



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

www.fpcardiologia.pt



www.facebook.com/FPCardiologia

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE:

Rua da Torrinha, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO:

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:

Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92



COLABORAÇÃO:

ROTTAPHARM

MADAUS

Laboratórios Delta, S.A.



Seja Diferente, Previna o Acidente !

Os 10 Mandamentos para controlar o Stress

O stress é inevitável, faz parte da vida. Desafios, mudanças, constrangimentos acarretam pressões toleráveis e às vezes até benéficas. Perigoso é quando são demasiado intensas, prolongadas ou quando não lidamos com elas de forma adequada. Nesse caso o stress torna-se nocivo e faz perigar a saúde.

Gerir o stress é fundamental. Todos podemos aprender a fazê-lo.

1 **Reconheça os sintomas de alerta.**
O semáforo do stress:

Verde - no geral estou tranquilo, reajo, sem exageros, de acordo com as circunstâncias, sinto-me bem comigo, com os outros e com a vida;

Laranja - mais frequentemente do que gostaria estou tenso, irritável, impaciente, tenho algumas queixas físicas, em várias ocasiões entro em conflitos de que me arrependo, a carga do dia a dia parece-me mais pesada do que sinto poder aguentar, estou frustrado, quem me rodeia refere que deveria "abrandar";

Vermelho - a ansiedade é permanente, tenho mau humor, reajo de forma violenta, descontrolo-me, sinto-me mal, tenho vários sintomas como: insónia, tremores, suores frios, dores, palpitações ou mesmo doenças físicas. Os que me cercam evitam-me pois crio mau ambiente.

2 **Investigue** o que provoca esse stress. Para cada pessoa haverá causas diferentes. Podem ser situações, pensamentos, pessoas ou actividades. Tome nota de como e quando isso acontece e das suas reacções.

3 **Compreenda** quais as ligações entre os factores de stress e as suas reacções. Será que pode fazer algo para mudar essas situações externas? Se sim: estabeleça um plano de acção para as alterar, se não: modifique o seu modo de reagir, aprenda a aceitar.

4 **Cuide de si.** Nada merece a perda da sua saúde. Se sente que está no limite, pare. Tem o dever de dizer: CHEGA ou MAIS NÃO!

5 **Partilhe,** desabafar ajuda. Ninguém resolve tudo sozinho. Amigos, familiares ou profissionais de saúde são para as ocasiões.



6 **Chorar não é vergonha.**
Libertar estas emoções traz alívio e previne a ocorrência de doenças.

7 **Seja positivo, flexível e coopere.** Querer ter sempre razão e controlar tudo só produz tensão. Note os pontos positivos de cada pessoa e situação. Converse, negocie. Só terá a ganhar

8 **Utilize bem o tempo.** Defina prioridades na base do que depende de si e pode resolver. É nisso que se vai concentrar. Deixe de lado o que não é urgente ou não está sob o seu controlo. No trabalho seja pontual e não divague. Fora dele guarde tempo para diversões e descanso.



9 **Relaxe.** O exercício físico, passatempos, "sonhar acordado", música, meditar e fazer relaxamento são algumas das hipóteses para lhe devolver a tranquilidade.



10 **Evite auto-medicações ou utilização de tabaco, álcool ou drogas para resolver problemas.** Se está em crise recorra ao médico. Quanto mais precoce for a intervenção melhor!



Frente à adversidade não desespere. Há sempre algo que pode fazer. Lembre-se, parte do stress é provocado por maneiras de ser, pensar e agir. A saúde e a doença também dependem de nós.

Dra. Maria Antónia Frasquilho
Psiquiatra

Grupo de Intervenção comunitária - *Stress Psicossocial*