



# STRESS

Um monstrinho do dia-a-dia

## SUMÁRIO

Estratégias para lidar com o Stress através de novas abordagens terapêuticas como a DBT (Dialectical Behaviour Therapy)

Oficina de Psicologia

Cláudia Sintra Vieira

Já deve ter reparado que o *stress* anda de mãos dadas com a ansiedade e o medo. E de facto estas experiências andam de tal forma juntas que a maioria das pessoas utilizam os termos “*stress*” e “*ansiedade*” indistintamente.

Na realidade quando estamos ansiosos, também nos sentimos “*stressados*”, isso é inevitável! Mas apesar de estes dois termos estarem intimamente relacionados, não são a mesma coisa, e por isso mesmo é importante percebermos as diferenças entre estas experiências.

Então afinal o que é o *stress*?

*Stress refere-se à resposta do nosso corpo quando enfrentamos circunstâncias que nos forçam a agir, alterar ou ajustar o contexto/ambiente onde vivemos.*

A ansiedade e o medo têm funções muito importantes, pois são a forma do nosso corpo nos dizer e sinalizar que podemos estar perante uma situação perigosa e/ou ameaçadora. Mas o *stress* tem também uma importante função: dá-nos indicação de que os recursos do nosso corpo estão a atingir o seu limite, ou seja, sinaliza para a sobrecarga que o nosso corpo está a sofrer naquele momento.

Por exemplo, imagine que o seu corpo é um computador gigante. Com a evolução das tecnologias, os computadores têm-se tornado cada vez mais rápidos. Independentemente disso até o computador mais complexo tem uma capacidade limitada de processamento. Então, se executar um pequeno programa no computador, será utilizada uma parte da capacidade de processamento, isso significa que o computador terá menos poder de processamento para os restantes programas. No entanto, com apenas um pequeno programa em execução, o desempenho do computador, provavelmente, não será muito afetado.

Agora, imagine que executa programa após programa. Em algum momento, vai notar uma queda no desempenho do seu computador. Basicamente, quanto mais programas executar, mais lento o computador ficará e terá menos capacidade de gestão. E, em casos extremos, se existirem muitos programas em execução de uma só vez, o computador pode ficar de tal forma sobrecarregado que poderá causar problemas.

O nosso corpo funciona da mesma forma, ou seja, também temos uma quantidade limitada de recursos disponíveis para lidar com as situações que vão ocorrendo no nosso dia-a-dia. Quanto mais recursos mentais ou físicos utilizamos nessas situações ou acontecimentos, mais ‘*stressados*’, tensos ou esgotados nos iremos sentir.

## Qual o problema?

Teremos menos capacidades para lidar de forma eficaz com os desafios quotidianos. Além disso, quanto mais tempo permanecemos ou nos envolvemos nestas situações, mais os nossos recursos internos esgotar-se-ão. Como resultado, podemos ter dificuldades em gerir as nossas emoções: ficamos mais reativos a qualquer situação ou sentimo-nos mais descontrolados a nível emocional. Mas as consequências não passam apenas por aqui, pois a nossa concentração, atenção e o sono também podem sofrer alterações.

### Mas estará o Stress sempre relacionado com situações negativas/desagradáveis?

Não.

O normal é pensarmos que o stress está associado a situações desagradáveis como a perda de um emprego, problemas financeiros, ou lidar com uma doença. No entanto, situações que provocam emoções positivas, também podem levar à experiência de stress. Por exemplo, planejar um casamento, o nascimento de um filho, uma promoção no trabalho – apesar destas situações apresentarem benefícios e gerarem afeto positivo, podem também ser uma fonte de stress.

Por isso mesmo é importante estarmos conscientes dos acontecimentos que geram stress no nosso dia-a-dia, pois é isso que nos permitirá lidar com os mesmos.

#### 1. Identifique as Fontes de Stress na sua Vida

Feche os seus olhos por alguns momentos e tente pensar em alturas da sua vida em que se sentiu 'stressado'. O que se estava a pensar nesse momento? Era algo de bom ou negativo? E escreva algumas dessas situações.

FONTES NEGATIVAS DE STRESS	FONTES POSITIVAS DE STRESS
1.	1.
2.	2.
3.	3.
...	....

#### 2. Identifique o Stress no seu corpo.

É importante identificar onde experimenta a tensão e o stress no seu corpo, pois estes são muitas vezes os primeiros sinais a surgirem e que servem de alerta para que possa perceber o que está a acontecer consigo e com o seu corpo.

**2.1.** Tente agora pensar em momentos em que tenha sentido um nível de stress moderado na sua vida (cerca de 5 numa escala de 0 a 10, em que 0 significa que não sentiu stress, e 10 significa um nível muito elevado de stress). De seguida tente recordar-se quais as zonas do seu corpo em que sentiu o stress.

- Ombros;
- Pescoço;
- Dor nas costas;
- Problemas na mandíbula (e.g. apertar ou ranger os dentes);
- Dores de cabeça;
- Consegue identificar outros sinais? ...

### 3. Necessidade do Auto-Cuidado para reduzir a vulnerabilidade ao Stress

A nossa capacidade para lidar com o stress está muito relacionada com os recursos mentais e físicos que existem dentro de nós, e podemos aumentar estes mesmos recursos cuidando de nós próprios. Na verdade, isso é tão importante que há todo um conjunto de habilidades na Terapia Dialética Comportamental (DBT) dedicado a isso mesmo: cuidar do nosso corpo para que possamos ter mais recursos disponíveis para gerir todas as necessidades e fontes de stress nas nossas vidas.

### Então, como pode ter certeza de que está a cuidar de si mesmo?

Bem, há uma série de coisas que pode fazer:

#### 3.1. Alimentação equilibrada

Uma forma de se certificar de que tem os recursos necessários para lidar com situações que geram stress é alimentar o seu corpo com alimentos nutritivos e ter hábitos alimentares saudáveis. Pense no seguinte: Se o seu carro tiver pouco combustível terá menos capacidades para percorrer longas distâncias, se não tiver combustível simplesmente não funciona. Certo? O nosso corpo funciona da mesma maneira: se quisermos funcionar certifique-se que tem combustível necessário para o seu dia-a-dia.

#### 3.2. Sono Equilibrado

Da mesma forma que as nossas necessidades alimentares têm que ser cumpridas, o nosso corpo também precisa de dormir o suficiente para se reabastecer, sendo o sono outra fonte de combustível para o nosso organismo. Quando não dormimos o suficiente, os nossos recursos físicos ficam menos disponíveis, diminuindo assim a nossa capacidade de gerir o stress. Basicamente, quando dormimos, o nosso corpo restabelece o nossos recursos e acumula a energia mental e física para o dia-a-dia, fazendo com que tenhamos mais recursos disponíveis para lidar com situações stressantes.

#### 3.3. Exercício Físico Regular

Outra forma de reduzir a nossa vulnerabilidade ao stress é fazer exercício físico regular, visto que este pode realmente fazer com que o seu corpo fique mais forte, permitindo a construção de recursos físicos a longo prazo, que lhe permitam a lidar com o stress. Recomenda-se que a atividade física seja moderada e que perdure pelo menos durante 30 minutos durante a semana.

### 3.4. Cuide da sua saúde física.

Também é importante lembrar que a doença física pode prejudicar e vulnerabilizar o nosso corpo, tornando-o menos apto a ativar os recursos internos e a lidar com situações diárias que promova o surgimento de stress. Portanto, uma forma de reforçar os seus recursos para que possa resistir a uma situação mais perturbadora é estar mais atenta e cuidar da sua saúde física.

### 3.5. Aumente a sensação de Auto-eficácia

Já reparou que quando se sente bem consigo mesmo, sente-se mais capaz para lidar com o stress?

Como já percebemos o stress tem impacto não só no nosso corpo mas também a nível psicológico. Então, quando nos sentimos mais autoconfiantes, com mais determinação, segurança, sentimo-nos com mais força e capacidades emocionais para gerir o stress. O que pode fazer para se sentir assim? Faça algo cada dia que o(a) permita sentir-se capaz e no controlo de sua vida. Não importa o que é: o mais importante é que faça algo que aumente a sensação de autoeficácia, ou seja sentir-se capaz em desempenhar determinadas tarefas.

### 3.6. Reduza a vulnerabilidade ao stress identificando pontos fortes e fracos.

Com este exercício descubra o que faz atualmente para cuidar do seu corpo e as coisas que poderia mudar para o ajudar a viver de uma forma mais plena e estável.

ATIVIDADE	RESPOSTA		3 AÇÕES ESPECIFICAS QUE PODE MELHORAR NESTA ÁREA
	Sim	Não	
	Sim	Não	
	Sim	Não	
	Sim	Não	
	Sim	Não	
	Sim	Não	
	Sim	Não	

Se responder sim a algumas das atividades por si selecionadas, parabéns! Está a cuidar do seu corpo, levando a que a vulnerabilidade ao stress reduza. Isso vai ajudar a que tenha os recursos necessários para gerir o stress quando este surgir. Se responder não, pense sobre como pode começar a cuidar melhor de si mesmo, começando por três ações específicas que pode concretizar para começar a melhorar esta área.

### 3.7. Estratégias de autorregulação para um equilíbrio mente-corpo.

O que pode fazer para acalmar o seu corpo e a sua mente?

Notar as suas sensações através dos seus 5 sentidos.

**Toque:** No banho sinta as sensações da água em contacto com o seu corpo. Brinque com o seu animal de estimação, focando a sua atenção nas sensações de contacto entre a sua pele e a do seu animal de estimação. Abrace um amigo ou alguém que seja muito especial para si. Sente-se em frente a uma lareira e foque-se no calor que sente.

**Sabor:** saboreie um chá ou qualquer outra bebida bem como a sua comida favorita, e sinta o sabor, o aroma desses componentes como se fosse a primeira vez que o estivesse a fazer e note o que acontece com o seu corpo.

**Cheiro:** cheire as flores, entre em contacto com a natureza e note os diferentes aromas, as diferentes fragrâncias. Respire ar fresco. Cheire o café, ou outras coisas que gosta e que lhe tragam boas memórias, mas descubra também outros cheiros. Seja curioso!

**Visão:** Observe o pôr-do-sol, as ondas a baterem na areia, as cores que compõem este lugar, ou qualquer outro que seja relaxante para si. Vá ao seu álbum de fotografias e olhe para as imagens que lhe trazem boas energias e memórias e transporte estas sensações para o seu dia-a-dia. Observe o céu, as estrelas, o seu animal de estimação, os seus filhos a brincarem.

**Audição:** note os sons que estão à sua volta, os pássaros, as pessoas, os sons da natureza. Ouça aquela música que tanto gosta e observe o que cada um destes sons provocam em si.

Retire o melhor de cada experiência através dos seus cinco sentidos! O corpo e as sensações são a melhor forma de entrar em contacto com o momento presente, ensinando o seu cérebro a acalmar-se em situações de *stress* no dia-a-dia.

Já percebemos portanto que o stress nos deixa mais propensos a perder as “estribeiras” ou a desmoronarmo-nos em lágrimas.

É normal que isso aconteça pois quando experienciamos muito stress, é difícil não nos tornarmos emocionalmente reativos. Embora possa ser mais difícil controlar a forma como reagimos emocionalmente a DBT diz-nos que podemos controlar o nosso comportamento.

#### **Duas das competências que a DBT refere como fundamentais são:**

- Ter plena consciência das nossas experiências de forma a nos tornarmos mais tolerantes à angústia e frustração;
- Percebemos as consequências dos nossos comportamentos antes de agir.

### **O que pode fazer concretamente para não agir de forma impulsiva?**

1. **Pare o que está a fazer.** Sente-se num lugar confortável, onde não será incomodado, e não mova um músculo.
2. **Dê um passo atrás e perceba a sua experiência.**

Aprenda a ter consciência da sua experiência, do que está a acontecer naquele momento. Dê um passo atrás na sua mente e observe o que está a sentir. Observe a emoção que surgiu nesse momento e note o que sente no seu corpo (e.g. “Qual o impacto desta emoção no meu corpo?”). E note simplesmente onde está a tensão, como está a sua frequência cardíaca, a temperatura corporal e mesmo que a sua mente vagueie e o leve para outros pensamentos e histórias, não há problema, repare que isso aconteceu e volte a sua atenção para o seu corpo. Fique com elas por alguns momentos.

3. **Observe quaisquer impulsos para agir.**

É normal que sinta raiva, que se sinta irritado, frustrado e com vontade de gritar ou até de agredir alguém. Ou por outro lado pode sentir-se desesperado, com vergonha ou tristeza e com vontade de desaparecer ou simplesmente ficar em casa deitado.

O que sente vontade de fazer quando sente determinada emoção denomina-se de “impulso para agir” (*urges do act*). Quando isto acontecer note esta sua vontade, este seu impulso e deixe-o ir e vir como uma onda num oceano, até que este diminua de intensidade.

E pode recorrer a um exercício proveniente do mindfulness, o “Urge Surfing”:

*“Encontre um lugar calmo onde possa estar livre de distrações e não vai ser incomodado por ninguém. Sente-se numa posição confortável. Registe o quão forte este impulso é numa escala de 0 (nenhuma sensação de impulso para agir) a 10 (o impulso mais forte que já sentiu).*

*Imagine agora que está em pé numa prancha no oceano num lugar quente e tropical. Neste lugar pode ver a praia de areia branca, pode sentir uma leve brisa, e até sentir o cheiro do sal do oceano. Tente focar-se nestes pormenores e enriqueça esta situação com outras características e transporte a sua mente para a mesma.*

*Agora, imagine que o seu impulso de ação é a onda que está prestes a apanhar. Tal como o seu impulso aumenta e torna-se mais forte, a onda fica maior, mas continua direito em cima dela. Imagine como é um excelente surfista que pode lidar com qualquer onda que venha na sua direção. À medida que o impulso fica mais forte e mais forte, a onda fica mais e mais alta. Imagine agora que está sobre a onda a surfar e direção à costa. Sinta como consegue navegar nessa onda, e como ela começa a tornar-se menor e mais fraca. Quando fica mais fraca, imagine que está a deslizar para a praia na sua prancha.*

*Note como conseguiu controlar e domar a onda e chegar à praia com a sensação de que a conseguiu controlar.”*

Faça este exercício durante alguns minutos, até sentir que o impulso para a ação diminuiu. No final, registe o quão forte o impulso está numa escala de 0 a 10 e quanto sente que consegue lidar com o seu impulso numa escala de 0 a 10.

#### **4. Pense nas consequências do que quer fazer.**

Uma das melhores formas de não agirmos de “cabeça quente” é pensar nas consequências que determinado comportamento poderia ter se o concretizássemos. Quando estamos stressados, as consequências positivas imediatas como gritar, beber, recorrer a drogas, agredir alguém, e assim por diante são suscetíveis de parecerem geradoras de grande alívio. Então, quando isto acontece temos de dar oportunidade ao nosso cérebro para se focar nas consequências negativas de tais comportamentos.



**O que podemos fazer?**

Uma lista de todas as consequências dos nossos comportamentos impulsivos, tanto positivas como negativas, a curto prazo e a longo prazo.

Use esta tabela para ajudá-lo a concentrar-se em todas as consequências dos comportamentos impulsivos, tanto positivos como negativos. Primeiro identifique o que sente vontade de fazer quando se sente descontrolado.

Impulso para agir: \_\_\_\_\_

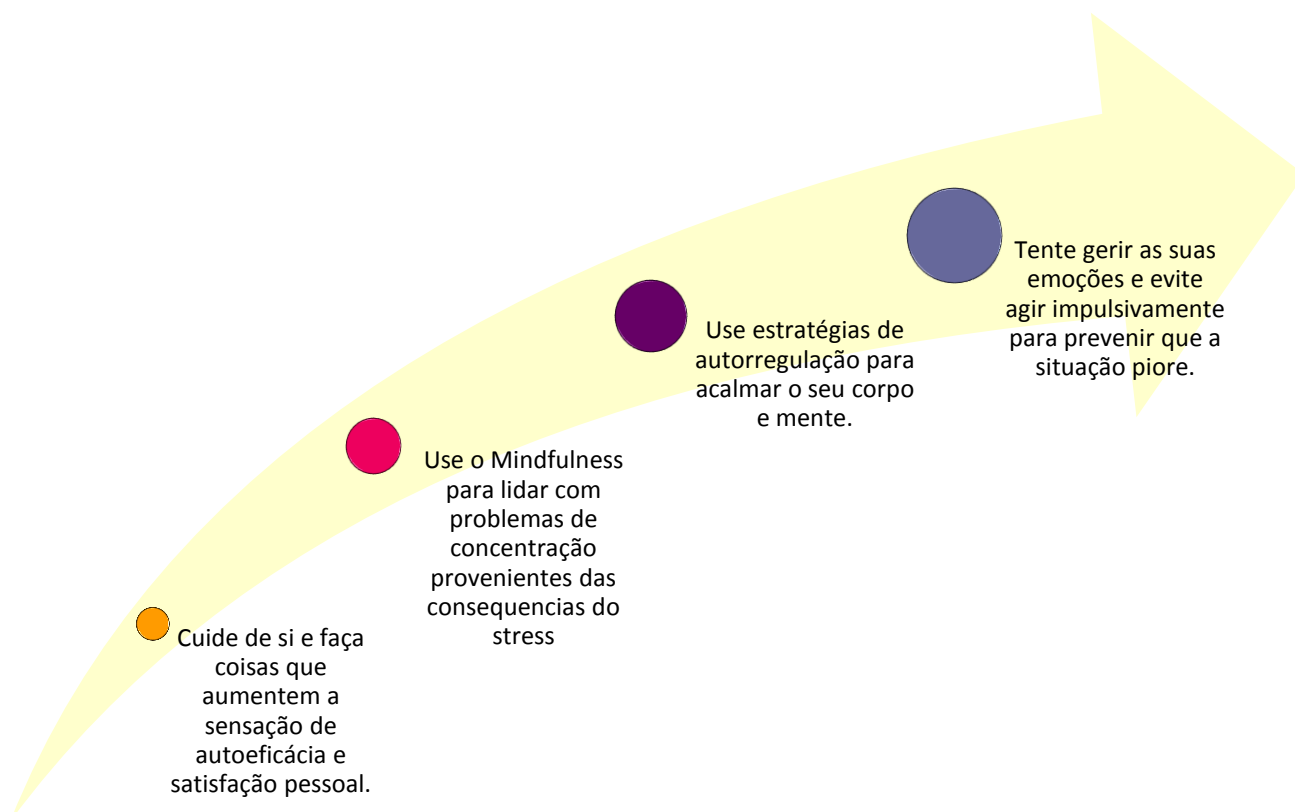
De seguida preencha as prováveis consequências de o fazer e concentre-se em ambas as consequências positivas e negativas. Depois, reveja a lista e decida qual será a melhor escolha para si, tendo em conta todas as consequências.

	<b>Consequências Positivas</b>	<b>Consequências Negativas</b>
<b>Consequências a curto-prazo</b>		
<b>Consequências a longo prazo</b>		

**Em suma:**

Este monstro que nos assombra o dia-a-dia pode ser devastador e deixar-nos “à beira de um ataque de nervos”. Mas é importante termos dentro de nós recursos que nos permitam dar resposta às diversas adversidades com que nos deparamos no trabalho, em casa e nas relações que temos com pessoas significativas.

E para isso lembre-se de:



***Fique bem!***