

O QUE É O ESTRESSE E COMO ENFRENTÁ-LO?

Psic. Fillipe Rodrigues



Algumas palavras importantes

Estresse

≠

Homeostase

Enfrentamento

Estado do nosso organismo quando passamos por situações que provocam reações emocionais.

Tendência que nosso organismo tem de se manter estável, em **equilíbrio**.

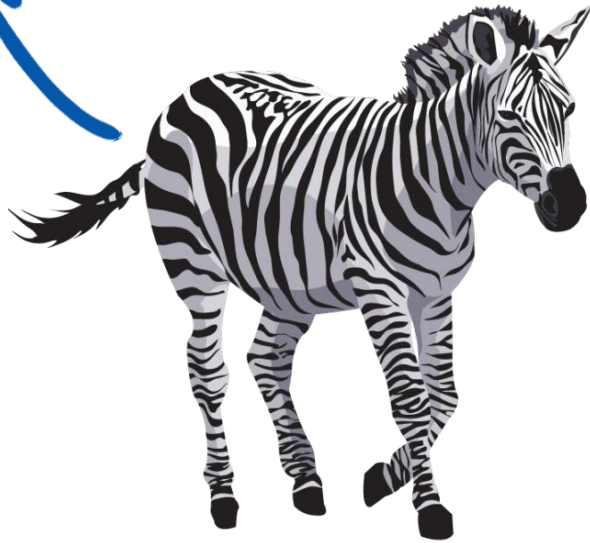
Comportamentos e pensamentos que usamos para lidar com o estresse.

Todo estresse é ruim?

		Exemplos
Eustresse	Benéfico	Ver a pessoa que amamos
Neustresse	Neutro	Descobrir que dois colegas da escola se gostam
Distresse	Prejudicial	Estar apaixonado sem ser correspondido



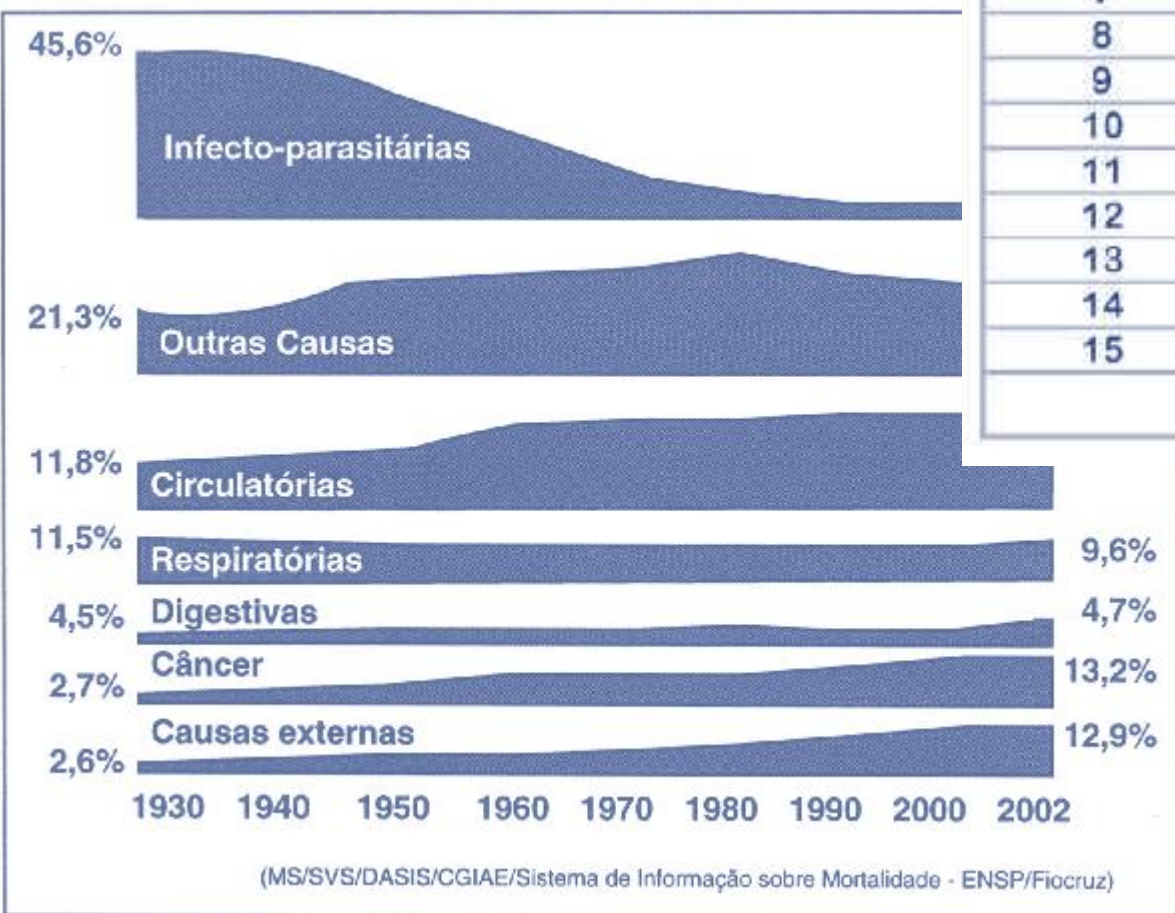
Agudo



Crônico



Com o passar dos anos, as doenças causadas por infecção de microorganismos diminuíram, enquanto as doenças relacionadas ao estilo de vida aumentaram.



Classificação	Causa	Total de mortes
1	Doença isquêmica do coração	6.894.057
2	Acidente vascular cerebral	5.101.446
3	Pneumonias	3.866.321
4	AIDS	2.942.901
5	COPD*	2.522.983
6	Diarréias infecciosas	2.124.032
7	Tuberculose	1.660.411
8	Doenças de infância	1.385.455
9	Acidentes de trânsito	1.259.838
10	Câncer de pulmão, brônquios e traquéia	1.212.635
11	Malária	1.079.877
12	Baixo peso ao nascer	1.025.584
13	Hipertensão	940.818
14	Injúrias autônomas	814.778
15	Diabetes mellitus	809.685
TOTAL		33.640.821

Isso ocorre porque o estresse aumenta a produção de hormônios que afetam o funcionamento do sistema imunológico.

Como o estresse nos afeta?

Cansar-se de lidar com o problema repetidamente

- ❖ Nunca conseguir terminar os relatórios em tempo hábil

Alerta

Perceber o problema

- ❖ Ter que entregar relatório para amanhã

Adaptação
ou
resistência

Resolver o problema

- ❖ Escrever o relatório em horário extra

Exaustão



INSTITUTO
PANGAIA

Síndrome de **Burnout**

Sobrecarga física e emocional, resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho, que leva ao colapso do profissional. Alguns dos sintomas mais frequentes são:

- ❑ exaustão ou esgotamento de energia;
- ❑ redução da eficácia profissional;
- ❑ sentimento de negativismo relacionado ao trabalho.



Condições associadas ao estresse

Prejuízos no desenvolvimento infantil e envelhecimento acelerado

Problemas sexuais

Sensibilidade aumentada para dor

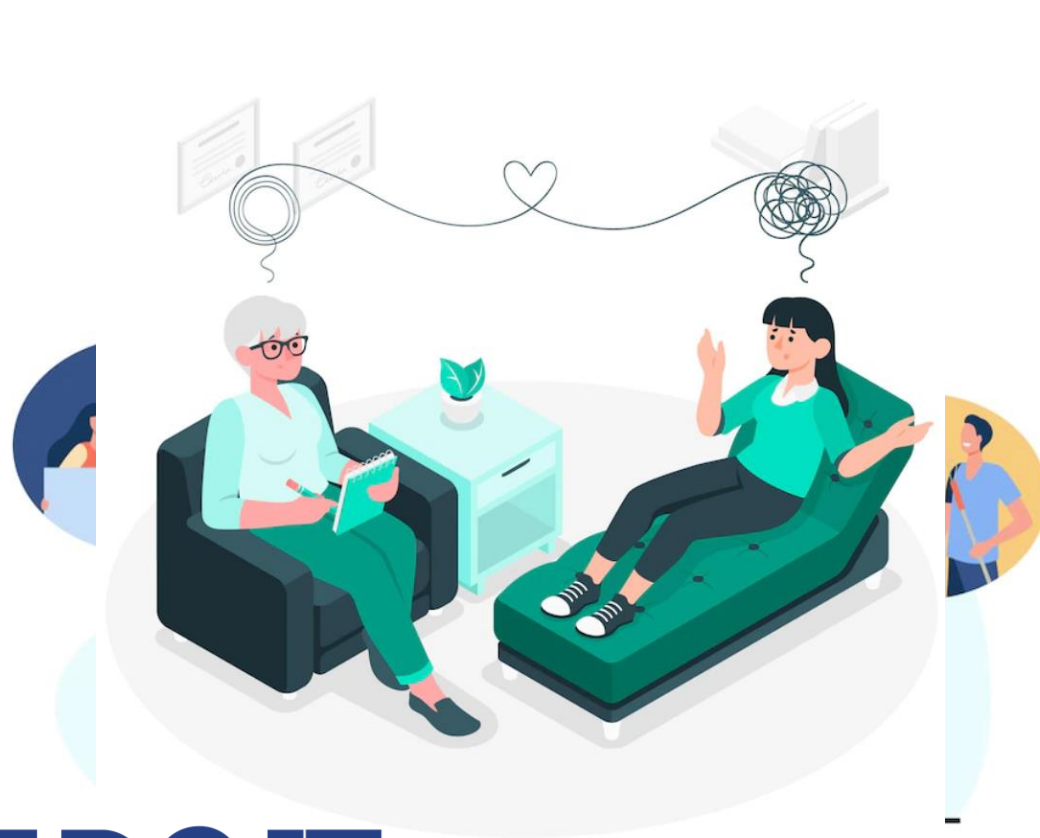
Insônia

Danos cognitivos (memória, atenção, etc.)

Depressão, ansiedade e outros transtornos psiquiátricos

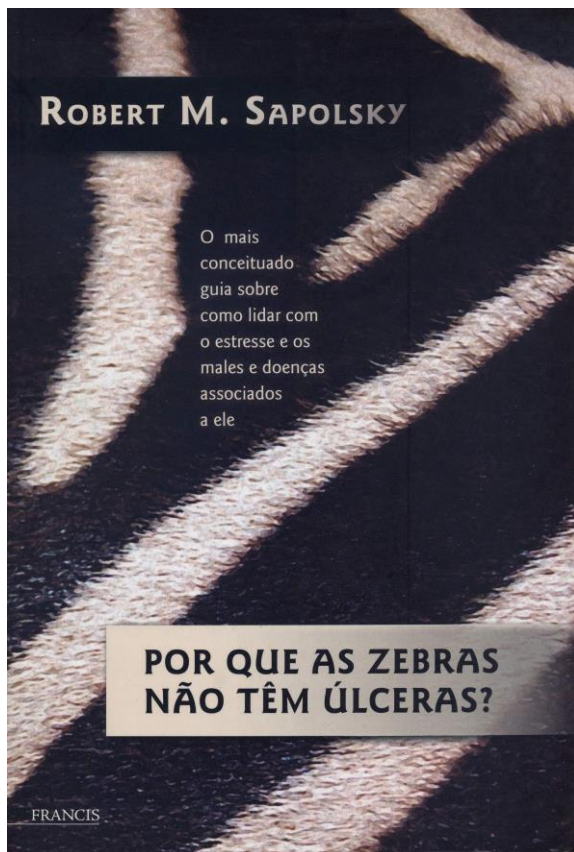
Mas o que eu posso fazer?

- ✓ Exercícios Físicos;
- ✓ Meditação;
- ✓ Apoio social;
- ✓ Espiritualidade/Religiosidade;
- ✓ Controle e previsibilidade;
- ✓ Flexibilidade psicológica;
- ✓ Psicoterapia.



JUST DO IT.

Indicações



Livro: “Por que as Zebras não têm úlceras?”



Vídeo: “Como manter a calma quando você sabe que vai ficar estressado”





OBRIGADO!!!



(98) 98751-3686



fillipersp67@gmail.com
fillipe.rsp@discente.ufma.br



Fillipe Rodrigues
<https://www.linkedin.com/in/fillipe-rodrigues-822194193/>



Fillipe Rodrigues Santos Pereira
<http://lattes.cnpq.br/8181323196312550>



NUCCOG
Instituto Pangeia