

Controlando o Estresse para Proteger Sua Saúde

O estresse é uma maneira normal pela qual nosso corpo reage ao ambiente.

O excesso de estresse na sua mente e corpo pode fazer com que você se sinta preocupado, triste e doente, além de adicionar riscos para doenças cardíacas e derrames.

Muitas pessoas pensam que o estresse é uma pressão externa, mas não é. Fatores como término de relacionamento, mortes, trabalho escolar, férias e isolamento são **estressores**. Sua resposta a essas situações é o **estresse**. Você pode controlar o seu estresse.



Como é o estresse?

- Sentir-se ansioso, sobrecarregado, nervoso, no limite, triste ou deprimido
- Aumento da frequência cardíaca, suor e respiração mais rápida do que o normal
- Dores de cabeça, dores no peito
- Diarreia, problemas estomacais
- Insônia (não conseguir dormir) ou dormir mais do que o normal
- Aumento no uso de substâncias (álcool e drogas)
- Sentir-se mais cansado do que o normal (fadiga)

Dicas para Gerenciar o Estresse



Exercite-se regularmente e alimente-se bem.



Pratique a "atenção plena", que significa prestar atenção ativamente ao momento presente.



Faça uma pausa de situações estressantes com estratégias como música, desenho, escrita ou caminhadas



Reduza cafeína, álcool e substâncias



Identifique os fatores de estresse e pratique como lidar com eles com calma, comunicando-se de maneira clara.



Passar tempo de qualidade com pessoas queridas que ajudem você a lidar com o estresse de forma positiva.



Tenha um sono reparador e abundante ([obtenha mais informações aqui](#))



Aprenda a resolver grandes problemas dividindo-os em problemas menores.



Busque ajuda quando estiver sobrecarregado(a). Psicólogos e outros profissionais de saúde mental podem ser um ótimo suporte

Exercício de atenção plena para experimentar quando estiver estressado:

Cinco Sentidos: quando estiver se sentindo estressado(a), use esse exercício para se conectar rapidamente ao presente. Só um momento é necessário.

- **Quais são as 5 coisas que você consegue ver** que não percebeu antes?
- **Quais são 4 coisas que você consegue sentir** no seu corpo ou sobre ele?
- **Quais são 3 coisas que você consegue ouvir** (como sons ao fundo)?
- **Quais são 2 cheiros que você consegue sentir?**
- **Qual é 1 gosto que você consegue sentir?**

Os números para cada sentido são somente um guia. Sinta-se à vontade para fazer mais ou menos de cada coisa.

Outros recursos:

O [CHAMindWell](#) é um programa online GRATUITO de bem-estar mental para pacientes adultos e a equipe da CHA. Meditações gratuitas (Inglês, Espanhol e Português) através desse link: www.chacmc.org/audio.

[Os Cuidados Urgentes em Saúde Comportamental CHA](#) oferecem suporte de saúde mental 24 horas: ligue para 833-222-2030.

[Recursos e Aplicativos Gratuitos](#), com destaque ao Breathe2Relax, um aplicativo com exercícios simples de respiração, acompanhamento de estresse e informações sobre estresse.



Escaneie o QR code para saber mais.