem nenhum manejo.



A BOA NOTÍCIA É QUE ESTUDOS DEMONSTRAM QUE PODEMOS FAZER DO ESTRESSE UM ALIADO.

Por isso, preparamos esse e-book com 10 práticas que você pode aplicar imediatamente para gerenciar o seu nível de estresse e ter uma vida mais saudável e produtiva.

Aproveite!

AURACLARA & KAIZEN SAÚDE



Toda pessoa pode se beneficiar de práticas de gerenciamento de estresse, porém em alguns casos o estresse exacerbado pode gerar ou agravar transtornos como o da ansiedade. Nesses casos, a prática quotidiana de gerenciamento de estresse precisa ser combinada pelo tratamento médico com um especialista.



O ESTRESSE & A SAÚDE

O estresse não é somente uma aflição mental, ele tem consequências físicas em nossa saúde. Em um primeiro momento pode causar sintomas como dores de cabeça e desconfortos estomacais.

O stress crônico, porém, ou sustentado por longos períodos de tempo pode deprimir nosso sistema imunológico, nos tornando mais suscetíveis a doenças e até diminuir nossa expectativa de vida.

NÍVEIS DE ESTRESSE

Segundo Dra Marilda Lipp, fundadora do IPCS (Instituto de Psicologia e Controle do Estresse), o estresse possui 4 fases sucessivas: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão.

A primeira fase é universal, é a reação esperada ao estresse, mas as subsequentes podem ser evitadas com o seu gerenciamento.

ALERTA

RESISTÊNCIA

**QUASE
EXAUSTÃO**

EXAUSTÃO

1

2

3

4

NÍVEIS DE ESTRESSE

FASE 01: ALERTA

Esse é o estágio de desenvolvimento do estresse. Nele focamos nossa energia principalmente para enfrentar o que está nos “ameaçando”. O processo de autorregulação do nosso organismo reconhece o desafio ou ameaça percebida e o mecanismo de luta ou fuga se prepara para agir, produzindo noradrenalina.

FASE 02: RESISTÊNCIA

Nesse segundo estágio acontece uma exacerbação do estresse com a permanência da visão de que a situação enfrentada é ainda uma ameaça. Frente ao perigo há um aumento na capacidade de resistência além do normal. Ao mesmo tempo, lutamos contra essa reação, buscando a volta do equilíbrio.

Com isso temos uma sensação de desgaste generalizado sem que se saiba a causa. Um outro sintoma é o lapso de memória, que sinaliza que a demanda ultrapassou a capacidade do indivíduo de manejar a presente situação.



*Quanto mais lutamos contra o estresse,
mais desgastados nos sentimos.*

NÍVEIS DE ESTRESSE

FASE 03: QUASE EXAUSTÃO

Nessa fase o organismo começa a ceder. É quando o estresse passa a afetar nossa saúde, principalmente o sistema imunológico.

É frequente que nessa fase alternemos entre momentos de bem-estar e calma, e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade. Mas os momentos de calma são melhoras apenas aparentes.

FASE 04: EXAUSTÃO (BURNOUT)

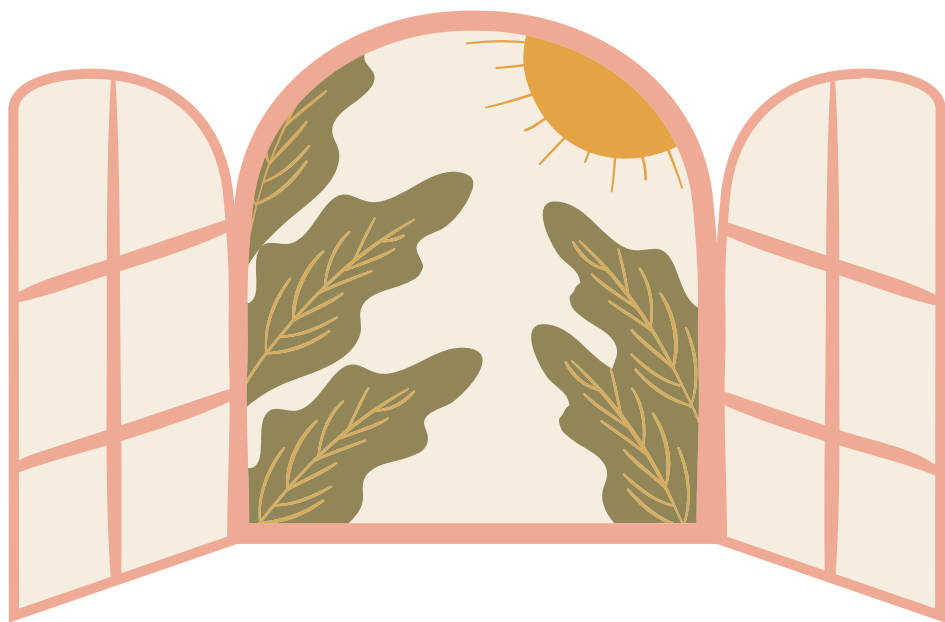
Nesse estágio, a resistência já foi totalmente quebrada, e passamos à exaustão, tanto psicológica, quanto física. É o que muitos chamam hoje de Síndrome de Burnout.

A queda do sistema imunológico causa problemas à saúde física e, emocionalmente, o estresse também pode desencadear outros distúrbios psicológicos, como ansiedade generalizada, insônia, depressão, entre outros, o que exige uma ajuda médica especializada.

GERENCIAMENTO DE ESTRESSE

O estresse é uma resposta natural do organismo para os riscos externos. Infelizmente, porém, sob o ponto de vista histórico evolutivo, nossas conexões neurais foram treinadas para verem mudanças e desafios através de um viés negativo. Nós os vemos como perigo, e reagimos a eles com o estresse. De modo que precisamos ativamente aplicar algumas ferramentas para alcançar esse foco positivo da realidade.

O gerenciamento de estresse é a nossa capacidade de aceitar os nossos desafios, tendo uma visão não binária da vida, de que algo é todo bom ou todo ruim. Ou seja, muita coisa pode estar difícil, mas está nas nossas mãos ampliarmos o foco e também enxergarmos o positivo.



10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

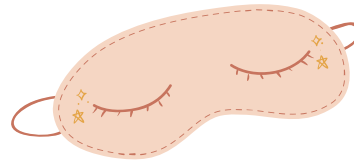
01. SONO

O sono tem um impacto direto com nosso humor e nossa capacidade de lidar com adversidade.

Um estudo de 2013 colocou pacientes por uma semana em um regime de 4 horas e meia de sono por noite. O resultado foi um aumento significativo do estresse, irritação, tristeza e esgotamento mental. Os pacientes porém tiveram uma melhora de humor assim que retornaram aos padrões usuais de sono.

A recomendação mais atualizada do Lifestyle Medicine da Harvard Medicine School preconiza que precisamos dormir de 7 a 9 horas ininterruptas de sono.

INDO PRA AÇÃO:



- ☐ Não se conecte com telas de celulares, computadores e nem televisão 90 minutos antes de se deitar.
- ☐ Não faça refeições pesadas por pelo menos 3 horas antes de se deitar.
- ☐ Estabeleça um ritual. Quando estiver próximo do horário de ir dormir, comece a apagar todas as luzes de casa (isso também vai estimular sua melatonina).
- ☐ Próximo à hora de dormir não traga problemas para discutir em família, nem para você refletir: hora de deitar, é hora de agradecer. No dia seguinte você, com mais energia, traçará estratégias para resolver o que for preciso.
- ☐ Ingerir bebidas quentes sem cafeína também vão contribuir para o seu ritual.

10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

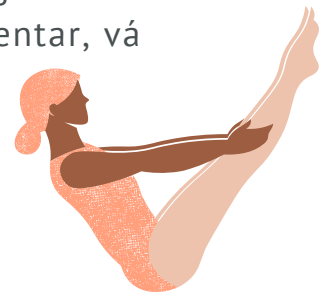
02. ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é uma forte aliada contra o estresse! A prática rotineira de exercícios físicos nos dão mais disposição e energia para lidar com os desafios do dia-a-dia.

Além disso, durante a prática produzimos endorfina, que nos dá uma sensação de bem-estar.

INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Se você está sedentário, comece praticando apenas 15min de exercício 3 vezes na semana. O mais importante é a consistência e a disciplina. 15 minutos de exercício é muito melhor do que nenhum exercício, então comece agora!
- ☐ Aos poucos vá aumentando até alcançar pelo menos 150min semanais (ou 30min, 5 vezes por semana).
- ☐ Procure encontrar um exercício que goste. Se não gostar da primeira modalidade que tentar, vá experimentando até encontrar o seu.



03. ATENÇÃO PLENA

No dia a dia não conseguimos focar em tudo da nossa realidade. Na verdade, estima-se que 98% do que percebemos pelos sentidos é perdido. E nisso se vai principalmente o “lado cheio do copo” – somos mais conscientes dos erros e defeitos do que das coisas boas!

10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

A atenção plena (ou mindfulness) é definido como “autoregulação da atenção orientada à curiosidade, à abertura e à aceitação”, é um exercício de estar presente para conseguirmos focar também nas coisas boas! Deixar um pouco de lado os arrependimentos do passado e as ansiedades futuras, para que possamos saborear o presente.

Apreciar o mal vem naturalmente, apreciar e saborear o bem requer mais esforço. A boa notícia é que nosso cérebro possui neuroplasticidade – quanto mais se pratica a atenção plena, mais você vê o que tem de bom ao seu redor, pois você fortalece as conexões neurais que predisõem a esse comportamento.



INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Ao final de cada dia, se pergunte quais foram as três melhores coisas que aconteceram hoje. Suas respostas podem trazer coisas simples, inclusive, como um sorriso de alguém ou um chazinho quente que alguém lhe ofereceu.
- ☐ Procure fazer isso por 21 dias e observe que na medida que os dias vão passando o seu cérebro passará a procurar, naturalmente, o melhor de tudo o que acontece ao seu redor.



10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

04. CONEXÕES SOCIAIS

Um estudo de coorte de Harvard que durou 80 anos mostrou que ter fortes conexões sociais é o mais forte indicador de felicidade e longevidade. É esse contato humano com quem temos conexões fortes que renova nossas energias.

INDO PRA AÇÃO:



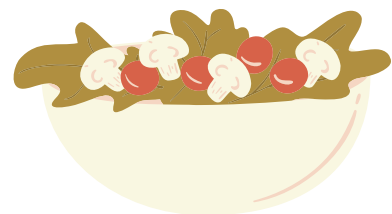
Encaixe pelo menos 15 minutos de conversa semanal com uma das pessoas que você ama, sente falta, quer reaproximar, quer estar junto.



05. PLANT-BASED DIET

Uma dieta plant-based está associada à diminuição do estresse e mais felicidade. Sendo o consumo ideal de frutas e vegetais vinculados com:

- sensação de calma, alegria
- se sentir mais disposto e energético
- ter uma visão mais otimista



INDO PRA AÇÃO:



O recomendado são 7 a 8 porções diárias entre frutas e verduras para haver uma mudança significativa. Se você não bate essa meta hoje comece aumentando uma porção por semana e diminuindo o consumo de carne.

10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

06. DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

O cérebro humano gosta de estar em constante aprendizado. Lendo, ouvindo, conhecendo novas experiências que promovam o seu desenvolvimento intelectual.

Assuntos técnicos relacionados ao seu trabalho contam, mas desenvolver hobbies também! O importante é você assegurar de que na sua semana exista pelo menos uma atividade em que você está aprendendo algo novo.

Inclusive, uma pergunta: o quanto você está aberto a novas experiências?

Curiosidade e coragem de provar novos sabores, ouvir opiniões diferentes, escutar uma musica nova, também são ótimas ferramentas para uma vida com menos estresse.

INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Se você não estiver agora realizando nenhum curso ou lendo um novo livro, escolha uma atividade simples, ou algo, para experimentar e provar pela primeira vez.

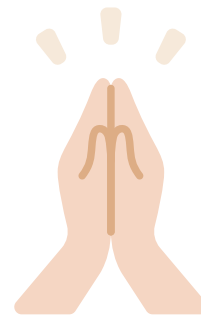


10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

07. GRATIDÃO

A gratidão é uma ferramenta essencial para mantermos uma atitude positiva perante as adversidades. Estudos mostram que pessoas com mais gratidão têm:

- melhor saúde cardiovascular
- menos inflamação
- sistema imunológico mais forte
- melhor regulação endócrina
- hábitos mais saudáveis



INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Escreva uma carta demonstrando sua gratidão a alguém que fez algo muito importante pra você. Escreva primeiro, depois você decide se a enviará ou não.

08. AUTOCUIDADO

Como você tem se relacionado consigo mesmo? Quantos são os momentos em que você está sozinho, fazendo algo só pra você? O autocuidado é essencial. Não é um ato egoísta e individualista. Pelo contrário, é um momento que fará você melhor em seu trabalho, com sua família e com amigos.

Se dê permissão para ser humano!



INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Escolha um momento da sua semana para o autocuidado. Coloque na sua lista de tarefas como se fosse a reunião mais importante do seu dia.

10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

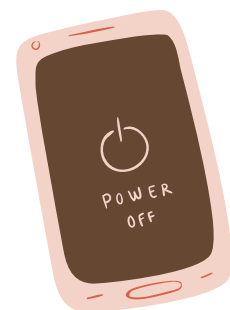
09. SOCIAL MEDIA

Quanto tempo você passa nas redes sociais? Os perfis que você segue trazem inspiração e motivação a você?

Reflita sobre essas perguntas e, se for o caso, se programe para acionar suas redes de uma forma mais produtiva e também dentro do seu período de descanso. As redes sociais são ótimas fontes de inspiração e informação, quando as fontes são confiáveis, claro, mas quando perdemos a mão no tempo em que passamos nela, acabamos nos desorganizando com nossos compromissos e isso aumenta o nosso nível de estresse.

INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Além de organizar o tempo, faça um LIMPA em possíveis perfis que não agregam em nada e que podem, inclusive, colocar você pra baixo.



10. PLANEJAMENTO

Às vezes a sobrecarga é mais um sentimento do que realidade. Estamos mesmo sobrecarregados, ou precisamos de uma ajuda de planejamento?

Há muitas pessoas que têm dificuldade para traçar um planejamento. E de modo geral não levamos essa necessidade em conta quando o assunto é nossa vida pessoal, mas ela também merece um planejamento!

10 PASSOS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

Além disso, muito nós sofremos da “síndrome do tenho que”. “Tenho que fazer isso”, “tenho que ler tal coisa”... e isso acontece porque não materializamos o que precisamos fazer no papel ou mesmo em um aplicativo de organizar tarefas.

Com tanta informação solta, nosso cérebro fica confuso e perturbado sem saber por onde começar. Quando relacionamos o que precisamos fazer, compreendemos como agir e enviamos um comando de tranquilidade para ele.

INDO PRA AÇÃO:

- ☐ Planeje sua semana aos domingos.
- ☐ Revise diariamente a sua agenda e lista de tarefas do dia seguinte como última atividade do seu dia.
- ☐ Trace prioridades.
- ☐ Comece com pelo menos 4 pequenas ações, pra você executá-las no início do dia e gerar um senso de vitória.
- ☐ Depois vá para as que estão te perturbando.
- ☐ Se elas forem longas de mais, divida-as em micro ações de até 45 minutos e a distribua ao longo da semana.
- ☐ E não se esqueça de colocar, todos os dias, uma tarefa prazerosa, aquela que você mais gosta de realizar.
- ☐ E o mais importante, agende suas pausas, seus momentos de autocuidado, suas refeições e sua atividade física.



OBRIGADO!

Obrigado por ter acessado nosso e-book.

Esperamos que ele tenha sido útil para implementar melhorias no seu estilo de vida e na sua promoção de saúde.

Se seus problemas persistirem, estamos aqui para lhe ajudar. Somos uma clínica da medicina do estilo de vida com uma equipe multidisciplinar e integrada.

AURACLARA & KAIZEN

Av. Pacaembu, 1525
11 99409-7274 | 11-3536-2478
@auraclara

