

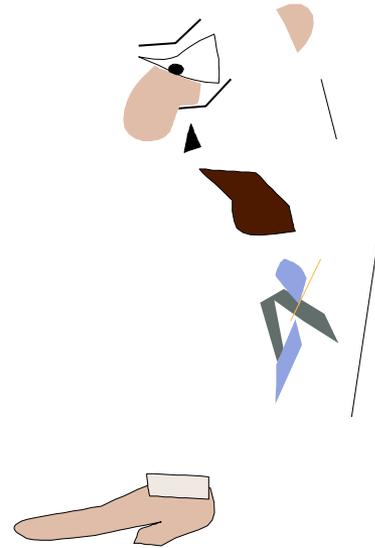
# GERENCIANDO O STRESS DO DIA-A-DIA

## ◉ GRAZIELA BARON VANNI

- ◉ Psicóloga clínica - Especializada em Terapia Cognitivo Comportamental pelo CPCS
- ◉ Diretora da Clínica Qualidade de Vida
- ◉ R. Dom Pedro II, 2066 F. 16 3376-1129
- ◉ E-mail- [gra.vanni@hotmail.com](mailto:gra.vanni@hotmail.com)
- ◉ **SITE: [WWW.QUALIDADEVIDA.PSC.BR](http://WWW.QUALIDADEVIDA.PSC.BR)**

**PARABÉNS!!!**  
**SUA VINDA ATÉ AQUI JÁ É UMA**  
**FORMA DE GERENCIAMENTO DE**  
**STRESS, QUEBROU A ROTINA E**  
**COLOCOU O NOVO E**  
**DESCONHECIDO NA SUA VIDA.**  
**AGORA PARA EXECUTAR O**  
**SEGUNDO PASSO DO**  
**GERENCIAMENTO, GUARDE O EU**  
**CRÍTICO E LIBERE A CRIANÇA**  
**INTERIOR**

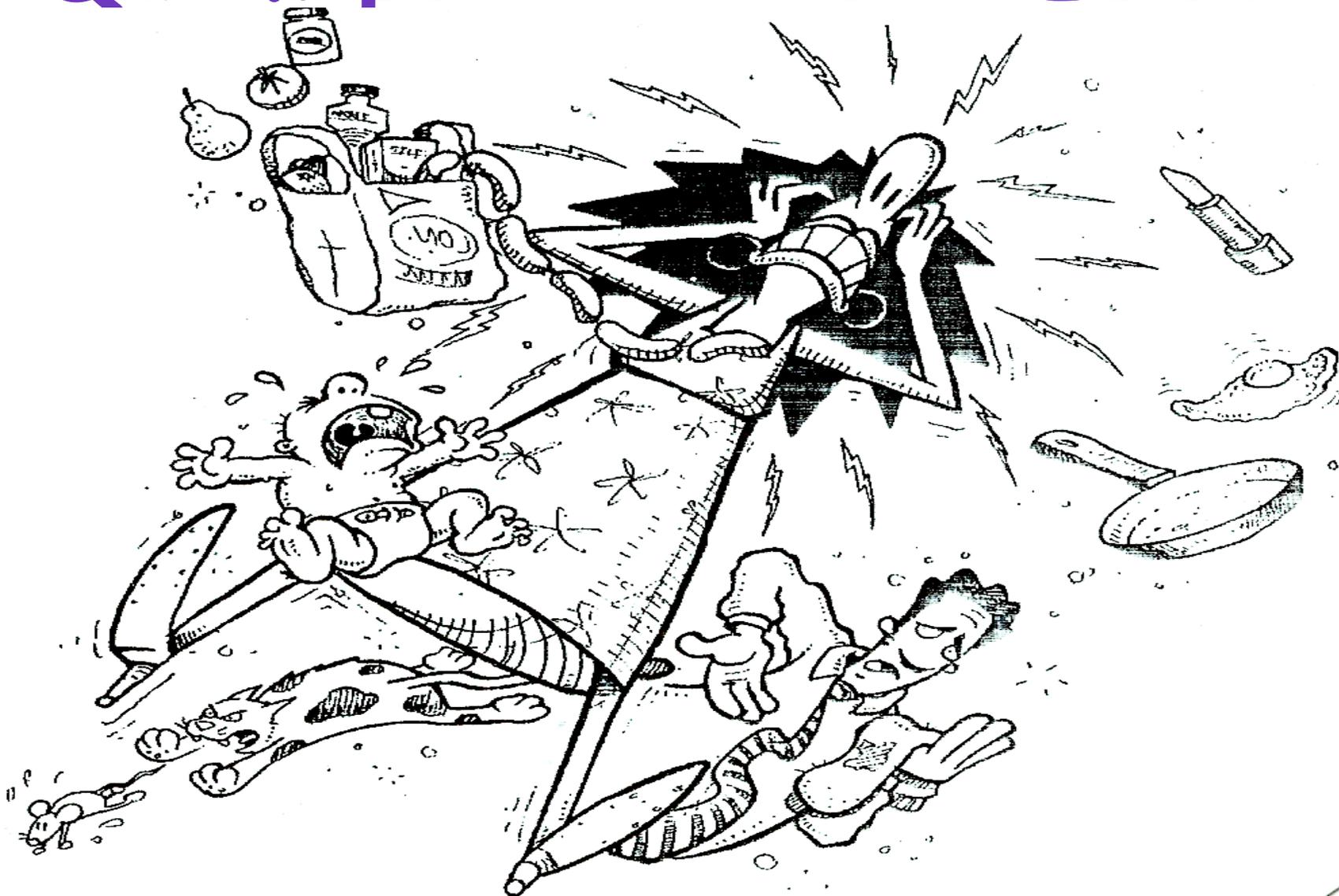
# Por que aprender sobre o Stress



# O que é stress emocional ???

É uma reação do organismo, com componentes físicos e mentais, quando surge necessidade de uma adaptação a uma situação importante, tanto negativa quanto positiva.

# Quem pode ter STRESS?



POSSO PROVOCAR O  
STRESS EM VOCÊS?

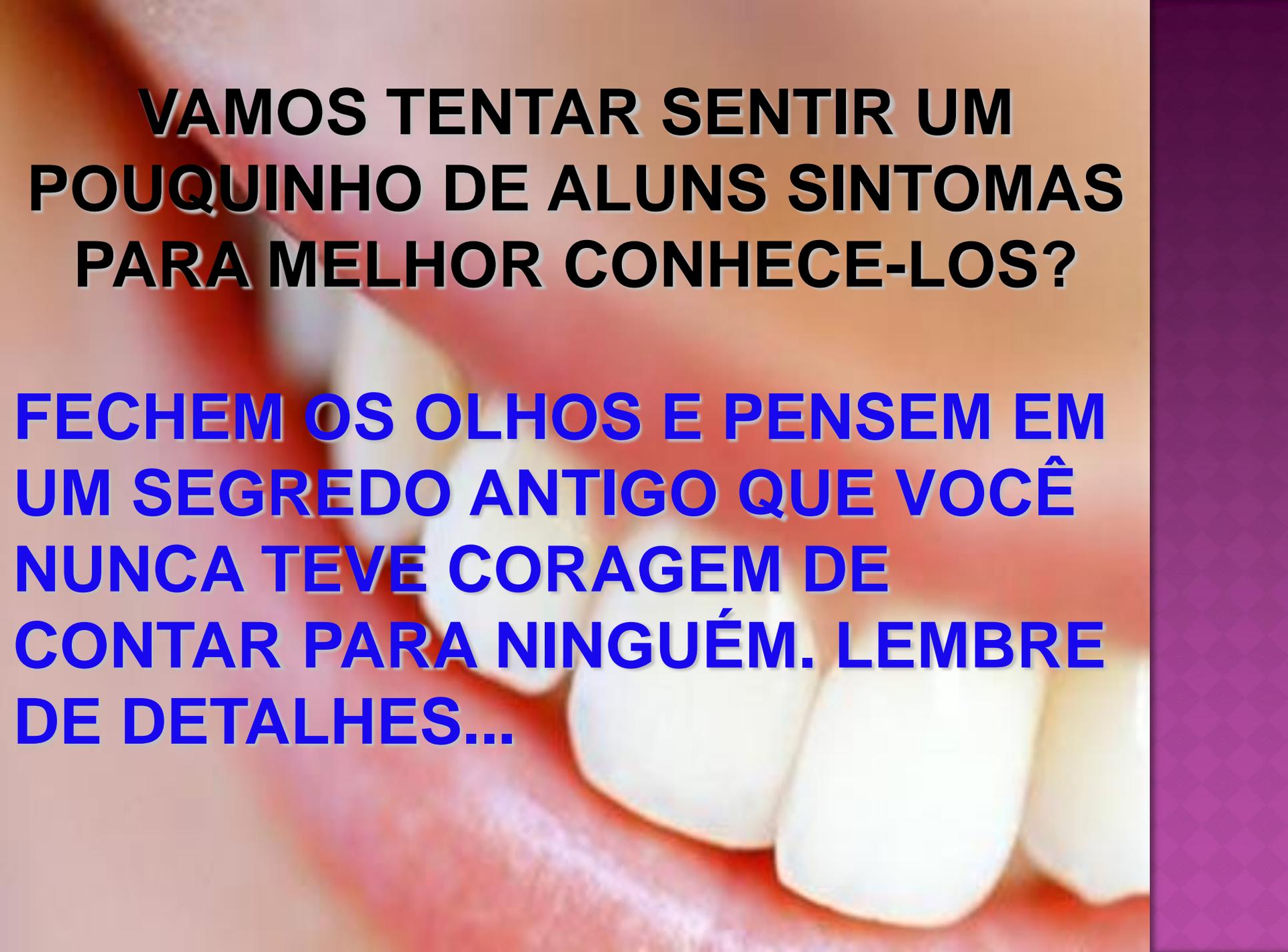
1

2

# QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE STRESS

## Sintomas físicos:

Tensão muscular, dores de cabeça, dores de estômago ou gastrite, pressão alta, herpes, taquicardia, problemas dermatológicos, aftas, resfriados, infecções, tonturas, entre outros.



**VAMOS TENTAR SENTIR UM  
POUQUINHO DE ALUNS SINTOMAS  
PARA MELHOR CONHECE-LOS?**

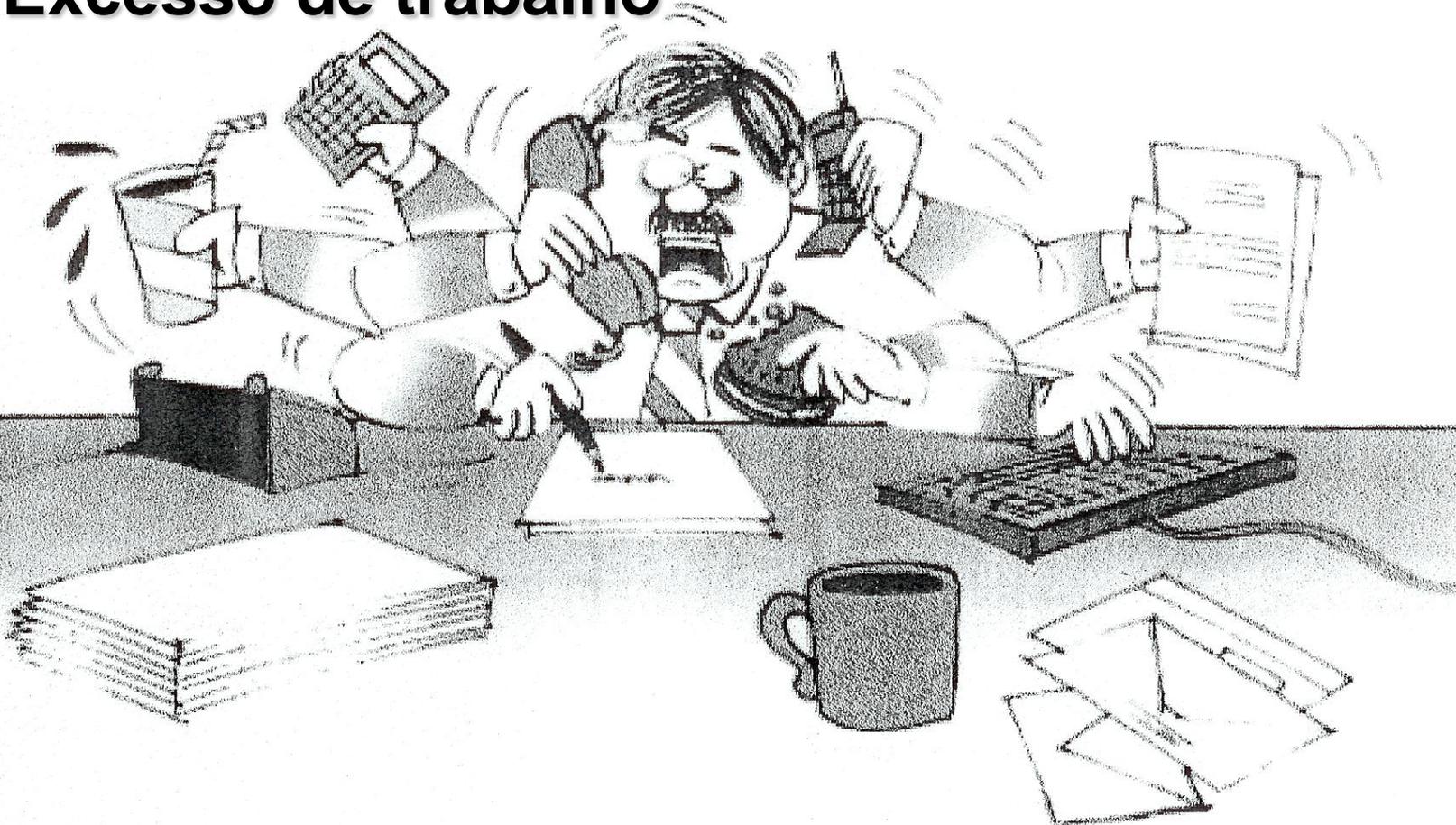
**FECHEM OS OLHOS E PENSEM EM  
UM SEGREDO ANTIGO QUE VOCÊ  
NUNCA TEVE CORAGEM DE  
CONTAR PARA NINGUÉM. LEMBRE  
DE DETALHES...**

# *Sintomas Psicológicos:*

**Queda de produtividade, confusão mental, apatia, dificuldade de concentração, sensação de desgaste ao acordar, auto-estima baixa, dificuldade com a memória, depressão, irritabilidade excessiva, ansiedade e dúvida quanto a si próprio**

# QUAIS SÃO AS FONTES DE STRESS?

## Excesso de trabalho



# SERÁ O TRABALHO O GRANDE VILÃO?

**MUITOS COLOCAM A CULPA NO TRABALHO,  
NA CARGA HORÁRIA, NO CHEFE...**

**MAS O GRANDE VILÃO MESMO É:**

- ◉ **A FOFOCA**
- ◉ **ESTAR EM UM AMBIENTE PESADO**
- ◉ **NÃO SE COMPROMETER COM OS PROJETOS DA EMPRESA**
- ◉ **NEGAR-SE A TRABALHAR EM EQUIPE**
- ◉ **SER INFLEXIVEL**

**QUALIDADE DE VIDA**

**X**

**EQUILIBRIO DOS PAPEIS**

**X**

**TEMPO**

A QUALIDADE DE TEMPO É MAIS IMPORTANTE QUE A QUANTIDADE

# Ganhos com o Equilíbrio...

- ◉ **UTILIZAÇÃO** - Utilizo só o necessário
- ◉ **ORGANIZAÇÃO** - Elimino os excessos
- ◉ **LIMPEZA** - mantenho o ambiente limpo
- ◉ **SAÚDE** - Qualidade de vida, clima de confiança, amizade e solidariedade
- ◉ **AUTO-DISCIPLINA** - manter compromissos como o cumprimento dos padrões éticos morais e técnicos

# OUTRAS FONTES DE STRESS



- 1. Morte de ente querido**
- 2. Perda ou mudança de emprego**
- 3. Separação ou divórcio**
- 4. Novo relacionamento afetivo**
- 5. Enfermidade séria**
- 6. Mudança da situação financeira**

**TUDO PODE SER UM ESTRESSOR  
SE A PESSOA ESTÁ ESTRESSADA**





# ESTRESSORES DO MUNDO MODERNO

# Fontes internas

Crenças

Valores

Padrão de  
Comportamento Tipo A

Raiva, Insegurança, Não  
saber dizer não as  
demandas dos outros

Traços de Ansiedade



**IMAGINANDO COISAS...**

# TRATAMENTO DO STRESS NO ADULTO

1. Reconhecer os sintomas de stress
2. Reconhecer o tipo de fonte presente
3. Respiração profunda
4. Controlar a ansiedade
5. Controlar o Tipo A
6. Parada de pensamento

# TRATAMENTO DO STRESS NO ADULTO

7. Férias Mentais

8. Resolução de Problemas

9. Centrar em si mesmo por  
10' para a onda do stress  
passar

10. Meditação

11. Espaçar mudanças na vida

12. Adotar uma posição mais  
positiva frente a vida

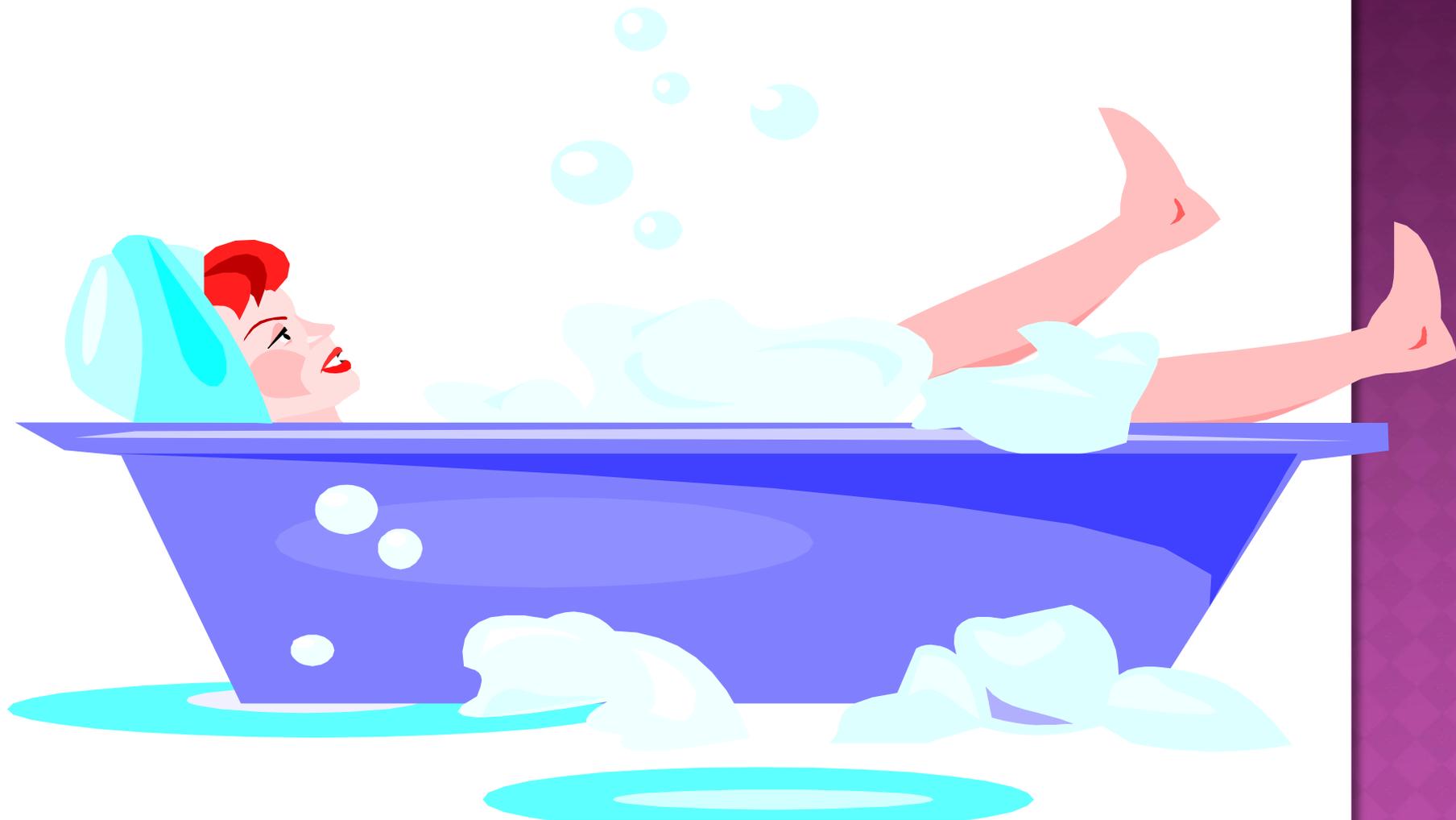
# ALIMENTAÇÃO



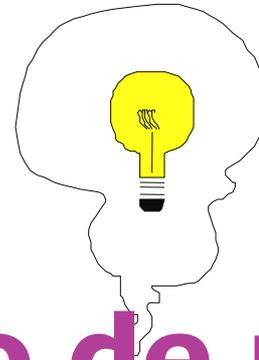
# EXERCÍCIO FÍSICO



# RELAXAMENTO



# ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO



## Mudando o modo de pensar



# 1) Recompensa ou agradecimento nem sempre existe.

- ⊙ Lembrar de alguma situação que passou.  
O agradecimento veio?
- ⊙ Quando for fazer algo, faça por você, para se sentir bem, se for esperar algo em troca melhor não fazer.
- ⊙ Se eu não fizer, como vou me sentir? Se for se sentir mal ou culpado, faça porque se sentirá melhor.

## **2) A razão nem sempre prevalece.**

- ◉ A vida não é justa. O que é racional para você pode não ser para o outro, são pontos de vista diferentes. Cada um tem uma forma de pensar.

## **3) Nem sempre as pessoas vão tentar o máximo e fazer o melhor que podem.**

- ◉ Você faz isso, o outro nem sempre. A pessoa tem crenças (perfeccionismo, Tipo A de Personalidade, por ex.), tempo e maneiras próprias de fazer as coisas.

4) Não existe um modo de atingir as metas que seja o único adequado.

- ◉ Tem a ver com o Perfeccionismo e Tipo A também, pois estas pessoas acham que tem que ser do seu jeito e no tempo deles.
- ◉ Podem fazer as coisas de forma diferente, mas para atingir as mesmas metas. Caminhos diferentes que chegam ao mesmo lugar.

# Cantarolar

## Como uma onda no mar

Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia...

Tudo passa, tudo sempre passará...

A vida vem em ondas como MAR...

Um indo e vindo Infinito

Tudo que se vê não é igual ao que a gente viu a um segundo...

Tudo muda o tempo todo no mundo....

Não adianta fugir....

Nem mentir pra si mesmo agora....

Há tanta vida lá fora, aqui dentro sempre....

Como uma onda no mar.... Como uma onda no mar

**E-mail- gravanni@hotmail.com**

**WWW.QUALIDADEVIDA.PSC.BR**

**Obrigada!!!**