CISION

ID: 42000289

Açoriano Oriental

27-05-2012

Tiragem: 5047
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 17
Cores: Preto e Branco
Área: 25,05 x 33,38 cm²
Corte: 1 de 1

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt

A preocupação é inevitável mas o stress é opcional

DIREITOS RESERVADOS



O stress acorda e adormece consigo...

DIREITOS RESERVADOS



Liberte regularmente a tensão que acumula no dia a dia...

O stress surge quando o equilíbrio do organismo é quebrado, por perceção de uma ameaça, física ou psicológica

ENFERMEIRAS CARLA NATAL COTA DA SILVA, MARIA MANUELA MARREIROS GOMES DIAS, SUSANA ISABEL AGUIAR MARTINS E PSICÓLOGO FILIPE FERNANDES
GABINETE DE ENFERMAGEM COMUNITÁRIA
CENTRO DE SAÚDE DE ANGRA DO HEROÍSMO
UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA TERCEIRA

O stress é uma palavra que entrou no léxico quotidiano, adquirindo uma ubiquidade que o torna um dos temas na ordem do dia, atendendo aos tempos "troikados" em que vivemos. O contexto atual marcado pela instabilidade e incerteza acaba por contribuir para essa "overdose" de stress que tanto nos preocupa.

O stress surge quando o equilíbrio do organismo é quebrado, por perceção de uma ameaça, física ou psicológica, e perante a qual o indivíduo se sente impotente ou ameaçado. Quando percecionamos que a magnitude dos acontecimentos supera a quantidade e qualidade dos recursos que possuímos, instala-se o stress.

Gerir o Stress é saber lidar com exigências de um quotidiano cada vez mais imprevisível e desgastante

Os fenómenos de stress podem advir de fontes externas, quando provocado por situações indutoras externas ao indivíduo (uma mudança de trabalho, o terminar de uma relação) ou de fontes internas, quando induzido por agentes de stress que provêm do nosso interior (por exemplo, os pensamentos do indivíduo face aos eventos quotidianos, o seu modo de ver e lidar com o mundo e com os outros).

O stress pode manifestar-se numa constelação de sintomas que abrangem aspetos físicos como, cefaleias, dores musculares, cansaço físico e psicológico, irritabilidade, dificuldade na conciliação do sono, que se continuados no tempo, precipitam o aparecimento de diversas doenças.

No Programa Regional de Prevenção e Controlo das Doenças Cérebro-Cardiovasculares, o stress excessivo é, entre outros, considerado um fator de risco individual, sendo que 16 a 22% delas parecem estar relacionadas com o stress.

Segundo dados recentes da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, o stress laboral custa na União Europeia cerca de 20 mil milhões de euros em despesas de saúde, 28 % dos seus trabalhadores diz-se afetado pelo stress e 50 a 60% do absentismo laboral tem sido associado ao stress.

Mas há também que perceber que o stress pode ser um catalisador que nos põe em ação e que nos permite resolver situações complicadas. No entanto, noutras situações poderá levar a respostas inadequadas e impotência perante determinadas situações.



Reencontre o seu equilíbrio...

Não havendo soluções milagrosas para a gestão do stress, existem, no entanto, estratégias que podem diminuir a intensidade dos seus efeitos, como, expressar-se assertivamente, fazer pausas frequentes das situações mais stressantes, reduzir o consumo de cafeína e bebidas alcoólicas, manter uma higiene do sono, praticar atividade física regular, procurar apoio na família e amigos.

No fundo, trata-se de lidar com as exigências de um quotidiano imprevisível, em que a perceção de controlo sobre diversas variáveis da nossa vivência, é, realmente, um desafio de crescente complexidade.

Por último, coloca-se esta questão: Estaremos condenados ao stress? Não. Estamos sim, condenados a confrontar-nos com acontecimentos que são potenciais fontes de stress; cabe-nos, desta forma, aprender a lidar com eles da melhor maneira possível! ◆