

PALESTRA DE CAPACITAÇÃO GERENCIAMENTO DE ESTRESSE ADJUNTOS DE COMANDO



VALORIZAÇÃO
DA VIDA



PREVENÇÃO A
ESTADOS MENTAIS
DE RISCO



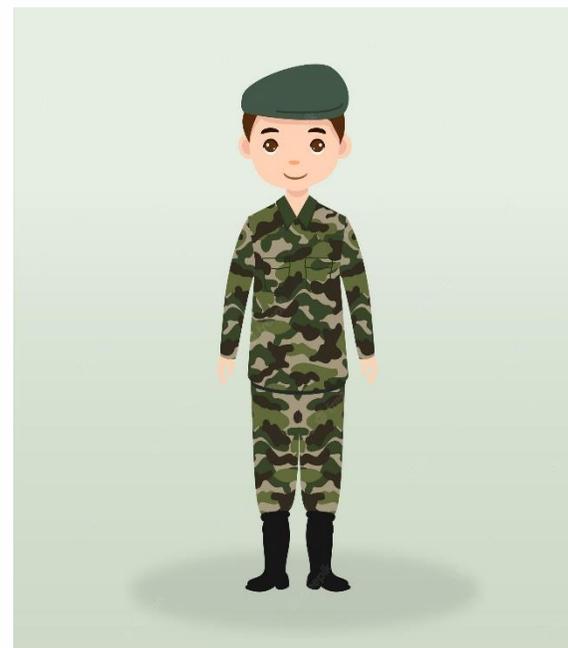
Agenda

- Dinâmica de Apresentação
- Dinâmica do segredo
- O que é o Stress
- Stress inimigo ou aliado?
- Sinais e sintomas de estresse
- Como acolher quando identificar sinais de estresse ?



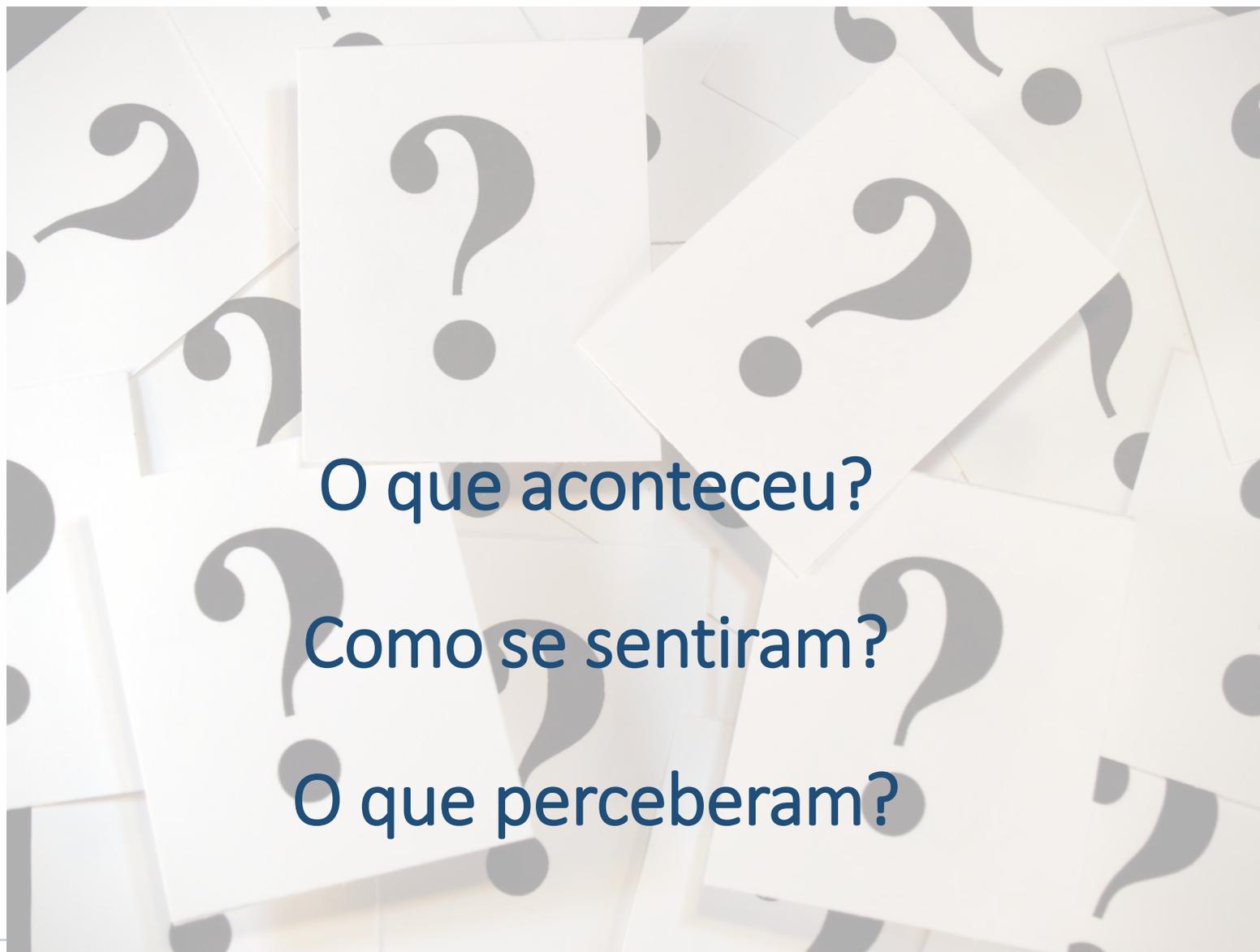


Apresentação dos Participantes



Dinâmica de grupo







O que é Stress





*“ O stress começa a
ocorrer antes
mesmo do nascimento
e continua
presente em todas as
etapas da vida.”*

Lipp, 2007.



“Reação do organismo com componentes físicos, psicológicos e hormonais, causada por alterações psicológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com situações que representem um desafio para o indivíduo.”

(Lipp,2008)



Luta



Fuga

Os hormônios do stress preparam
nosso organismo para enfrentar
perigos (reais ou imaginários).





O Stress positivo, o negativo e o ideal





Stress positivo

O Stress é fundamental para a nossa sobrevivência. Representa um sinal de que que estamos saudáveis.



Nosso cérebro nos prepara para reagir, ficamos prontos para tomar decisões com mais rapidez e encarar desafios.



Stress negativo

Mas há um porém, se nos estressamos demais, os efeitos benéficos acabam revertidos. Nosso cérebro falha e começam os prejuízos a saúde.



Stress não é doença, mas tem impacto (gatilho) no sistema imunológico.



Sintomas frequentes

físicos

- Tensão muscular
- Sensação de desgaste ao acordar
- Dores de cabeça
- Zumbido no ouvido
- Gastrite ou dores no estômago
- Pressão alta
- Insônia
- Taquicardia
- Aftas/ retração na gengiva
- Resfriados frequentes
- Tonturas (diferente de labirintite)

- Queda de produtividade
- Ansiedade exagerada/ Inquietação
- Auto-dúvidas (pensar negativo de si mesmo)
- Dificuldades com a memória/atenção e concentração
- Irritabilidade excessiva
- Depressão/ apatia
- Pensamento recorrente

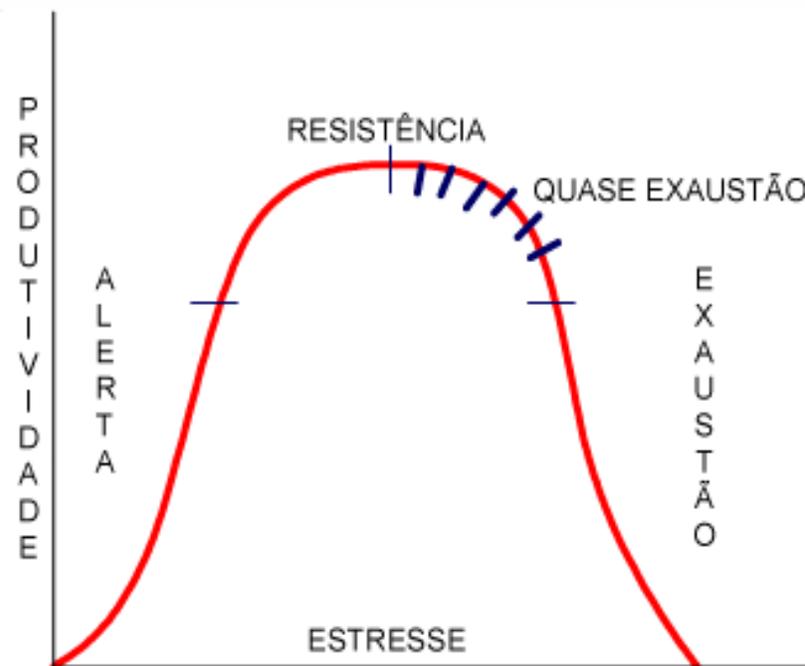
psicológicos



Fases do Stress

- ❖ *Fase de Alerta*
- ❖ *Fase de Resistência*
- ❖ *Fase de Quase Exaustão*
- ❖ *Fase Exaustão*

(Modelo Quadrifásico de LIPP)





ALERTA

- Considerada a **FASE POSITIVA** do Stress;
- Produção de **ADRENALINA**;
- **SONO** - Dificuldade em dormir muito acentuada devido à adrenalina.
- **SEXO** - Libido alta; muita energia; sexo ajuda a relaxar.
- **TRABALHO** - Grande produtividade e criatividade; pode varar a noite sem dificuldade.
- **CORPO** - Tenso; músculos retesados; no início da fase, aparece a taquicardia; sudorese; sem fome e sem sono; mandíbula tensa; respiração mais ofegante do que o normal; organismo reage em uma perfeita união entre mente e corpo (a tensão do corpo encontra correspondência na mente).
- **HUMOR** - Eufórico; pode ter grande irritabilidade devido à tensão física e mental experimentada.





RESISTÊNCIA

- Tentativa de lidar com os estressores para manter a **HOMEOSTASE INTERNA**;
- **SONO** - Normalizado.
- **SEXO** - Libido começa a baixar; pouca energia; não apresenta interesse.
- **TRABALHO** - A produtividade e a criatividade voltam ao usual, mas às vezes não consegue ter novas ideias.
- **CORPO** - Cansado, mesmo tendo dormido bem; esforço de resistir ao stress se manifesta em uma certa sensação de cansaço; memória começa a falhar; mesmo não estando com alguma doença, o organismo se sente “doente”; produção de cortisol mais elevada no início.
- **HUMOR** - Cansado; só se preocupa com a fonte de seu stress; repete o mesmo assunto e se torna tedioso.





QUASE-EXAUSTÃO

- **ADOCIMENTO SE INICIA** e os órgãos com maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração
- **SONO** - Insônia; acorda muito cedo e não consegue voltar a dormir.
- **SEXO** - Libido quase desaparece; energia para o sexo está sendo usada na luta contra o stress e a pessoa perde o interesse.
- **TRABALHO** - A produtividade e a criatividade caem dramaticamente; consegue somente dar conta da rotina, mas não cria e nem tem ideias originais.
- **CORPO** - Cansado; sensação de desgaste aparece; memória é muito afetada e a pessoa esquece fatos corriqueiros, até mesmo seu próprio telefone; doenças começam a surgir; mulheres apresentam dificuldades na área ginecológica; todo o organismo se sente mal; ansiedade passa a ser sentida quase que todo dia.
- **HUMOR** - A vida começa a perder o brilho; não acha graça nas coisas; não quer socializar; não sente vontade de aceitar convites ou de convidar; considera tudo muito sem graça e as pessoas tediosas.





EXAUSTÃO

- **DOENÇAS GRAVES** podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis.
- **SONO** - Dorme pouco; acorda cedíssimo e não se sente envigorado pelo sono.
- **SEXO** - Libido desaparece quase que completamente.
- **TRABALHO** - Não consegue mais trabalhar como normalmente; não produz; não consegue se concentrar e nem decidir; perde interesse pelo trabalho.
- **CORPO** - Desgastado e cansado; doenças graves podem ocorrer (como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte, psoríase etc.); não há mais como resistir ao stress; a batalha foi perdida; a pessoa necessita de ajuda médica e psicológica para se recuperar; em casos mais graves, pode ocorrer a morte.
- **HUMOR** - Não socializa; foge dos amigos; não vai a festas; perde o senso de humor; fica apático; muitas pessoas têm vontade de morrer.





Stress inimigo ou aliado?





Não há como fugir do stress, porém é essencial que se aprenda estratégias de gerenciamento para poder evitar seus efeitos negativos.



COMO ACOLHER QUANDO IDENTIFICAR QUE UM MILITAR POSSUI SINAIS DE ESTRESSE ?

- Não julgue;
- Não critique;
- Escute com atenção;
- Incentive para que o militar planeje uma rotina de trabalho;
- Estimule a práticas de atividades físicas regulares;
- Acolha, ouvindo sem julgamentos ou críticas, oferecendo um espaço seguro para que ela possa falar sobre como está se sentindo.



COMO ACOLHER QUANDO IDENTIFICAR QUE UM MILITAR POSSUI SINAIS DE ESTRESSE ?

- Estimular na tropa que o espírito de corpo seja desenvolvido para que o ambiente de trabalho seja mais saudável;
- Encaminhar casos mais graves para atendimento junto a equipe de saúde para que avaliem a necessidade de atendimento psicológico e psiquiátrico do militar.



PARA ONDE ENCAMINHAR CASOS DE ESTADOS MENTAIS DE RISCO?

**Colocar logo instituições civis,
OM e OMS**

Exemplo:





“ Felicidade não é ausência de problemas mas a habilidade de lidar com eles ”

