

Administrando o estresse nosso de cada dia



1) *Opte por uma alimentação balanceada*



Consumo adequado e equilibrado de gorduras, carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais é essencial para o bem-estar do organismo, aumentando a energia e a vitalidade de que precisamos para enfrentar os problemas do cotidiano. No entanto, se existe carência ou excesso de algum elemento, o nosso corpo precisa fazer um esforço para compensar o que gera mais desgaste. Por outro lado, também

também há a perda de nutriente durante o quadro de estresse crônico, que é agravado pelo consumo de itens como cafeína, açúcar e sal.

2) *Pratique uma atividade física*

Exercícios têm diversas características que se relacionam com o relaxamento de quem os pratica. Em primeiro lugar, há a liberação de hormônios, como o cortisol, que otimizam o funcionamento do corpo, além da endorfina, que produz a sensação de prazer e melhora a qualidade do sono. Além disso, existe um mecanismo que os especialistas chamam de



senso de propósito. Quando fazemos algo com a convicção de que isso está contribuindo para a nossa saúde, damos para a nossa mente comandos do tipo "isso é bom para mim", "estou seguindo na direção certa", "estou cumprindo um propósito", o que vai alimentando a nossa sensação interna de que merecemos algo bom, somos boas pessoas. Desta forma, a prática de uma atividade física ajuda a mudar um pouco o foco, saindo daquele problema que ficou incomodando o dia todo e estava causando estresse.

3) *Mude sua postura*



De forma literal e figurada. Ter uma postura melhor é benéfico também para a mente. E a palavra "postura" aqui não significa apenas a forma como recebemos as informações, e sim a maneira como posicionamos nosso corpo no dia a dia. Para provar esse ponto, os especialistas costumam sugerir um exercício: primeiro, posicione a cabeça para frente e encolha os ombros, curve as costas para frente, como se estivesse deprimido, e tente pensar em algo alegre. Difícil, não é mesmo? Em seguida, espalhe-se na cadeira como em um dia de verão na praia, e depois tente pensar em uma conta para pagar.

Igualmente complicado! A forma com que usamos o nosso corpo tem um reflexo direto no nosso estado interno e na nossa capacidade de lidar com os problemas.

4) *Procure rir mais*

Estudos de 1989 foram os primeiros a demonstrar alguma relação entre o riso e a redução do estresse, ao perceberem que voluntários que assistiam a vídeos humorísticos tinham uma queda maior nos hormônios cortisol e adrenalina do que os que assistiam a qualquer vídeo. Depois disso, vários outros estudos confirmaram esse achado. Rir libera endorfinas, que são hormônios que promovem a sensação de bem-estar; também ativa a sua resposta



ao estresse, aumentando a sua frequência cardíaca e pressão arterial, criando uma sensação de relaxamento. Por fim, ele também estimula a circulação e ajuda a relaxar os músculos, o que reduz os sintomas físicos do estresse. Além do mais, a risada tem o dom de mudar a perspectiva de quem está rindo sobre as situações. Como grande parte do estresse é devido a pensamentos,

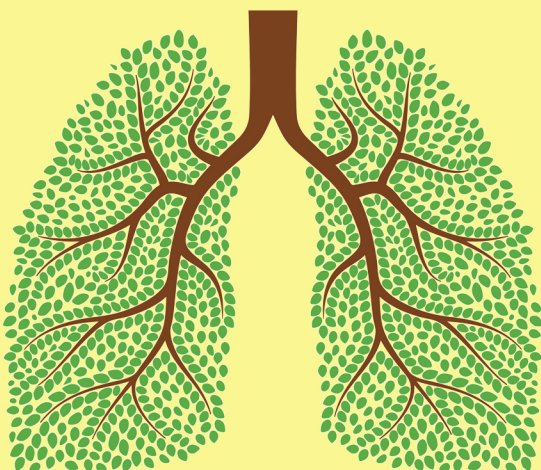
julgamentos e pressões internas por resultados que vamos criando no decorrer do dia, rir pode ser uma boa alternativa para conseguir ver a situação sobre um ponto de vista diferente.



5) *Tente dormir melhor*

O estresse prolongado, antes de tudo, funciona como uma agressão ao nosso organismo. E dormir bem é uma das melhores formas do corpo se recuperar desse tipo de ataque. Quando você está descansado, tem uma maior clareza de pensamento e uma habilidade maior para reagir aos estímulos agressores. Pessoas que ficam longos períodos com privação de sono tendem a estar mais desatentas e com os reflexos lentos. Diversos estudos relacionam transtorno de humor com pessoas que trabalham em turnos noturnos.

6) *Atenção à Respiração*



A respiração está diretamente relacionada com nossas emoções e tem a capacidade de regulá-las de duas formas: primeiro, por um mecanismo fisiológico, já que o estado de ansiedade nos faz inalar o ar com mais rapidez e de forma mais rasa, e mudar isso conscientemente ajuda a acalmar, pois o corpo volta ao equilíbrio.

7) *Auto incentive-se*

Dentro da psicologia existe um termo chamado "Positive talk". O conceito vem do fato de que todas as pessoas conversam consigo mesmas, mas enquanto algumas sabem fazer isso como uma forma de alento e carinho, outras não sabem se auto incentivar: a maior parte das pessoas cultiva pensamentos de injustiça, sofrimento e pesar, além de fazer julgamentos sobre si mesmo que certamente não faria para os outros. O problema é que ter esse tipo de pensamento gera um círculo vicioso, que faz com que a pessoa se vitimize mais e, com isso, fique mais propensa a situações de estresse prolongado.



8) *Deixe o celular de lado*



O celular parece parte de nós, mas saiba que ele ajuda (e muito!) a aumentar o estresse das pessoas. Um estudo americano, publicado em 2011, acompanhou 4.156 jovens de 20 a 24 anos de idade por um ano, relacionando o seu uso de celular com problemas de saúde mental, como depressão, estresse e falta de sono. Foi percebido que aqueles que usam muito seus telefones tinham incidências mais altas de estresse. Diversos fatores podem ajudar nisso. Muitas pessoas permanecem conectadas ao trabalho, por exemplo, por meio de seus celulares, não se permitindo um período de descanso. Outra questão é o imediatismo desses aparelhos: o uso excessivo do celular, das redes sociais e aplicativos pode colaborar com o estresse, na medida em que se torna mais uma obrigação quanto à reciprocidade nas mensagens.



PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Diretoria Geral de Gestão de Pessoas – DGPES
Departamento de Saúde – DESAU

Comissão de Políticas Institucionais para Promoção
da Sustentabilidade – COSUS

Plano de Logística Sustentável – PLS

Serviço de Identidade Visual – SEIVI
Chefe de Serviço: Felipe Barreto
Diagramação: Jony Anderson

1ª edição – 2017