



# Prática do Gerenciamento do Stress

**GRAZIELA BARON VANNI**

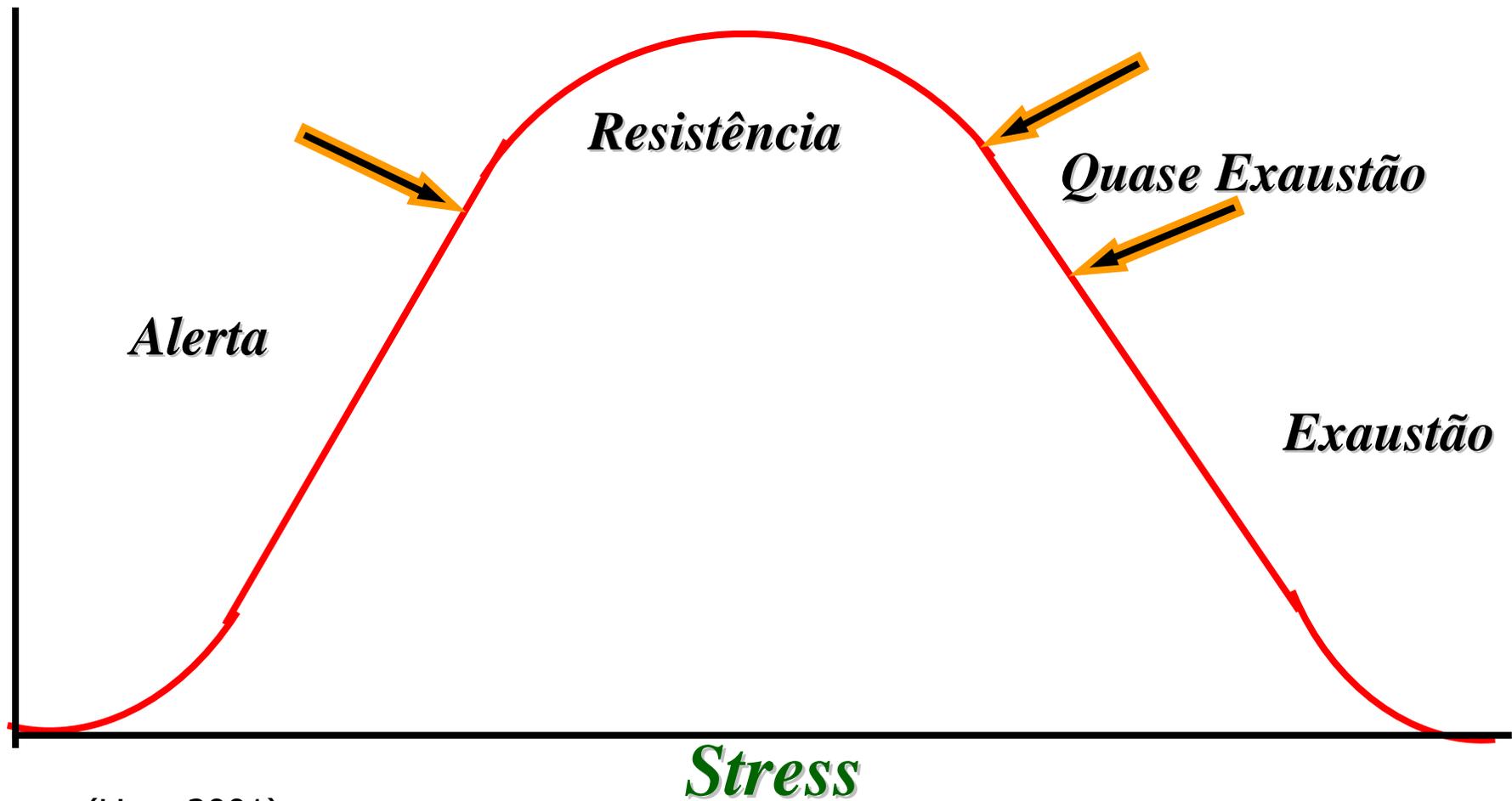
Psicóloga clínica – Especializada em  
Terapia Cognitivo Comportamental pelo  
Centro Psicológico de Controle de Stress  
Diretora da Clínica Qualidade de Vida

# Introdução

- Resultado do Teste de Stress: Fase de Quase Exaustão e Exaustão.
- Fases afetam diretamente: sono, sexo, trabalho, corpo e humor.



## *Curva e fases do Stress*



(Lipp, 2001)



# SINTOMAS DE STRESS DE ACORDO COM AS FASES - **ALERTA**

O organismo se prepara para a reação de luta ou fuga; Os sintomas se referem ao preparo do corpo e da mente para a preservação da própria vida.

SONO: dificuldade em dormir muito acentuada devido à adrenalina

SEXO: libido alta, muita energia. O sexo ajuda a relaxar.

TRABALHO: grande produtividade e criatividade, pode varar a noite sem dificuldade

CORPO: tenso, músculos retesados, no início da fase aparece a taquicardia (coração disparado), sudorese, sem fome e sem sono, mandíbula tensa, respiração mais ofegante do que o normal. No todo, o organismo reage em uma perfeita união entre mente e corpo. A tensão do corpo encontra correspondência na mente.

HUMOR: eufórico. Pode ter grande irritabilidade devido à tensão física e mental experimentada.



SONO: normalizado

## RESISTÊNCIA

SEXO: libido começa a baixar, pouca energia. O sexo não apresenta interesse

TRABALHO: a produtividade e criatividade voltam ao usual, mas as vezes não consegue ter novas idéias

O organismo tenta uma adaptação, devido à sua tendência a procurar a homeostase interna.

Na fase de resistência as reações são opostas àquelas que surgem na primeira fase e muitos dos sintomas iniciais desaparecem dando lugar a uma sensação de desgaste e cansaço.

CORPO: cansado, mesmo tendo dormido bem. O esforço de resistir ao stress se manifesta em uma certa sensação de cansaço. A memória começa a falhar. Mesmo não estando com alguma doença ainda o organismo se sente "doente".

HUMOR: cansado, só se preocupa com a fonte de seu stress. Repete o mesmo assunto, se torna tedioso.



## QUASE-EXAUSTÃO

O organismo exaure sua reserva de energia.

Aparecimento de depressão, ansiedade, gastrite, problemas dermatológicos etc.

SONO: insônia, acorda muito cedo e não consegue voltar a dormir

SEXO: libido quase desaparece, a energia para sexo está sendo usada na luta contra o stress e a pessoa perde o interesse.

TRABALHO: a produtividade e criatividade caem dramaticamente, consegue somente dar conta da rotina, mas não cria nem tem idéias originais

CORPO: cansado e uma sensação de desgaste aparece. A memória é muito afetada e a pessoa esquece fatos corriqueiros, até seu próprio telefone. Doenças começam a surgir. As mulheres apresentam dificuldades na área ginecológica. Todo o organismo se sente mal . Ansiedade passa a ser sentida quase que todo dia.

HUMOR: a vida começa a perder o brilho, não acha graça nas coisas, não quer socializar, não sente vontade de aceitar convites ou de convidar. Considera tudo muito sem graça e as pessoas tediosas.



## EXAUSTÃO

**SONO:** dorme pouco, acorda cedíssimo, não se sente revigorado pelo sono.

**SEXO:** libido desaparece quase que completamente

**TRABALHO:** não consegue mais trabalhar como normalmente, não produz, não consegue concentrar nem decidir. O trabalho perde o interesse

**CORPO:** desgastado e cansado. Doenças graves podem ocorrer como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte, psoríase etc. Não há mais como resistir ao stress, a batalha foi perdida. A pessoa necessita de ajuda médica e psicológica para se recuperar. Em casos mais graves pode ocorrer a morte.

**HUMOR:** não socializa, foge dos amigos, não vai a festa, perde o senso de humor, fica apático. Muitas pessoas tem vontade de morrer.



# Programação

- **1º Passo:** Vivência sobre Autoestima
- **2º Passo:** Prática de Reestruturação Cognitiva
- **3º Passo:** Levantamento de Atividades Relaxantes e Relaxamento Progressivo
- **4º Passo:** Orientação Nutricional
- **5º Passo:** Orientação sobre Automassagem

# VIVÊNCIA SOBRE AUTO ESTIMA





# REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

## ■ O QUE É?

Modificar a maneira de pensar, imaginar, perceber as situações

## ■ NO QUE RESULTA?

1. Aprendemos a melhorar o humor
2. Criamos mudança de comportamentos
3. Mudamos pensamentos que interferem nos relacionamentos



# O QUE SÃO PENSAMENTOS?

- São interpretações de situações que vivemos. Em sua maioria os pensamentos são automáticos. Podem positivos e negativos
- Os pensamentos podem ser sobre mim, sobre o que eu faço, sobre os outros e sobre o futuro

# Exemplos:

**“ Eles são melhores do que eu”**

**“ Eu sou um vencedor”**

**“ É injusto o que estão fazendo comigo”**

**“ Eu vou dar conta disso”**

**“ Não posso decepcionar as pessoas”**





# O QUE SÃO SENTIMENTOS?

- São as emoções que sentimos. Estão localizados no sistema límbico.

## EXEMPLOS:

- Raiva
- Medo
- Alegria
- Tristeza



# O QUE SÃO COMPORTAMENTOS?

- São as reações que temos. É o que fazemos

## **Exemplos:**

- Chorar
- Praticar esportes
- Trabalhar
- Comer



**PENSAMENTOS**

(Geram)



**EMOÇÕES**

(Geram)



**COMPORTAMENTOS**

# COMO DESCOBRIR O QUE PENSEI?



**OBSERVANDO A  
MODIFICAÇÃO DO HUMOR**



# Perguntas que ajudam na identificação do pensamento

- O que estava passando em minha mente antes de me sentir assim?
- O que temo que aconteça?
- Quais imagens ou lembranças tenho dessa situação?



# EXEMPLO 1

Situação	Pensamentos	Sentimentos	Comportamentos
<p>Entregando o relatório para a chefe. Ela lê parada, em pé em meu escritório.</p>	<p>Porque ela está lendo aqui? Acho que é porque está insatisfeita com os resultados. Os outros devem ter rendido mais. Não sirvo pra nada mesmo.</p>	<p>Nervosa Irritada Triste</p>	<p>Fiquei mais quieto do que o normal. Não interagi com os colegas. Clima pesado.</p>



# EXEMPLO 2

Situação	Pensamentos	Sentimentos	Comportamentos
O chefe foi curto em suas respostas: sim; não.	Ele está calado. Deve ser porque fiz algo de errado. Sou mesmo um incapaz .	Triste Inseguro Ansioso	Ou tento ser super agradável, me desculpando de tudo, ou evito contato, me afasto, me retraio.

# Treinando



1. Analisar os pensamentos do momento
2. Emoção negativa é sinal de ALERTA
3. Sempre identificar os pensamentos



# COMO AVALIAR?

- Pensamento é uma hipótese e não uma verdade absoluta
- Evidências são fatos e não pensamentos



# **AO AVALIAR O PENSAMENTO IDENTIFICAR SE ELE É...**

- 1. PARCIALMENTE DISTORCIDO: se sim corrigir o pensamento**
- 2. TOTALMENTE DISTORCIDO: se sim mudar o pensamento**
- 3. VERDADEIRO: se sim mudar o comportamento**

# Reestruturando

Situação	Pensamentos	Sentimentos	Comportamentos
O chefe foi curto em suas respostas: sim; não.	Ele está conversando pouco. Deve estar cheio de trabalhos e pressão.	Calmo Normal	Continuo produzindo com o mesmo rendimento.



**LEMBRE-SE!!! EM UMA MESMA  
SITUAÇÃO PODEREMOS TER  
VARIAS INTERPRETAÇÕES**



**O velho e o moço**

# A velha e a moça





# O moço e o Rato





# COMO MODIFICAR O PENSAMENTO?

1. Pensar em outra possível explicação
2. Pensar em um modelo de pessoa funcional – O que ela pensaria agora?
3. Pensar: Daqui 5 anos se olhar para trás em relação a essa situação eu olharei de forma diferente?



# **AVALIAR O PENSAMENTO LEVA**

## **A :**

- Modificar o pensamento e portanto pensar de forma mais flexível
- Modificar o comportamento, criar estratégias de enfrentamento
- Atividade prática: cada pessoa deverá pensar em uma situação para aplicar a reestruturação

# LEVANTAMENTO DE ATIVIDADES RELAXANTES:

- CANTAR





# RELAXAMENTO PROGRESSIVO

- Inicialmente, procure um lugar calmo, cuide para que você se acomode em uma posição confortável, certifique-se de que você não vai ser interrompido.
- Coloque uma música suave em volume baixo. Observe se há ausência de ruídos e se a temperatura é agradável.
- Agora, deite-se ou sente-se confortavelmente e inicie os exercícios de respiração.



- Primeiro, inspire profundamente; encha de ar seu abdome, segure-o totalmente cheio de ar, assim como os pulmões, e conte até cinco. Solte o ar pela boca demoradamente. Depois, respire normalmente, lentamente. Deixe-se conduzir pelos movimentos.
- Inicie com os braços; aperte fortemente sua mão ao mesmo tempo em que contrai seu braço mantendo-o enrijecido. Segure-o assim por algum tempo e solte-o lentamente, bem lentamente. Faça isso com um braço e depois com o outro. Ao mudar de braço, faça o exercício de inspiração e expiração completo.

- 
- Agora, estire os músculos do pé e do tornozelo direitos, faça uma flexão, sinta-os enrijecer e, em seguida, solte-os demoradamente. Faça o mesmo com o pé e o tornozelo esquerdos.
  - A seguir, passe para os músculos da coxa e faça o mesmo exercício; retese os músculos das nádegas, contraia e solte; sinta o relaxamento. Passe agora para os músculos do abdome, das costas, do peito e dos ombros; trabalhe com cada um deles, enrijecendo e relaxando separadamente. Inclua a respiração. Inspire. Segure. Expire.

- 
- Por último, passe para o pescoço; gire a cabeça lentamente para a direita, force e volte o pescoço para a posição inicial. Agora, gire-a para a esquerda e volte para a posição lentamente. Prossiga relaxando os músculos da face, todos eles com movimentos de enrijecimento e relaxamento, contraindo e soltando lentamente.
  - Passeie com a mente pelo seu corpo e tente descobrir algum ponto de tensão, se encontrá-lo, enrijeça-o e flexione-o liberando-o da tensão.
  - Sinta seu corpo todo solto, relaxado e leve.



■ Concentre-se na música e deixe-se levar até uma paisagem agradável. Você está em uma floresta, as árvores têm farta folhagem alaranjada, amarela, vermelha e verde. Sob as árvores, você vê um imenso gramado e um riacho que corre vagarosamente. Você observa a água e sente uma sensação de calma invadindo sua mente ao mesmo tempo em que o som entra pelos seus ouvidos e ocupa à sua mente. Você entra no riacho e anda nele sentindo o frescor da água nos pés. Agora, você olha e vê uma montanha não muito alta, você está calmo, descansado e começa a subir lentamente a montanha, À medida que sobe, você olha para baixo e contempla paisagem, as árvores, o riacho, as plantas e o colorido da paisagem.



- Conforme for subindo a montanha, mentalize: “Esta é a escala da minha vida no momento e eu estou subindo cada vez mais alto...mais alto...” À medida que for subindo, sinta-se importante, vencedor e capaz. Agora, imagine-se atingindo o ápice da montanha, sinta-se feliz, corra alegremente com os braços para cima, pule, sinta-se leve e vencedor, você venceu a montanha. Procure agora um lugar agradável na sua imaginação no alto dessa montanha, por exemplo, a grama embaixo de uma árvore, e deite-se. Sinta-se relaxado.

- 
- Em seguida, imagine alguém que você considera muito seguro, tente imaginar como ele procede. Agora, imagine você se comportando como ele. Observe atentamente as características em você: segurança, competência, simpatia, sucesso, orgulho, reconhecimento. Deixe refletir em você as qualidades daqueles que você admira e que você considera vencedores.
  - Com essas imagens na mente, volte lentamente para o local onde você está, para a música. Movimente lentamente os pés e as mãos, o corpo, a cabeça. Respire normalmente, e lentamente abra os olhos. Permaneça por mais alguns minutos vivenciando essa situação de relaxamento.



[www.qualidadevida.psc.br](http://www.qualidadevida.psc.br)

gravanni@hotmail.com