

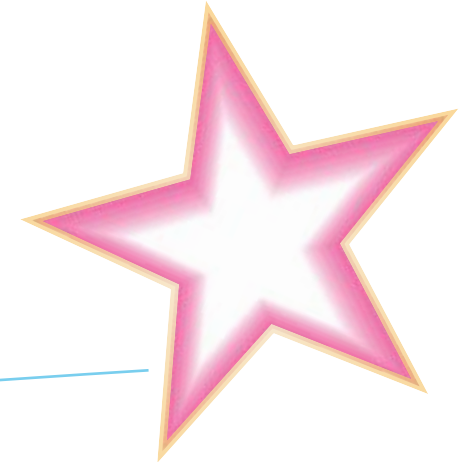


Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

OPORTUNIDADES DE NEGÓCIO E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA BAILARINOS

Módulo 4

Técnicas de gestão do *stress*



Desenvolvido por ALK (República Checa)

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs



Objetivo



O objetivo deste módulo é explicar em detalhe o que é o *stress*, quando este se torna um problema e como isso influencia a nossa vida pessoal e o desempenho profissional. São ainda apresentadas várias propostas de como prevenir e gerir o *stress*.

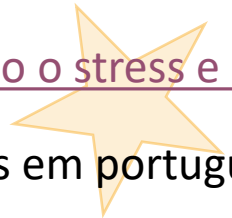


Assista ao vídeo e reflita



Stress 101 - Entendendo o stress e como geri-lo

(legendas automáticas em português disponíveis)



No final deste módulo, deve ser capaz de...

Conhecimentos

- definir o que é o *stress*, listar os seus tipos, causas e sinais, bem como os problemas de saúde que pode causar e como afeta o comportamento.
- explicar várias formas de prevenir, reduzir e/ou lidar com os fatores de *stress*.

Aptidões

- reconhecer quando o *stress* se torna um problema e identificar o que o causa.
- aplicar técnicas de gestão de *stress* na vida diária para gerir e reduzir o *stress*.

Atitudes

- adotar estilos de vida saudáveis que possam diminuir os níveis de *stress*.
- procurar ajuda profissional, se necessário.



Conceitos fundamentais

Stress

O *stress* é a reação do corpo humano às mudanças, desde situações quotidianas até eventos marcantes como casamentos, divórcios, etc.

Não é possível evitá-lo completamente, mas é possível geri-lo, evitando *stress* desnecessário.

Algumas causas de *stress* são bastante comuns, enquanto outras podem ser mais específicas.

Causas do *stress*

As causas do *stress* são conhecidas como factores de *stress* e são individuais para cada pessoa - o que pode ser visto simplesmente como um desafio para uns, pode ser uma grande fonte de *stress* para outra pessoa.

Habitualmente, factores que despoletam *stress* são o trabalho, relacionamentos, finanças, saúde e gestão de tempo.

Aprender a lidar com o *stress* pode ajudar as pessoas a combater os factores que o despoletam nas suas vidas.



Conceitos fundamentais

Efeitos do *stress*

Os sintomas mais comuns de *stress* são dores de cabeça e perturbações de estômago. No entanto, alguns efeitos podem ser mais perigosos.

O *stress* influencia o equilíbrio do sistema imunitário, podendo afetar qualquer área do corpo, o humor e o bem-estar mental.

Como evitar o *stress*

Não é aconselhável evitar situações *stressantes* às quais é preciso prestar atenção. No entanto, é possível evitar algum *stress*, eliminando o número de factores que o despoletam.

Podemos, por exemplo:

- dizer não;
- evitar pessoas que nos *stressam*;
- mudar o ambiente à nossa volta;
- preparar uma lista de tarefas e estabelecer prioridades;
- ver os problemas de uma perspetiva mais positiva.



Conceitos fundamentais

Gestão do *stress*

Quando experienciamos *stress*, podemos geri-lo de diferentes formas. Cada pessoa precisa de encontrar as suas estratégias individuais - não há um conselho universal que funcione para todos.

Os planos de gestão de *stress* incluem redutores de *stress*, desenvolvimento de hábitos de relaxamento e identificação e eliminação de fatores desnecessários que despoletem *stress*.

Benefícios da gestão do *stress*

Uma eficaz gestão de *stress* permitir-lhe-á lidar com o *stress* na sua vida e será mais feliz e mais produtivo. O objetivo é levar uma vida mais equilibrada.

Também será capaz de trabalhar sob pressão e aumentar a sua capacidade de enfrentar desafios.



Quais são os sintomas de *stress* mais comuns?

Sintomas de stress

- Distúrbios de sono
- Alterações de peso
- Dores de estômago
- Ataques de pânico
- Dores de cabeça
- Problemas cardíacos
- Sensação de sobrecarga
- Irritabilidade
- Fadiga



Como prevenir o *stress*?



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Prevenir o stress

- Dar passeios matinais ou ao fim do dia
- Escrever um diário
- Passar mais tempo com os amigos
- Praticar exercício físico
- Meditar
- Fazer algo que considere agradável
- Ter sentido de humor
- Gerir melhor o tempo
- Dormir o suficiente



Como pode o *stress* ser bom ou útil?

Utilidade do stress

***Stress* positivo e *stress* negativo**

Existem dois tipos de *stress*: o negativo, que prejudica a saúde, e o positivo, que nos torna mais enérgicos e motivados.

Como pode o *stress* ser positivo

A perceção do *stress* depende, muitas vezes, da nossa mentalidade. Podemos ver um agente de *stress* como uma ameaça ou como um desafio a superar. O *stress* positivo mantém-nos entusiasmados com a vida - sem este, aborrecemo-nos ou, pior ainda, ficamos deprimidos.

Exemplos de *stress* positivo

Existem muitos bons exemplos de *stress* positivo, tais como ir a um primeiro encontro com alguém, o primeiro dia numa formação ou emprego ou assistir a um filme de terror.

Gestão de *stress* no trabalho na Priority Data

A Priority Data é uma empresa de revenda de software anti-vírus para computadores. Tendo feito um percurso consistente e rentável ao longo dos anos, acabou por sofrer o impacto das mudanças do setor no mercado. Para recuperar a sua posição de liderança, propôs-se reestruturar a sua estratégia, o que permitiu um grande aumento das vendas e do lucro.

No entanto, este aumento demorou mais tempo do que o previsto inicialmente e, embora as mudanças estivessem a ter efeito, foi a um custo pessoal elevado – todos os funcionários estavam a ter problemas relacionados com o *stress*, afetando directamente a sua saúde, aumentando a taxa de absentismo e diminuindo a sua produtividade. Os gestores de equipas eram os que revelavam maiores índices de *stress*, especialmente porque percebiam que os eventos estavam do seu controlo.

Para minimizar o problema, foi introduzido um programa de gestão de *stress* simultaneamente com as novas estratégias de mudança. O objetivo foi abordar as questões de atribuição de tarefas e responsabilidades e envolver os colaboradores na forma como as mudanças foram implementadas em toda a organização. O resultado foi uma redução tangível dos problemas relacionados com o *stress*, uma melhoria da motivação das equipas e um aumento das vendas e da produtividade.

<https://www.mikelawrence.co.uk/case-study-work-stress-management-at-priority-data/>



Gestão de *stress* no trabalho

- Que motivos podem causar *stress* no trabalho?
- Quais são as consequências de um ambiente de trabalho *stressante* para a empresa?
- Que formas negativas de lidar com o *stress* conhece?
- Que soluções podem ser implementadas para lidar com o *stress* no trabalho?
- O *stress* pode alguma vez ser bom ou útil no ambiente de trabalho? Porquê?
- Como lida, geralmente, com o *stress*? Tem estratégias específicas para lidar com ele? Se sim, quais?
- Alguma vez ajudou alguém que se sentia em *stress*? Se sim, o que é que fez?



Compreender o *stress*

Fontes de *stress*

Há três fontes principais de *stress*:

- Ambiental - incertezas económicas e políticas, novas tecnologias em substituição do trabalho humano, etc.;
- Organizacional - horários de trabalho prolongados, instabilidade no emprego, gestão incompetente, etc.;
- Pessoal - família, relacionamentos, problemas financeiros, etc.

Prejuízos causados pelo *stress*

O *stress* no local de trabalho leva a custos elevados para a organização. Algumas das consequências são:

- baixa produtividade;
- baixa motivação;
- ausências não planeadas;
- alta rotatividade de funcionários;
- imagem negativa da empresa.



Compreender o *stress*

Perceba o seu *stress*

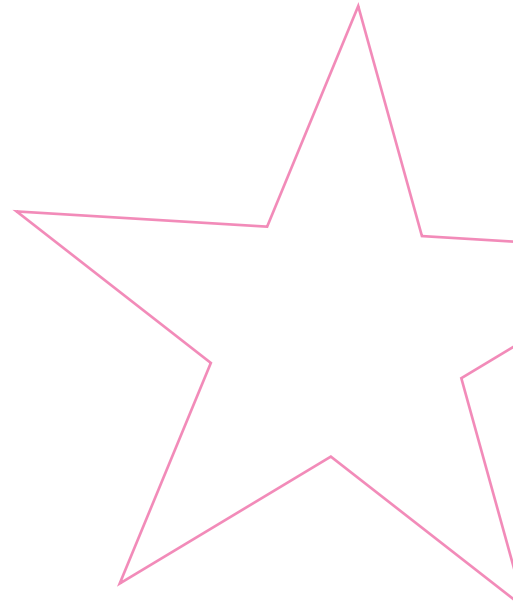
Sentir-se *stressado* é algo muito individual. Tente compreender melhor como o *stress* o afeta, para que possa estar preparado para lidar com ele.

Identifique os fatores de *stress* e aprenda a reconhecer os sinais de *stress*. A partir daí, evite os fatores de *stress* quando possível.

Estratégias de *stress* saudável

É muito útil desenvolver uma estratégia saudável para relaxar. Algumas pessoas lidam com o *stress* fumando, bebendo álcool ou comendo em excesso. Embora estes possam ajudar - aparentemente - a acalmar o *stress*, definitivamente não são uma opção saudável.

Concentre-se no seu bem-estar geral, incluindo dormir o suficiente, comer, ter tempo livre e fazer exercício.



Compreender o *stress*

Reconheça os seus limites

Quando sentir que não está a conseguir gerir a quantidade de *stress*, fale com um amigo ou com um familiar e peça o seu apoio.

Também pode conversar com um profissional de saúde que pode sugerir técnicas individuais de gestão de *stress*.

Técnicas de gestão de *stress*

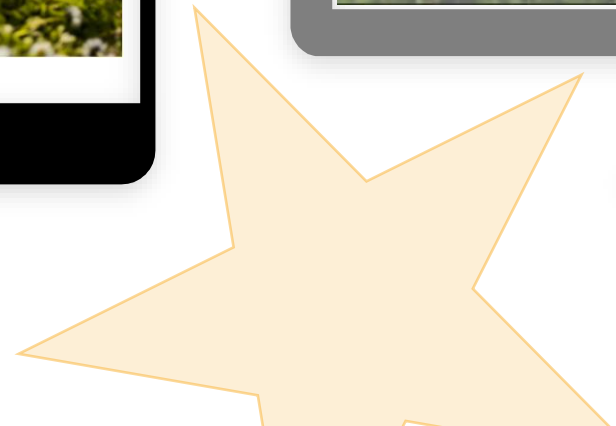
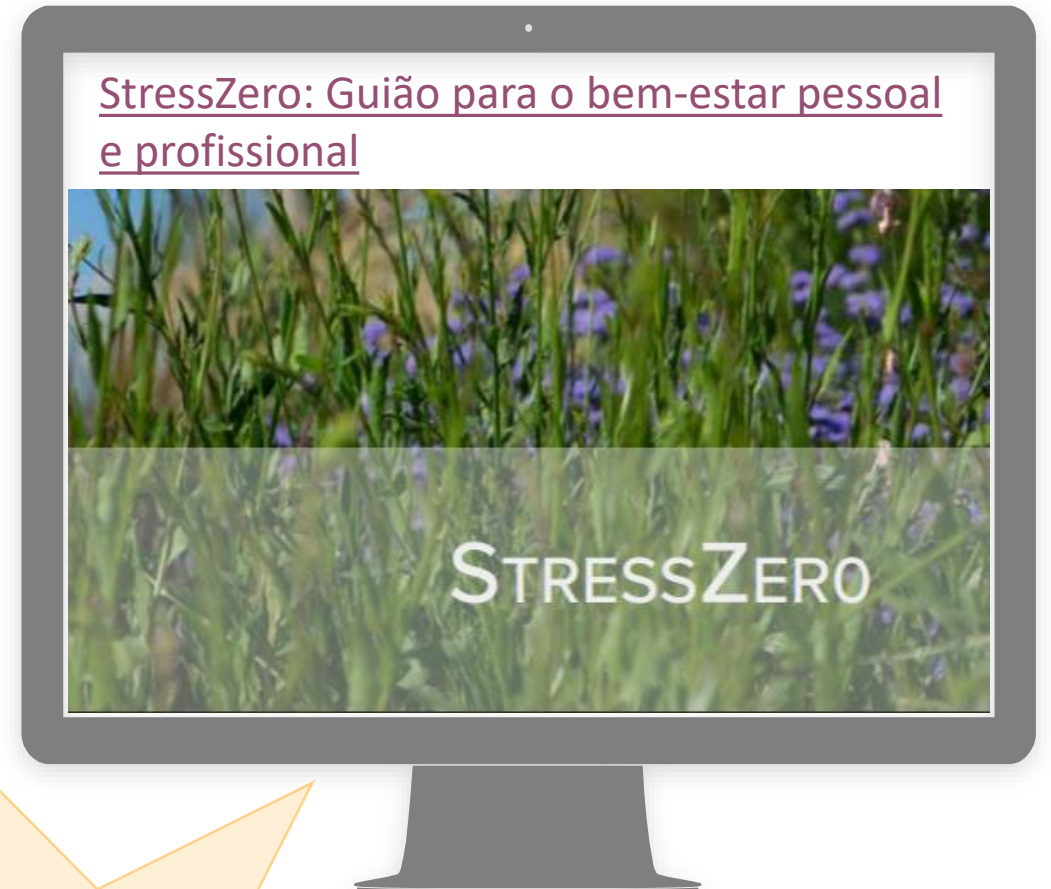
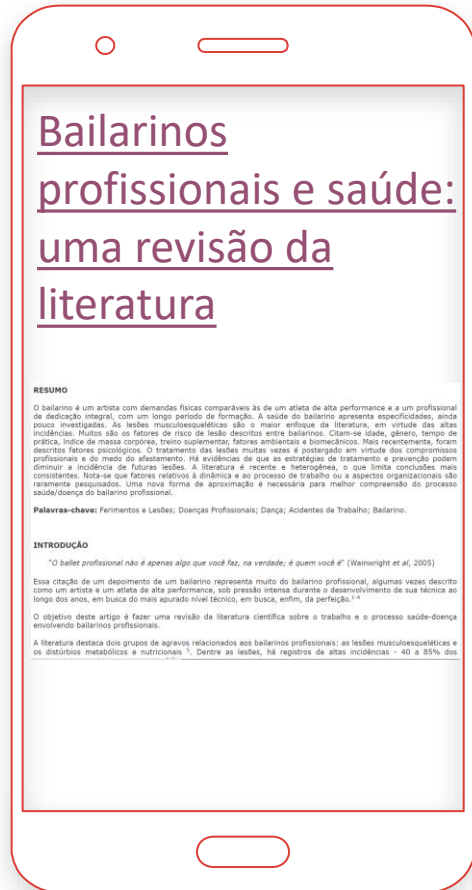
Aqui estão mais algumas técnicas que pode aplicar para tentar reduzir o *stress*:

- ser mais assertivo e comunicar claramente;
- ficar offline e trabalhar sem ser incomodado;
- fazer a gestão do seu tempo de forma eficaz, estabelecendo prioridades e prazos realistas;
- criar limites saudáveis;
- construir resiliência;
- falar sobre coisas que o preocupam (ou, pelo menos, escrevê-las).



Leitura adicional

Como gerir o *stress*



Plano de ação

Plano pessoal de gestão de *stress*

1 - Evitar o *stress* desnecessário

Evite pessoas, lugares, coisas e memórias que lhe causam *stress*.

Não se preocupe com coisas fora do seu controlo e que não pode alterar.

Quando surgir uma situação difícil, reserve algum tempo para avaliar o quão *stressante* realmente é.

2 - Cuidar do corpo

Quando o nosso corpo está mais resistente, temos melhor facilidade em gerir o *stress*.

Cuide melhor de si mesmo, por exemplo, ao exercitar-se, relaxar (como praticando yoga ou meditação) e fazer mudanças nos seus hábitos alimentares ou de sono.

3 - Gerir as emoções

A melhor maneira de desfrutar da sua vida e ser feliz é aprender a gerir o *stress* e as suas emoções.

Aprenda a relaxar, por exemplo, lendo um livro de que goste, indo a um parque, ouvindo música, dedicando-se a um hobby, etc. Peça ajuda, se sentir que precisa dela.

Referências

- Lawrence, M. (2018). **Case study: work stress management at Priority Data**. Mike Lawrence: Health & Well-being Consultant.
<https://www.mikelawrence.co.uk/case-study-work-stress-management-at-priority-data/>
- Groeschet, C. (2021). **Winning the war in your mind: change your thinking, change your life**. Zondervan.
<https://www.amazon.com/Winning-War-Your-Mind-Thinking/dp/0310362725/>
- Wright, S. (2017). **Stress management: fast proven treatment for stress & anxiety**. Sarah Wright Publications.
<https://www.amazon.com/Stress-Management-Sarah-Wright-audiobook/dp/B07582FJHQ>
- Greenberg, M. (2017). **The stress-proof brain: master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity**. New Harbinger Publication.
<https://www.amazon.com/Stress-Proof-Brain-Emotional-Mindfulness-Neuroplasticity/dp/1626252661>
- Seaward, B.L. (2019). **Essentials of managing stress**. Jones & Bartlett Learning
<https://www.amazon.com/Essentials-Managing-Stress-Brian-Seaward/dp/1284180727>





Stardust

Performing Arts Entrepreneurs



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.