

A woman with long brown hair is shown in profile, looking towards the left. She is holding a large sunflower. The background is a field of sunflowers. The image has a dark teal overlay.

# MANUAL PARA PESSOAS ESTRESSADAS

*Passos simples, mas que podem  
transformar sua vida.*

RENATA MELO

O estresse é uma reação natural do organismo quando este se sente ameaçado. Qualquer situação que você perceba medo ou frustração, seu corpo terá diversas reações com o intuito natural de se proteger ou fugir. Submetido ao estresse crônico, o corpo poderá ter como sintomas: taquicardia, azia estomacal, sudorese, coceiras, etc. A nível psicológico e mental são comuns: irritação, mal estar, esquecimento, desmotivação e agitação. Quando a pessoa resolve logo o problema que gerou estas reações, ou aprendeu saudavelmente a lidar com a situação, não há grandes problemas. O lado ruim é quando o estresse permanece e, conseqüentemente, os sintomas se mantêm presentes alterando as funções normais da pessoa. Por não tratar as questões que provocaram o estresse, o sujeito fica vulnerável a doenças crônicas, pois a adrenalina e cortisol liberados pelo corpo em momentos de ansiedade acabam destruindo as defesas do organismo.

A questão não é conseguir ficar sem se estressar, porque lidamos com várias situações do cotidiano que desafiam, frustram e naturalmente levam a irritação. E sempre que estes fenômenos ocorrerem, naturalmente nosso organismo irá reagir. O vilão portanto, não são os sintomas, mas a permanência do estado estressado: **estresse a longo prazo.**



De fato, é impossível impedir todo o tempo que situações ruins aconteçam, mas é possível reduzir os danos dela a nossa saúde e não permitir que a sensação de estresse seja longa. Pois quanto mais tempo você se mantiver neste estado, mais danos a sua saúde você poderá gerar.

A permanência do estresse pode gerar diversas doenças somáticas: tais como doenças cardiovasculares, gastrointestinais, depressão, ansiedade e Síndrome *Burnout*(esgotamento emocional).

O estresse ocupacional se refere aos sintomas físicos e psíquicos originados no ambiente de trabalho. Estudos revelam que 50% dos profissionais apresentam sintomas relacionados ao

estresse, em sua maioria mulheres. Possivelmente, por este público ter questões hormonais que contribuem, além de acumularem atividades domésticas no seu esforço diário.



Neste EBOOK apresento para você algumas dicas para que você possa combater o estresse crônico e gerar mais saúde para sua vida e trabalho. Você pode fazer algo sim pelo seu bem estar! Cuide-se de dentro para fora para que você esteja mais resistente para lidar com os contratempos e desafios diários.

Tome este EBOOK como o pontapé para novas atitudes em sua vida. Não fique só na leitura, entre em ação! Se quiser resultados diferentes em sua vida, tome atitudes diferentes. Esteja preparado para fazer mudanças e internalize os benefícios de fazer algo por você.

Apresento cinco dicas simples, mas poderosas, as quais vão contribuir para melhor qualidade de vida, saúde e bem estar. Confronte desta maneira os malefícios que o estresse tem causado a você.

## *Mentalidade positiva*



A forma como você enxerga as experiências que acontecem no seu cotidiano interferem diretamente na sua qualidade de vida. Se você possui uma programação voltada para absorver os problemas de maneira demasiadamente maior do que eles são, sua energia vital será gasta rapidamente, levando você em curto espaço de tempo ao esgotamento emocional e adoecimento físico. Se qualquer situação que lhe desagrade você já vai gerando um forte sentimento de raiva, estará desperdiçando uma energia que poderia ser investida de forma mais produtiva.

***Cuide de sua mente e ela cuidará de seu corpo. Cuide de seu corpo e ele cuidará de sua mente.***

Aprender a desenvolver uma mentalidade positiva contribui para que você consiga lidar melhor com os problemas inevitáveis. Aprenda a substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais produtivos para que assim possa encontrar soluções mais práticas para desafios os quais enfrenta. Viver reclamando e fazendo “biquinho” não resolve nada, mas focar nas soluções tem mais utilidade e chances de modificar a situação a qual está enfrentando. Ao invés de perder a cabeça e se desesperar, se pergunte o que você

pode aprender de positivo com esta experiência, ou, o que de melhor pode acontecer nesta situação.

Quanto mais você cuidar da sua saúde emocional, mais controle você terá sobre ela. Através de exercícios de relaxamento e meditação é possível produzir uma Mente mais positiva e resistente às pressões do mundo externo.

Em breve estarei lançando um curso específico para enfrentamento da ansiedade onde estarei ensinando a você a gerar uma mentalidade mais positiva e a lidar com conflitos emocionais fomentadores do estresse ocupacional, contribuindo para que você se sinta menos estressado e mais produtivo no seu trabalho. Por hora, saiba que manter o pensamento positivo, agindo com eficiência e aprendendo a relevar certas situações contribuem para minimizar os efeitos negativos do estresse na sua saúde.

### ***Refleta sobre seus hábitos constantemente***

Talvez esta seja a dica mais profunda que estarei compartilhando com você. A reflexão em si já exige um estado de concentração e percepção em si mesmo. Pode não ser uma tarefa fácil, até porque, uma das principais dificuldades dos adultos é “ter tempo”, e será que é possível investir tempo em você mesmo? Te garanto que quando você presta mais atenção em você, quanto mais tem consciência sobre seu corpo, sua mente e espírito, mais você tem o poder sobre seus resultados.

Portanto, a sacada é que você pare por alguns momentos para pensar e questionar sobre seus hábitos, comportamentos e reações, e conseqüentemente nos resultados que você tem sobre eles. É muito fácil reclamar das pessoas e situações e culpa-las pelos nossos problemas, mas em nada esta ação contribui. As mudanças só acontecem quando assumimos nossa responsabilidade sobre nossa realidade e tomamos a decisão de agir diferente se quisermos outros resultados.

Comece a questionar se a forma que você está agindo, ou a maneira que você está investindo seu tempo é produtiva. Eis algumas questões que você pode se fazer agora, elas podem ser fortalecedoras para que seja possível identificar o que está de errado e qual plano de ação pode ser desenvolvido.

- Será que não estou exagerando nesta situação?
- Estou tratando as pessoas da maneira que eu gostaria de ser tratado?
- O que ganho em ficar tanto tempo falando sobre a vida dos outros?
- De que maneira eu poderia investir melhor meu tempo?
- Tenho feito o meu melhor para tornar meu trabalho mais gratificante?
- O que precisa ser melhorado em mim para ser alguém mais feliz ou saudável?

Estes são alguns exemplos para te estimular a olhar mais para dentro de si e se conscientizar que você precisa focar sua atenção naquilo que está sobre seu controle, e menos atenção em reclamar daquilo que não pode fazer nada. Perceba que o que você vive é porque você buscou isto ativamente ou simplesmente permitiu passivamente que o externo te adicionasse. Concentre-se não no que os outros devem mudar, mas que a mudança possa partir de VOCÊ.

## ***Relacionamentos interpessoais***

Estudos mostram que a ação mais eficaz para combater o estresse é quando eles estabelecem relações saudáveis ao seu redor. No momento em que as pessoas se percebem apoiados e mantêm uma ajuda mútua com família, amigos ou equipe, já não se sentem sozinhos na jornada. Portanto, manter amizades saudáveis proporciona a você espaço para falar de seus conflitos e receber apoio. Mas lembre-se, essas relações só serão produtivas se você selecioná-las bem. Estar perto de pessoas pessimistas que só vivem falando mal de tudo, as quais são completamente insatisfeitas e que

só enxergam problemas, irá contribuir para que você esteja mais frustrado com sua realidade. Uma mente negativa tem o poder de corromper outras fragilizadas.



***Seu comportamento é a média do comportamento das pessoas que estão mais próximas de você.***

Busque estar ao lado de pessoas otimistas, que lhe transmitam esperança e que acreditam na sua capacidade de superação. Quanto mais você se permitir ser influenciado por mentes positivas, mas você se sentirá apoiado para enfrentar as dificuldades do seu trabalho. Esteja aberto a sugestões, novas ideias e críticas construtivas.

Os relacionamentos saudáveis também serão excelentes no enfrentamento do estresse, no sentido de fazer parte das opções de lazer. Pessoas que tem vida social, têm menos probabilidade de sofrer depressão e problemas cardíacos. Estar junto de pessoas que estejam dispostas a te ouvir e fazer você rir é um santo remédio para os sintomas de ansiedade.

## ***Alimentação saudável***

***Tudo que entra pela sua boca e pelos seus ouvidos tem ligação direta com sua qualidade de vida.***

A qualidade da sua alimentação está diretamente relacionada à sua saúde mental. Comidas carregadas de sal e gordura podem aumentar seu nível de estresse. Desenvolva o hábito de se alimentar com alimentos frescos, com diversidade de cores, sem esquecer de beber bastante água. Busque orientação nutricional e faça exames regulares para saber como andam suas taxas, pois muitas vezes o estresse é prejudicado por alterações hormonais.

Tenha a alimentação saudável como uma de suas prioridades se você quiser viver bem física e mentalmente. Perceba se você não está utilizando o momento de comer para aliviar sua ansiedade. Identifique outras formas de relaxar e buscar prazer que não seja comer compulsivamente.

## **Atividade física**

Um dos grandes benefícios da prática de alguma atividade física é que ao colocar o corpo em movimento você libera em seu organismo os hormônios do prazer provocando assim a sensação de bem estar. Muitas pessoas se utilizam da desculpa de que não gostam ou não tem tempo de fazer alguma atividade física. Entretanto, se você se permitir começar com pelo menos 20 minutos ao dia, com o tempo vai se habituar; e quanto mais você vai percebendo os benefícios da prática, mas vai tomando gosto. Costumo dizer que gastamos tempo e dinheiro com aquilo que é prioridade em nossas vidas. E ter saúde não seria uma prioridade para você?

***Estabelecer prioridades é um dos principais sinais de sabedoria das pessoas que amam viver intensamente.***



Se você tiver força de vontade, tenho certeza que consegue tirar pelo menos meia hora do seu dia para se exercitar. Encontre alguma atividade a qual você se identifique. Busque conversar e conviver com pessoas que praticam algum tipo de exercício físico para que elas possam te estimular e cobrar positivamente para que você se mantenha focado. Não caia na armadilha do comodismo, se permita descobrir a riqueza que é cuidar da sua própria saúde.

---

Todas estas dicas oferecidas não isentam você de buscar cuidados médicos e terapêuticos, se assim for necessário. Diversos transtornos oriundos de uma vida estressante, tem se tornado cada vez mais comum. Então, se você já vem sendo acompanhado por algum médico ou psicólogo, não interrompa seu tratamento em hipótese alguma. Estas atividades que te sugeri são complementares para que você tenha qualidade de vida e desperte mais disposição e ânimo ao seu dia a dia.

Talvez você já conheça tudo isto que te falei, mas será que tem colocado em prática? Se não, o que falta para você começar? Lembre-se que desculpas não levam a resultado nenhum. Esforce-se deliberadamente para que você tenha mais saúde e combata os malefícios do estresse, e assim possa se dedicar com mais eficiência e eficácia ao seu trabalho. Mudança de mentalidade e novos hábitos são o segredo para uma vida longa e feliz.

*Gostou deste EBOOK? Quer conferir mais conteúdos como este?*

Então me siga no Instagram [@renatamelopsi](https://www.instagram.com/renatamelopsi)

Confira as novidades no meu site:

<https://www.renatamelopsi.com.br>

**Foi maravilhoso estar com você neste EBOOK. Fique ligado nas minhas redes sociais para saber quando houver o lançamento do curso sobre ansiedade.**

**E se quiser ter informações sobre psicoterapia comigo, entre em contato pelo meu Whatsapp: (87) 98878.0670**

