



SENADO FEDERAL

# EVITE O ESTRESSE



SENADOR CLÉSIO ANDRADE



**Evite o estresse**



## APRESENTAÇÃO

Gripes e dores de cabeça repetidas; pressão alta; problemas do coração; câncer e depressão. São doenças que podem ter origem no estresse continuado e não cuidado.

O estresse é a reação das pessoas a situações difíceis, reais ou imaginárias. Quando se torna um estado permanente, passa a ser uma doença.

As pessoas reagem de formas diferentes aos problemas que surgem no trabalho ou em suas vidas particulares. Ver as dificuldades com otimismo, não permitindo que provoquem uma tensão exagerada, previne o estresse.

Um comportamento mais organizado no trabalho e ter novas esperanças em relação aos problemas pessoais levarão a uma vida mais leve e agradável, evitando os sofrimentos provocados pelo estresse.

Leia e reflita sobre as informações desta cartilha. Pode ser o começo de uma importante mudança em sua qualidade de vida.

**Clésio Andrade**  
Senador



## 1. UM RETRATO DA VIDA MODERNA

Vamos começar esta conversa apelando para a sua memória. Procure se lembrar de quando foi a última vez que você ouviu uma das frases a seguir:

- “Fiquei tão preocupado com aquele compromisso que acabei com dor de cabeça!”
- “Esta espera está me deixando muito ansioso.”
- “Trabalhei como louco o dia inteiro e parece que não fiz nada!”
- “Aquele compromisso me tirou o sono.”
- “Eu não levo desaforo pra casa, nem do chefe!”

Certamente faz pouco tempo que você ouviu algo parecido. E não dá nem para lembrar onde foi, porque ouvimos frases como essas em todo lugar. Elas acabam se tornando parte do nosso estilo de vida e mostram o quanto a maioria das pessoas vive sob estresse constantemente.

***QUER DIZER, ENTÃO, QUE AQUELA EXPLOSÃO DE RAIVA NO TRÂNSITO, SEMANA PASSADA, FOI UMA PROVA DE QUE EU TAMBÉM ESTOU ESTRESSADO?***

Não é bem assim. Uma raiva, de vez em quando, todo mundo tem. E quem nunca perdeu o controle emocional? Não há nada de errado com isso. O problema é quando essas situações se repetem tanto que começam a prejudicar nossa saúde e nosso desempenho. Aí é hora de parar e pensar, porque o estresse está mexendo com a sua vida. Foi para isso que preparamos esta cartilha: para ajudá-lo a pensar sobre a melhor maneira de lidar com a tensão da vida moderna.



### **PARA REFLETIR**

*A primeira verdade sobre o estresse: ele está presente na nossa vida, à nossa volta.*

*A segunda verdade sobre o estresse: não dá para deixar de viver por causa dele.*

## 2. ENTENDENDO O PROBLEMA: O QUE É O ESTRESSE?

### **A PALAVRA É...**

*A palavra estresse (ou stress) significa tensão. Ela veio da engenharia e, na medicina, foi usada para representar até que ponto nosso corpo e nossa mente conseguem aguentar as pressões do dia a dia. Mais ou menos como medir até que ponto um elástico pode ser esticado. Porque ele tem um limite. Qual?*

Como você viu, o estresse não é exatamente uma doença. Na verdade, desde a pré-história o corpo humano aprendeu a reagir a situações estressantes. Quando o homem das cavernas era atacado por uma fera, seu corpo sofria reações químicas e ficava pronto para reagir ao ataque. E não acontece o mesmo quando gritamos no trânsito, reagindo a outro grito? Quando somos desafiados a melhorar no trabalho? Quando encontramos um grande problema pela frente? Se você pensar por aí, vai concluir que ainda continuamos enfrentando muitas feras na nossa caminhada...

### **MAS SE O ESTRESSE NÃO É EXATAMENTE UMA DOENÇA, E SIM UMA REAÇÃO DO NOSSO ORGANISMO, ONDE ESTÁ O PROBLEMA?**

O problema começa quando as situações se repetem o tempo todo. Aí o corpo não tem tempo de se recuperar. Sem tempo para o descanso, para a recuperação física e emocional, as portas se abrem para doenças as mais diversas: desde uma simples dor de cabeça, passando por gripes repetitivas, enxaqueca, pressão alta, doenças do coração, até mesmo o câncer, e também chegando ao grande mal da vida moderna: a depressão.

### **A CADA ANO, MAIS E MAIS PESSOAS PROCURAM OS CENTROS DE SAÚDE EM BUSCA DE TRATAMENTO PARA DOENÇAS PROVOCADAS PELO ESTRESSE. E A VERDADE É QUE AS CAUSAS DESSES PROBLEMAS CONTINUAM PRESENTES. O QUE FAZER?**

É claro que não é possível isolar as causas do estresse, pois, para isso, seria preciso "isolar o mundo". Mas podemos nos preparar para lidar melhor com essas situações. A nossa saúde agradece!



## ***TODO ESTRESSE É RUIM?***

Existe um ditado que diz que “a diferença entre o remédio e o veneno está na dose”. Você sabia que ele se aplica perfeitamente ao estresse? Existe o “mau estresse”, também chamado de **distress**, mas também existe o “bom estresse”.

O mau estresse pode ser de dois tipos: por monotonia, quando existe pouco ou nenhum esforço e as pessoas acabam adoecendo por sedentarismo, monotonia e tédio; ou por sobrecarga, quando existe excesso de esforço e trabalhamos além da nossa capacidade. O bom estresse é chamado de **eustress**. Ele acontece quando “aceleramos” nosso desempenho para produzir mais. Nesse estado, você não se sente pressionado. Pelo contrário, você está motivado a seguir em frente e concluir o trabalho da melhor forma.

*O segredo é saber quando estamos lidando com um tipo de estresse ou com outro e, principalmente, como reagimos a esse estresse!*



### 3. UM PROBLEMA, VÁRIAS CAUSAS...

O estresse não acontece por uma única razão. Quer um exemplo? Você não vai ficar nervoso no trânsito todos os dias, a ponto de perder o controle. Mas isso pode acontecer se outros motivos entrarem em cena. São os chamados **fatores estressores**.

**FATORES ESTRESSORES: UM NOME COMPLICADO PARA SITUAÇÕES SIMPLES, QUE ACONTECEM COM TODO MUNDO. E QUE, JUNTAS, GERAM SITUAÇÕES DE ESTRESSE:**

- Por causa das diferenças de **personalidade**, uma tarefa que é estimulante para uma pessoa é chata para outra;
- Por causa da nossa **constituição orgânica**, algumas pessoas trabalham por muito tempo, outras se cansam mais cedo....
- Por causa do nosso jeito de **avaliar e perceber** as coisas, alguns olham os problemas com maior otimismo do que outros...
- Por causa das **expectativas pessoais**, muita gente sofre antes da hora, por causa de problemas que ainda nem aconteceram. Ou fica julgando as outras pessoas sem conhecê-las bem.

*O fato é que cada pessoa tem seu modo de reagir à pressão. E o resultado pode representar uma situação de estresse muito diferente de todas as outras.*



## **ATÉ AÍ, TUDO BEM. MAS E QUANDO O ASSUNTO É TRABALHO?**

Cada ambiente de trabalho é diferente do outro. Alguns lugares de trabalho são mais sérios, outros são mais descontraídos. Se o seu temperamento não combinar com um desses estilos, isso pode gerar estresse com o passar do tempo. Eis aí outro fator de estresse!

Agora que você já conhece os principais fatores causadores do estresse e já está ciente das complicações de saúde que ele pode provocar, é hora de conhecer algumas técnicas para se defender dele!

## **SE ALGO NÃO ESTÁ MUITO BEM NO SEU EQUILÍBRIO EMOCIONAL, É FÁCIL PERCEBER OS SINAIS!**

**Tremores** Dor muscular **Sudorese**  
**Rubor** Sensação de fraqueza **Diarreia** **Impaciência**  
**Náuseas** Calafrios **Boca seca** Vertigens  
**Insônia** **Fôlego curto** **Mãos frias e úmidas**  
**Fadiga fácil** Bolo na garganta **Tonturas**  
**Palpitações** **Inquietação** **Falta de ar**  
**Resposta exagerada à surpresa** Irritabilidade  
**Urinar com frequência** **Memória prejudicada** **Tensão**

*E você, melhor do que ninguém, saberá se esta é uma situação de momento ou se é melhor procurar ajuda especializada. Fique atento e siga em frente.*

## **AH, OS FAMOSOS RÓTULOS!**

*Afinal, o que as pessoas esperam de nós? E de que maneira devemos reagir às provocações? Não levar desaforo para casa pode ser motivo de estresse. Mas engolir calado também pode ser... O local de trabalho pode ser uma fonte diária de fatores de estresse.*

## 4. AS FERRAMENTAS PARA LEVAR UMA VIDA MELHOR!

Aqui estão algumas ferramentas e dicas para ajudá-lo a lidar cada vez melhor com as situações de estresse no trabalho e na vida pessoal.

### **ADMINISTRANDO O ESTRESSE NO TRABALHO...**

O trabalho pode ser muito estressante se não dedicarmos a devida atenção a ele. Tudo pode ser motivo de estresse: o local, os prazos, as tarefas, o tempo curto... Para lidar com essas questões, o melhor a fazer é adotar ações simples que possam facilitar o trabalho.

### **Prepare-se contra a ansiedade!**

- Vai a uma reunião difícil? Tente levantar o que será discutido e imagine o que você responderia. Isso vai deixá-lo mais seguro.
- A regra vale para apresentações em público. Descubra qual será o seu público, estude seus gostos e repasse tudo que vai dizer.

### **DICAS: MONTE UMA LISTA DE COISAS A FAZER**

*Essa dica é bem simples, fácil de executar e pode oferecer resultados surpreendentes.*

*Quando não anotamos em lugar nenhum aquilo que deve ser feito, as coisas ficam flutuando em nossa mente. Uma lista com as tarefas por ordem de importância pode evitar aquela sensação de que você está fazendo muito esforço por nada. Ao final do dia você poderá conferir o que foi feito e o que ficou por fazer. E este já será um ótimo começo do planejamento para o dia seguinte!*



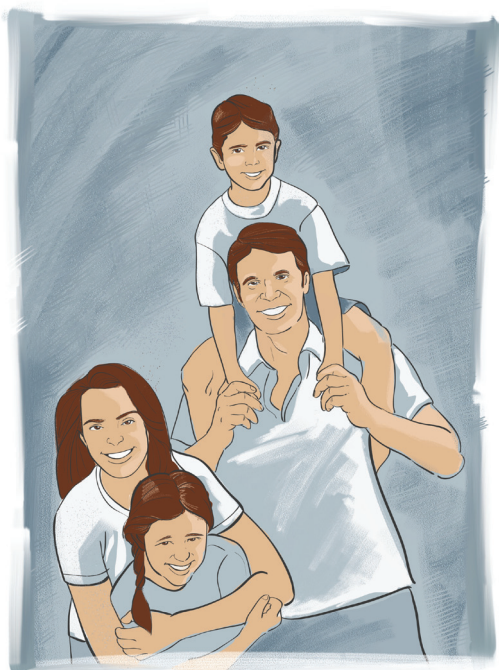


## ... E NO PLANO PESSOAL

Você sabia que muitas pressões diárias são criadas por nossa própria mente, por causa das situações do dia a dia? É possível se prevenir contra essas armadilhas!

### Como evitar o estresse?

1. Procure saber mais sobre como tratar com equilíbrio as situações do seu dia a dia. Conheça técnicas de relaxamento, meditação.
2. Desafie os pensamentos negativos. A maioria deles dura pouco e, no final das contas, você descobre que são apenas resultado da ansiedade. Exemplo: quer enfrentar aquela sensação de que um trabalho vai dar errado? Faça uma pergunta bem simples: “por quê?”
3. Após comprovar que o pensamento negativo é falso, transforme-o em uma afirmação positiva: “Isso será um sucesso porque eu me preparei para fazer” - e repita essa afirmação até que o pensamento anterior pare de importunar você.
4. E se o pensamento negativo for mesmo um alerta? Melhor ainda, porque veio a tempo de você estudar a melhor forma de corrigir o problema. Analise, corrija a situação e mande o pensamento negativo para longe.



### **LEMBRE-SE:**

*Boa parte das situações que provocam estresse está sob nosso controle. Mas pode acontecer de a pessoa ficar tão estressada que precise de ajuda médica. E se isso for necessário, por que não? Gerenciar o estresse nada mais é do que assumir o controle da própria vida, inclusive na hora de procurar apoio.*





## SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

### CONTATOS

---

BRASÍLIA - DF  
Senado Federal - Anexo II  
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,  
CEP: 70165-900, Brasília - DF  
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621  
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG  
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,  
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG  
Fone: (31) 3491-1765

[clesio.andrade@senador.gov.br](mailto:clesio.andrade@senador.gov.br)  
[www.clesioandrade.com.br](http://www.clesioandrade.com.br)