

# AGIR PARA O SEU BEM-ESTAR

**Alguns “reflexos” Anti-Stress  
para conservar ou recuperar  
a saúde, bem-estar e  
eficiência !**





## O que é o stress ?

Uma alteração repentina que ocorre na sua vida ou no seu local de trabalho : um novo programa, uma mudança, uma mutação, novos procedimentos ou ainda um problema com um colega de trabalho ou se lhe exigirem que faça o trabalho de um colega ausente...Confrontado com as mudanças, o nosso corpo vai reagir, procurando adaptar-se. A vida é uma constante adaptação às situações. Este mecanismo faz parte da nossa natureza. Independentemente da situação de stress enfrentada, o nosso cérebro reage da mesma forma, pondo em movimento uma cadeia de reações bio-químicas, preparando-nos para a ação. Esta ação, em seguida, permite a adaptação. A nossa sobrevivência depende deste mecanismo : é assim desde o início dos tempos. Devido ao stress, o nosso corpo torna-se mais eficaz para agir.

**O stress crónico é realmente perturbador. O nosso corpo é concebido para resistir a cerca de 7 fontes de stress por semana, enquanto nós sofremos tanto ou mais, por dia.**

Normalmente, a ação e o repouso sucedem-se sem nos perturbar. Numa situação de perigo permanente, quer o perigo seja real ou subjetivo, o processo de stress torna-se crónico e gera uma hiperatividade do sistema nervoso, responsável pelo envelhecimento celular acelerado, e por várias consequências, tais como: irritabilidade, fadiga , insónia, palpitações, opressão, etc. Hoje, tudo isso acontece sobretudo enquanto estamos perante o stress psicológico: a preparação para a ação que não vem.



# O stress no trabalho



O stress no trabalho é proveniente de um desequilíbrio entre o que é pedido ou exigido para fazer ao(à) funcionário(a) e os recursos que ele ou ela têm para responder. O conteúdo do trabalho a ser efectuado, o modo como o trabalho é organizado, as relações de trabalho, ou ainda o ambiente físico ou socioeconómico, vão (ou não) criar condições para a ocorrência de stress. Há também o stress proveniente da nossa percepção subjetiva, por exemplo resultante da pressão que nos impomos ou supomos.

Os nossos problemas pessoais podem-se adicionar ao stress do trabalho: uma doença, a morte de um ente querido, dificuldades financeiras, tensões familiares, etc. Perante todas estas situações de stress, o nosso organismo vai secretar várias substâncias que se acumulam no organismo. Esta acumulação pode tornar-se tóxica.

"O stress contribui para um bom desempenho e para a eficiência!" - escutamos por vezes. Infelizmente, os estudos sobre o tema mostram que, numa grande maioria (70%), o facto de stressar o funcionário, diminui a sua capacidade de desempenho.

## **Reconhecer e aceitar o problema: ponto de partida para a mudança**

Eu tenho o direito de ser quem sou, tenho o direito de me sentir stressado, de me sentir fraco e frágil. Eu posso reconhecer e aceitar totalmente esta condição. É a minha constatação inicial, afim de trabalhar para melhorá-la. A rejeição, a culpa sobre o meu próprio estado não ajudam. Somente a aceitação prévia permite ultrapassar esse estado e, em seguida, encontrar os recursos para o transformar.

Frente ao espelho, olhe-se nos olhos e diga a si mesmo: "Eu aceito-me completamente como sou." Mesmo se por vezes é difícil, repita o exercício com benevolência e respeito. Assim que isso lhe parecer insuperável, pense em pedir ajuda.

Existe uma relação direta entre os níveis de stress e as taxas de doença. Quando as pessoas têm mais controle sobre as suas vidas e a sua carga de trabalho, quando são tratadas de forma mais justa e mais equitativa, a taxa de doença baixa.

Nem todas as pessoas reagem ao stress da mesma forma. Além disso, há momentos nas nossas vidas em que resistimos melhor e outros em que somos mais frágeis ou mais susceptíveis. Estudos recentes mostram, no entanto, um aumento do stress, independentemente das funções desempenhadas. Seja qual for a situação, é sempre possível agir. Nós propomos-lhe que introduza na sua vida, os reflexos abaixo mencionados. Se nós falamos de reflexos, é porque fazer estes pequenos exercícios é uma

espécie de higiene diária. Esperamos que estas práticas, à força de serem repetidas, vos permita controlar o stress e fazer dele um amigo útil para os seus projetos de vida.

# Práticas Anti-Stress

## 1. Eu passo à ação !

Movimente-se regularmente, transpire, tenha uma actividade física moderada, de preferência 20 minutos por dia. É uma das melhores respostas ao stress: a ação pode libertar a tensão, as toxinas e fortalece o corpo.

Caminhar é uma das actividades mais fáceis e pode-se praticar em qualquer lugar:

- Utilize as escadas em vez do elevador
- No supermercado, ao invés de tentar encontrar um lugar para estacionar perto da entrada, estacione mais longe e aproveite a distância para andar e se movimentar.
- De vez em quando, dê um passeio pela floresta, na natureza, ela regenera-nos. Se você duvida da sua capacidade física, consulte o seu médico que poderá aconselhá-lo.

## 2. Eu respiro

Inspire profundamente, areje-se. O ar dos escritórios e de algumas fábricas, oficinas está por vezes saturado, com falta de ar fresco. Se possível, abra as janelas, inspire lenta e profundamente, tão conscientemente quanto possível, concentrando-se no ar que inspira. Expire lentamente, mantendo a atenção no fluxo de ar que sai e que ao mesmo tempo evacua as suas tensões e dificuldades.

## 3. Eu relaxo

Pratique a relaxação, durante o dia lembre-se de relaxar o maxilar, o abdómen e os ombros. Se necessário, coloque um post-it no seu local de trabalho, com um sorriso para ser o seu "lembrete de relaxamento". Basta prestar atenção à parte do corpo a descontraír e impor-lhe a intenção de relaxar. A repetição assídua vai leva-lo ao relaxamento. É um compromisso consigo mesmo, e que lhe permite um pouco de recolhimento. Outras maneiras de relaxar: uma aula de Nadi Yoga ou Tai Chi Chuan, meditação, uma massagem, um banho com óleos perfumados, um bom livro, ...



## 4. Eu fixo os meus objectivos

Defina os seus objectivos e as suas prioridades, escreva-as, isso permite-lhe organizar os seus dias. A incapacidade para definir objectivos fortes e o não se impor intenções tornam-nos vulneráveis e mais facilmente susceptíveis ao stress de todos os tipos.

## 5. Eu sorrio !

O humor é indiscutivelmente o meio a privilegiar (Yoga do riso). O riso tem um efeito positivo sobre o corpo. Saber rir de si mesmo é uma virtude. Não caia no ridículo, por vezes muito próximo. Rir, sorrir ... a repetir sem moderação!

## 6. Eu melhoro a minha capacidade de adaptação



Mude os seus hábitos. Embora sejam muito úteis na vida quotidiana, os hábitos adormecem-nos. Para os destros, lave os dentes com a mão esquerda (evite este exercício com a lâmina de barbear!). Solicite a parte do corpo que trabalha menos, isso permite despertar o nosso cérebro. Com pequenos gestos inabituais, desenvolvemos a nossa capacidade de adaptação.

## 7. Eu cultivo a gratidão

Reconheça tudo o que fazem por si, mesmo os mais pequenos gestos. Cultive a gratidão, em todas as circunstâncias, pelas qualidades dos outros das quais você beneficia e pelas suas próprias qualidades. Diga muitas vezes 'obrigado'.



## 8. Eu dou, eu semeio

Nós somos seres relacionais e vivemos mal a falta de consideração, não podemos prescindir dela. À falta de receber, mesmo aquilo a que você tem direito, comece por dar em seu redor, aos seus familiares, aos que você mais ama, e em seguida, aos que você menos ama... somente pela beleza do gesto. Por vezes, um sorriso é suficiente, um olhar atento ou uma palavra de reconhecimento. Cuidar dos outros é um presente para todos. Crie círculos de apoio, espaços de palavra e de escuta: tudo isso alimenta-nos, regenera-nos, permite-nos viver mais tempo! Na mesma ordem de ideias: comprometer-se com um projecto que sirva o interesse geral, permite aliviar o stress. Cabe a cada um escolher como contribuir. "Quando se é generoso, quando se faz o bem, fazemo-nos bem, é um altruísmo egoísta"(Dr. Rodet).

## 9. Eu relativizo

O trabalho não é tudo. Existem outros locais, outros círculos onde podemos desenvolver as nossas qualidades para servir uma causa nobre. Dê a si mesmo os meios para viver as suas paixões também fora do trabalho.

Não tome nada pessoalmente. Às vezes é bom ouvir as nossas fraquezas, mesmo se distorcidas pelo nosso interlocutor. Aceite a imperfeição dele e a sua e não faça disso uma questão pessoal. Ouvi-lo permite-lhe analisar, solicitar um parecer a terceiros e, se necessário, trabalhar e corrigir. Rejeitá-lo vai impedir qualquer progresso.

Assim que uma situação lhe parecer muito difícil, até mesmo insuperável, considere a hipótese de a situação não ser tão dramática quanto você pensa. Observe o que acontece.



## 10. Eu falo com sinceridade e eficiência

Fale sobre o que vai bem, em vez de se concentrar no que vai mal. Apoie o progresso e as realizações, mesmo as pequenas. Nada é perfeito, tudo tem que se construir ou reconstruir constantemente. A sua vida é hoje, ontem é definitivamente parte do passado.

Transforme a queixa ou a crítica numa questão construtiva. Confrontado com um problema: procuro um culpado ou procuro uma solução? O que posso fazer de bom, inteligente, útil com essa situação? O que posso fazer para melhorar a situação?

Ouse! Diga sempre o que tem a dizer usando o "EU". "Eu estou irritado" não tem o mesmo alcance que "Tu irritas-me". O uso do "TU" acusador pode destruir um relacionamento. Usado com respeito, o "EU" posiciona-nos e permite que o outro se posicione em relação à nossa afirmação.

## 11. Eu vivo o momento



Esteja ciente do que acontece no momento presente: quando surge uma situação stressante, reagimos automaticamente, às vezes sem mesmo perceber a natureza stressante. Vivendo com piloto automático provoca sempre as mesmas reacções. Tornando-nos conscientes de que vivemos um stress, no momento em

que ele se manifesta, permite-nos criar algum espaço, dar um passo atrás, para introduzir uma nova acção (por exemplo, uma respiração consciente). Este modo de vida aprende-se particularmente bem com a ajuda de métodos psico-corporais, como o Yoga Dervixe, o Tai Chi Chuan ou ainda certas formas de meditação (Zazen ou mindfulness, por exemplo).

## 12. 1+1=3 ou mais !

Nós não adaptamos naturalmente o reflexo de pedir ajuda quando passamos por um período de incerteza, desânimo, depressão ou ansiedade. Às vezes, encontramos à nossa volta uma escuta atenta, bons conselhos e reconforto. Outras vezes, temos de nos dirigir a especialistas, como psicólogos, médicos, psicoterapeutas, coaches, ... Não podemos negligenciar esta ajuda que pode nos pôr em contacto com as nossas próprias forças de cura, com a confiança em nós, que nos dará o "punch" necessário e que, por vezes, até nos poderá ajudar a dar um novo rumo às nossas vidas.



**E para os "viciados" em stress, se o "burn-out" não vos preocupa, aqui estão algumas dicas úteis :**

### **Sete maneiras Infalíveis para nunca se libertar do stress!**

(Extrato de "higiene emocional" da Dr. Clara Naudi)

Isso é colocar toda a sua energia noutros lugares, não apenas na busca de soluções. Então, deixamos o sistema nervoso da ação se preparar indefinidamente para a ação sem agirmos por nós mesmos.

1. Reclame, queixe-se.
2. Culpe os outros ou as situações.
3. Culpabilize-se.
4. Mantenha as suas emoções negativas e justifique-as.
5. Nunca diga claramente o que você deseja e o que você não deseja. Debruce-se sobre os seus ressentimentos em silêncio e, especialmente, nunca expresse claramente a sua opinião.
6. Lembre-se sempre do que os outros lhe devem e nunca pergunte o que você pode fazer pelos outros.
7. Não tenha objectivos na vida.

**Eu transformo a energia do stress para o meu bem-estar e minha saúde.**





## Autor

Frédéric Theisman, Samaa, Luxembourg, [ft@samaa.eu](mailto:ft@samaa.eu)

Tradução : Dina Dos Santos

## Agradecimentos

A todas as pessoas que direta ou indiretamente permitiram a realização deste texto e a compilação destas ideias.

Obrigado a todos os stressados pela sua partilha de experiências. Obrigado à Dr.<sup>a</sup> Clara Naudi, obrigado a Dina Dos Santos.

## Bibliografia

« L'hygiène émotionnelle, Un chemin vers la santé », Dr Clara Naudi, Edições LUS, ISBN 9782916200323

« Absentéisme, usure, fatigue, turn-over, mal-être : Et s'il y avait du stress dans votre entreprise ? », Brochura do INRS, Edição INRSED 973 , 2<sup>a</sup> edição • Outubro 2006 ISBN 2-7389-1398-9

« Stress at work — facts and figures », European Agency for Safety and Health at Work (OSHA) EUROPEAN RISK OBSERVATORY REPORT, ISSN 1830-5946

## Responsabilidade social e Anti-Stress Seminários (em francês)

Contacto: Frédéric Theismann

[www.samaa.eu](http://www.samaa.eu) email : [ft@samaa.eu](mailto:ft@samaa.eu)

