

# Well-Youth!

---

## *MÓDULO 1*

### *COMPREENDER O STRESS E OS MECANISMOS DE RESPOSTA*

Desenvolvido por Action



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

## ÍNDICE

TÓPICO 1. INTRODUÇÃO AO STRESS E AO SEU IMPACTO	3
TÓPICO 2 . TIPOS DE STRESS E FATORES DE STRESS	5
TÓPICO 3. RECONHECER E GERIR O STRESS	8
TÓPICO 4. CRIAR RESILIÊNCIA	11



## TÓPICO 1. INTRODUÇÃO AO STRESS E AO SEU IMPACTO

O stress é um estado complexo da mente e do corpo que resulta de circunstâncias exigentes. De acordo com Taylor (2015), o stress é "uma experiência emocional negativa acompanhada de mudanças bioquímicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais previsíveis que são dirigidas para modificar o acontecimento stressante ou para se adaptar aos seus efeitos".

Por outras palavras, o stress é a resposta natural do nosso corpo a um desafio ou ameaça. Pode ser causado por uma variedade de fatores, a nível profissional, financeiro, saúde ou interpessoal.

Quando sofremos de stress, o nosso corpo liberta hormonas como a adrenalina e o cortisol. Estas hormonas preparam-nos para lutar ou fugir. Aumentam o ritmo cardíaco, a respiração e a tensão arterial. Também desviam o fluxo sanguíneo do nosso sistema digestivo para os nossos músculos.

Embora o stress possa ser útil em algumas situações, como quando nos ajuda a cumprir um prazo, o stress crónico pode ter um impacto negativo na nossa saúde física e mental.

No texto que se segue, discutiremos as causas e os efeitos do stress e exploraremos algumas formas saudáveis de o gerir.

Um fator de stress é "qualquer coisa no mundo exterior que nos tire do equilíbrio homeostático, e a resposta ao stress é o que o nosso corpo faz para restabelecer a homeostase [...]. um fator de stress também pode ser a antecipação dessa ocorrência" (Sapolsky, 2004).

A homeostasia é um estado de equilíbrio no corpo. Quando um fator de stress perturba este equilíbrio, o nosso corpo entra em modo de luta ou fuga para tentar restabelecê-lo. Isto pode ser causado por ameaças físicas, mas também por ameaças antecipadas.

Por outras palavras, qualquer coisa que o faça sentir-se sobrecarregado, stressado ou ansioso pode ser um fator de stress. Os fatores de stress podem ser:

- Físico, como doença, lesão ou dor;
- Emocionais, como perda de emprego, problemas de relacionamento ou dificuldades financeiras;
- Psicológicos, como a preocupação, a dúvida ou o pensamento negativo.



Também os acontecimentos positivos podem ser fatores de stress, como casar, ter um bebé ou arranjar um novo emprego. Isto deve-se ao facto de exigirem que nos adaptemos à mudança.

**Acontecimentos negativos:** São acontecimentos que percebemos como ameaças ou desafios, tais como doenças, lesões, perda de um ente querido ou problemas financeiros.

**Acontecimentos incontroláveis:** São acontecimentos que estão fora do nosso controlo, tais como catástrofes naturais, perda de emprego ou recessão económica.

**Acontecimentos ambíguos:** Trata-se de acontecimentos incertos ou imprevisíveis, como um novo emprego, a mudança para uma nova casa ou o início de uma nova relação.

**Sobrecarga:** Pode ser causada por ter demasiadas coisas para fazer, não ter tempo suficiente para as fazer ou sentir-se constantemente sob pressão.

**Acontecimentos de vida stressantes:** Trata-se de grandes mudanças na vida que podem ser stressantes, mesmo que sejam acontecimentos positivos, como casar, ter um bebé ou acabar o curso.

As primeiras experiências com o stress podem ter consequências duradouras. O stress crónico, quando o nosso corpo está constantemente em alerta máximo, pode ter um impacto negativo na nossa saúde física e mental. Pode também aumentar o risco de adoção de mecanismos de sobrevivência pouco saudáveis.

O stress pode alterar o desenvolvimento do cérebro de uma forma que torna mais difícil lidar com o stress no futuro. O stress crónico pode também enfraquecer o nosso sistema imunitário, deixando-nos mais suscetíveis a doenças.

As pessoas que sofrem de stress crónico em criança têm maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, mais tarde na vida.

Quando sofremos de stress, o nosso corpo liberta hormonas como a adrenalina e o cortisol. Estas hormonas preparam-nos para lutar ou fugir, aumentando o ritmo cardíaco, a frequência respiratória e a pressão arterial. Também desviam o fluxo sanguíneo do nosso sistema digestivo para os nossos músculos.

O stress crónico pode levar a uma série de problemas fisiológicos e psicológicos, incluindo:

- Aumento da tensão arterial;
- Diminuição da função do sistema imunitário;



- Alterações dos níveis de colesterol e lípidos;
- Aumento da atividade hormonal;
- Sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça, dores de estômago e tensão muscular;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Dificuldade em dormir;
- Baixa autoestima;
- Isolamento social.

O nosso próximo tópico é sobre os tipos de stress e os tipos de fatores de stress!

## TÓPICO 2 . TIPOS DE STRESS E FATORES DE STRESS

O stress agudo é uma resposta fisiológica de curto prazo a um desafio ou ameaça súbita. É a resposta natural de luta ou fuga do nosso corpo, que nos ajuda a lidar com o perigo imediato.

O stress agudo pode ser causado por uma variedade de acontecimentos, tais como:

- Prazos
- Falar em público
- Argumentos
- Engarrafamentos de trânsito
- Lesões
- Doença

Embora o stress agudo possa ser desagradável, também pode ser motivador. Pode ajudar-nos a concentrar a nossa atenção e energia na tarefa que temos em mãos.

O stress crónico é o stress a longo prazo que parece não poder ser eliminado. É muitas vezes causado por problemas contínuos nas nossas vidas, como a pressão do trabalho, dificuldades financeiras, problemas de relacionamento ou problemas de saúde.

Ao contrário do stress agudo, que é de curta duração, o stress crónico pode durar semanas, meses ou mesmo anos. Este estado constante de stress pode ter efeitos negativos graves na nossa saúde física e mental.

O stress agudo episódico é um padrão de experiência de stress agudo repetidamente, muitas vezes devido a exigências ou pressões contínuas. Ao contrário do stress crónico, o stress agudo episódico não é constante, mas estes acontecimentos stressantes frequentes podem acumular-se e afetar o nosso bem-estar ao longo do tempo.



Por exemplo, se tiver um emprego com muitos prazos ou se for estudante e tiver de se desdobrar a estudar para vários exames, pode sofrer de stress agudo episódico. Embora cada fator de stress possa causar apenas stress a curto prazo, a natureza repetida destes desafios pode ter consequências negativas para a nossa saúde física e mental.

Eustress é um termo utilizado para descrever o stress positivo, ou o stress que pode ser benéfico. É causado por desafios que consideramos excitantes ou estimulantes, em vez de ameaçadores ou avassaladores.

O stress pode ajudar-nos a sentirmo-nos motivados, empenhados e concentrados. Pode também ajudar-nos a aprender e a crescer. Por exemplo, o stress do treino para uma corrida pode motivar-nos a esforçarmo-nos e a atingirmos os nossos objetivos. Ou, o stress de começar um novo negócio pode ajudar-nos a ser criativos e inovadores.

A chave para distinguir o stress positivo e o negativo é a perceção. Se o stress contribuir para aumentar a motivação e o empenho, é provável que se trate de stress positivo. No entanto, se o stress contribuir para uma sensação de sobrecarga ou ansiedade, é provável que se trate de stress negativo.

Como discutimos na unidade anterior, a homeostase é um estado de equilíbrio no corpo. Quando um fator de stress perturba este equilíbrio, o nosso corpo entra em modo de luta ou fuga para tentar restabelecê-lo. Isto pode ser causado por ameaças físicas, mas também por ameaças antecipadas.

Por outras palavras, qualquer coisa que o faça sentir-se sobrecarregado, stressado ou ansioso pode ser um fator de stress. Os fatores de stress podem ser:

- Físico, como doença, lesão ou dor;
- Emocionais, como perda de emprego, problemas de relacionamento ou dificuldades financeiras;
- Psicológicos, como a preocupação, a dúvida ou o pensamento negativo.

Mesmo os acontecimentos positivos podem ser fatores de stress, como casar, ter um bebé ou arranjar um novo emprego. Isto deve-se ao facto de exigirem que nos adaptemos à mudança.

A sobrecarga de trabalho e os prazos apertados podem provocar sentimentos de pressão e ansiedade. Expectativas pouco claras podem dificultar saber o que é esperado de si, o que também pode ser stressante. A falta de controlo sobre o seu trabalho pode fazer com que sinta que não é responsável pelo seu próprio destino, o que pode ser desmotivador.



Sentir-se subvalorizado pode dificultar a motivação e o empenho no trabalho. Um ambiente de trabalho tóxico pode ser hostil, abusivo ou discriminatório. Isto pode levar a um grande stress.

Um mau equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada pode dificultar o relaxamento e o distress fora do trabalho. Quando se está constantemente a pensar no trabalho, pode ser difícil desfrutar da vida pessoal.

O stress financeiro pode afetar a sua saúde física e mental. Pode levar a problemas como ansiedade, depressão e até problemas de saúde física.

As relações são uma parte vital das nossas vidas, mas também podem ser uma fonte de grande stress. Os problemas de comunicação podem levar a mal-entendidos e ressentimentos. As discussões, embora normais, podem tornar-se stressantes se não forem tratadas de forma construtiva. Sentir-se sem o apoio do seu parceiro pode ser um grande fardo. A infidelidade ou os ciúmes podem abalar a confiança e causar imenso stress. A prestação de cuidados a entes queridos, embora gratificante, pode ser emocional e fisicamente desgastante. Os familiares difíceis podem acrescentar tensão desnecessária às nossas vidas.

O stress relacionado com a saúde pode ser causado por uma doença crónica, um diagnóstico médico grave, dor, problemas de saúde mental ou preocupações com a saúde de um ente querido. Estes desafios podem tornar difícil lidar com as atividades diárias, aumentar a ansiedade e a depressão e levar a alterações nos padrões de sono. Pode também dar por si a negligenciar outras partes da sua vida devido a problemas de saúde.

A mudança, como diz a citação, é inevitável. Mas o crescimento? Isso é totalmente opcional.

As grandes mudanças na vida, mesmo as positivas, podem ser uma fonte significativa de stress. Casar, ter um bebé, mudar de casa, começar um novo emprego - estes acontecimentos emocionantes podem também perturbar as nossas rotinas, obrigar-nos a adaptarmo-nos a circunstâncias desconhecidas e desafiar o nosso sentido de segurança.

Perder um ente querido ou passar por um divórcio pode ser ainda mais desgastante do ponto de vista emocional. Estas experiências podem fazer com que nos sintamos sobrecarregados, ansiosos e inseguros quanto ao futuro.

A chave é lembrar que o stress, embora normal nestas situações, não tem de o controlar.

O nosso mundo moderno coloca-nos perante um conjunto de desafios únicos. A sobrecarga de informação é um dos principais culpados. As notificações constantes nos nossos dispositivos, a pressão para nos mantermos ligados às



redes sociais 24 horas por dia, 7 dias por semana - não é de admirar que nos sintamos sobrecarregados com o enorme volume de informação que nos bombardeia todos os dias. Este afluxo constante pode dificultar a concentração no que realmente importa, levando à fadiga da decisão e contribuindo para a ansiedade e problemas de sono.

O nosso próximo tema é reconhecer e gerir o stress!

## TÓPICO 3. RECONHECER E GERIR O STRESS

O stress é uma parte comum da vida. É a resposta natural do corpo a um desafio ou ameaça. Embora o stress agudo, como a adrenalina que sentimos antes de uma apresentação, possa ser útil a curto prazo, o stress crónico pode ter um impacto negativo na nossa saúde física e mental.

A boa notícia é que podemos aprender a reconhecer os sinais de stress e a desenvolver mecanismos saudáveis para lidar com o mesmo. Nesta apresentação, vamos explorar técnicas para identificarmos o stress nas nossas vidas e discutir estratégias para o gerir eficazmente.

O stress não se manifesta apenas na nossa mente; tem também um impacto profundo no nosso corpo. Quando estamos stressados, o nosso corpo entra em modo de luta ou fuga, libertando hormonas como a adrenalina e o cortisol. Este pico pode causar uma variedade de sintomas físicos.

Pode sentir tensão ou dor muscular, especialmente no pescoço, ombros e costas. As dores de cabeça, a fadiga e os problemas de sono são também sinais comuns de stress. Podem ocorrer alterações do apetite, com algumas pessoas a sentirem mais fome ou desejos, enquanto outras perdem completamente o apetite.

Problemas de estômago, como diarreia, obstipação ou náuseas, também podem ser desencadeados pelo stress. Em alguns casos, pode sentir dores no peito, aumento do ritmo cardíaco ou dificuldade em respirar. Sentir-se enjoado, com tonturas ou desmaiar são outros sinais potenciais.

O aumento ou a perda súbita de peso podem ser o resultado de alterações dos hábitos alimentares induzidas pelo stress. Os problemas sexuais também podem surgir devido ao stress.

É importante lembrar que ter um ou dois destes sintomas não significa necessariamente que esteja stressado. No entanto, se tiver vários destes sintomas e os mesmos estiverem a interferir com a sua vida diária, é uma boa ideia consultar o seu médico. Este pode ajudar a determinar se o stress é o causador desses sintomas e recomendar estratégias para o gerir.



Pode sentir-se sobrecarregado, ansioso ou constantemente nervoso. A irritabilidade, a raiva ou a impaciência podem tornar-se companheiros mais frequentes. Sentir-se em baixo, triste ou mesmo deprimido também pode ser um sinal de stress.

Perder o interesse em atividades que antes apreciava é outra consequência emocional comum do stress. A dificuldade em concentrar-se, lembrar-se de coisas ou tomar decisões também pode afetar o seu pensamento. Sentir-se inquieto e agitado ou, pelo contrário, lento e fatigado, são sinais de que o stress está a afetar o seu humor.

O sono pode ser perturbado pelo stress, o que leva a uma dificuldade em adormecer ou na qualidade do sono durante a noite. Algumas pessoas podem dormir mais do que o habitual para tentar escapar às suas preocupações. Como forma de lidar com o stress, pode dar por si a recorrer mais frequentemente ao álcool ou às drogas.

A boa notícia é que o stress não tem de nos controlar. Há uma série de medidas proativas que podemos tomar para evitar que o stress se instale em primeiro lugar. Estes métodos preventivos permitem-nos construir um sistema de defesa robusto contra o stress.

A manutenção de uma dieta saudável é um ótimo exemplo. Comer alimentos nutritivos fornece ao nosso corpo a energia e a resistência de que necessitamos para enfrentarmos os desafios. O exercício regular trata-se de outra medida preventiva poderosa, pois a atividade física constitui um ótimo aliviador do stress e um estimulante do humor.

Dormir o suficiente e com qualidade é também crucial para a prevenção do stress. Quando conseguimos descansar, sentimo-nos melhor preparados para lidar com os inevitáveis fatores de stress que podem surgir.

Imagine que está a agarrar uma bola de stress, apertando-a com força. Essa sensação de libertação e de dissipação da tensão é exatamente o que as técnicas eficazes de gestão do stress agudo pretendem alcançar.

O stress agudo, aquela explosão de curto prazo que sentimos em resposta a uma situação de pressão, pode ser uma faca de dois gumes. Embora desagradável, pode também motivar-nos a enfrentar o desafio.

Enquanto o stress agudo vai e vem, a gestão do stress a longo prazo requer métodos contínuos. Estes métodos de acompanhamento podem funcionar como blocos de construção para uma pessoa mais forte e mais resistente ao stress. Considere pedir ajuda profissional, grupos de apoio ou comunidades online para o encorajar. Lembre-se de que hábitos saudáveis como o exercício,



a alimentação e o sono são seus aliados. Pratique técnicas de relaxamento, reduza o consumo de estimulantes e contacte os seus entes queridos para obter apoio. Não tenha medo de estabelecer limites e de proteger o seu bem-estar.

Um dos métodos preventivos denomina-se intenções de implementação. Sente-se sobrecarregado com a lista de tarefas? Esta técnica ajudá-lo-á a preencher a lacuna entre a intenção e a ação.

Imagine que estabeleceu um objetivo de fazer mais exercício físico. As intenções de implementação vão um pouco mais longe. Identificaria uma situação específica (como sentir-se stressado depois do trabalho) e associá-la-ia a uma ação pré-planeada (como calçar os sapatos de ginástica e ir diretamente para uma corrida de 20 minutos). Ao associar situações a comportamentos específicos, as intenções de implementação facilitam o cumprimento dos seus objetivos e reduzem o stress a longo prazo.

Outra técnica que pode utilizar é a **técnica ABCDE**. Sente-se preso num ciclo de pensamentos e emoções negativas? A técnica ABCDE, desenvolvida por Albert Ellis, pode ajudá-lo a libertar-se.

**A** significa Adversidade - a situação que desencadeia o stress.

**B** é a sua Crença (do inglês Belief) sobre essa situação. Os seus pensamentos são úteis ou prejudiciais?

**C** representa as Consequências - como as suas crenças o fazem sentir e comportar-se.

**D** de Disputa – quando desafia essas crenças inúteis e as substitui por outras mais realistas.

**E** é a Energização - a mudança positiva nas suas emoções e ações quando adota crenças mais saudáveis.

A técnica ABCDE permite-lhe assumir o controlo dos seus pensamentos e quebrar a reação em cadeia entre acontecimentos stressantes e reações negativas. Ao desafiar crenças inúteis, pode cultivar uma perspetiva mais positiva e gerir o stress de forma mais eficaz.

Sente-se tenso? Respire fundo com a respiração para relaxamento. Esta técnica consiste em abrandar a respiração para ativar a resposta de relaxamento natural do corpo. Encontre uma posição confortável, feche os olhos, se quiser, e concentre-se em inspirar lenta e profundamente pelo nariz e expirar pela boca. Sinta a sua barriga a subir e a descer com cada inspiração.



Com cada expiração, imagine-se a libertar a tensão e o stress. Repita durante alguns minutos e sinta a calma tomar conta de si.

Precisa de uma forma rápida de aliviar o stress? Experimente a técnica de respiração 4-7-8. É simples e eficaz. Inspire profundamente pelo nariz quando contar até quatro, prenda a respiração quando contar até sete e depois expire lentamente pela boca quando contar até oito. Repita este ciclo durante vários minutos. O padrão de respiração rítmica ajuda a acalmar a mente e o corpo, promovendo o relaxamento e a redução do stress.

O stress pode ser inevitável, mas as emoções positivas podem atuar como um escudo, amortecendo o seu impacto. Cultivar a gratidão, a alegria e o otimismo pode aumentar a sua resiliência e ajudá-lo a enfrentar os desafios de forma mais eficaz.

Aqui está um exercício simples intitulado "Três coisas boas". Todas as noites, antes de se deitar, dedique alguns minutos a refletir sobre três coisas positivas que aconteceram durante o seu dia. Podem ser grandes conquistas ou pequenos momentos de alegria. Saboreie estas experiências e deixe que as emoções positivas o dominem. Ao concentrar-se conscientemente no que é bom, pode construir uma base emocional mais forte para lidar com o stress.

Lembre-se de que a gestão do stress não é apenas uma questão de se acalmar; é também uma questão de aumentar a sua força emocional. Por isso, encha a sua vida de experiências positivas e práticas como as "Três coisas boas" para criar um amortecedor contra o stress e promover o bem-estar geral.

O fator de proteção mais poderoso contra o stress é a construção de relações fortes e significativas com outras pessoas. A nossa família pode proteger-nos das adversidades que enfrentamos e pode fornecer-nos um escudo protetor contra o stress.

O nosso próximo tópico é a construção da resiliência!

## TÓPICO 4. CRIAR RESILIÊNCIA

A vida nem sempre é fácil, por vezes atira-nos limões. Por vezes acontecem pequenos contratempos, outras vezes grandes desafios. Mas o que distingue algumas pessoas é a sua capacidade de recuperarem, de se adaptarem e de continuarem a avançar. A esta capacidade chama-se resiliência.

A resiliência não significa evitar o stress ou as dificuldades, mas sim ter as ferramentas e os recursos para os enfrentar eficazmente. Nesta apresentação, vamos explorar os principais fatores que contribuem para a construção da resiliência e discutir estratégias para o ajudar a desenvolver esta poderosa qualidade.



Imagine-se como uma árvore magnífica, forte e resistente, que resiste a qualquer tempestade. É essa a essência do desenvolvimento da resiliência. Um exercício chamado "A árvore da minha vida" pode ser uma ferramenta poderosa para cultivar a sua força interior. Pegue numa caneta e num papel ou, se preferir, numa ferramenta digital. Vamos desenvolver a resiliência juntos!

Estabelecer objetivos é uma forma fantástica de desenvolver a resiliência. Mas sejamos realistas, o caminho para os alcançar nem sempre é fácil. Eis um exercício de definição de objetivos que inclui obstáculos e pontos fortes que pode utilizar para os ultrapassar:

Em primeiro lugar, é necessário definir o seu objetivo:

Imagine uma montanha que quer escalar - esse é o seu objetivo. Seja específico e escreva-o. O que é que quer alcançar?

Em seguida, é preciso identificar as etapas:

Visualize um caminho que sobe a montanha. Estes são os passos que vai dar para atingir o seu objetivo. Divida o seu objetivo em etapas mais pequenas e realizáveis. Escreva cada passo do seu caminho.

Agora, é necessário antecipar possíveis obstáculos:

As montanhas podem ser traiçoeiras. Ao traçar os seus passos, considere os potenciais obstáculos que pode encontrar em cada passo. Talvez seja a falta de tempo, a dúvida ou a falta de recursos. Escreva estes potenciais obstáculos ao lado de cada passo.

Em seguida, identifique os seus pontos fortes:

Mas as montanhas também revelam vales escondidos de força. Agora, para cada obstáculo, identifique a força interior que possui e que o pode ajudar a ultrapassá-lo. Talvez seja a sua perseverança, o seu engenho ou a sua capacidade de aprender com os contratempos. Escreva estes pontos fortes ao lado dos obstáculos correspondentes.

Ao completar este exercício, está basicamente a criar um roteiro para os seus objetivos, equipado com as ferramentas para ultrapassar quaisquer obstáculos ao longo do caminho. Lembre-se, resiliência não é evitar desafios; é ter a autoconsciência e a força para os ultrapassar.



# Well-Youth!



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.