

# Dicas para se proteger de momentos estressantes

É normal sentir estresse, mas há momentos em que até a pessoa mais tranquila e centrada pode se sentir sobrecarregada mental e fisicamente.

Estas são apenas algumas maneiras de ajudar você a reduzir os fatores estressantes e se proteger deles.



## 1. Seja realista e otimista

Você é só uma pessoa e o dia tem apenas 24 horas. Não arme armadilhas para você mesmo(a), pressionando-se para atingir a perfeição. Em vez disso, estabeleça o objetivo de fazer o melhor que puder. Além disso, procure motivos para manter a positividade. Pode ser fácil se perder no labirinto de pensamentos negativos, especialmente se você se cercar de pessoas que pensam negativamente. Mas orgulhar-se de suas conquistas pessoais e profissionais, por menores que sejam, pode ajudar muito você a se sentir com energia e motivação.



## 2. Estabeleça limites

Resista à pressão ou ao desejo de estar disponível o tempo todo. Estar disponível o tempo todo e tentar encaixar muitas coisas em um dia pode reduzir sua eficiência e, eventualmente, levar ao esgotamento. Faça o que puder para organizar seu tempo e suas tarefas, de modo que você se concentre principalmente nas prioridades mais altas. Por exemplo, divida as tarefas em “obrigações”, “devo fazer” e “não preciso fazer” sempre que possível. Além disso, considere delegar o que puder a colegas de trabalho e amigos e familiares em sua vida pessoal. Muitas vezes, é isso mesmo que deve ser feito.



### 3. Reserve um tempo para você

Reserve um tempo para você, mesmo que seja apenas alguns minutos, uma ou duas horas. Por exemplo, durante os ciclos normais de trabalho, se você estiver em uma função que não exija estar oficialmente de plantão, desligue as notificações por e-mail e se recuse a atender reuniões e chamadas durante o horário de descanso programado. Além disso, permita-se dizer “não, obrigado(a)” a solicitações de turnos extras ou convites para encontros com familiares e amigos. Reservar um tempo tranquilo e relaxante para recarregar as energias pode ajudar você a ser mais otimista e produtivo em geral.



### 4. Limite as distrações

Pessoas que acham que conseguem realizar mais tarefas ao mesmo tempo geralmente são menos produtivas do que aquelas que se concentram em uma única tarefa. Assim, busque limitar as distrações. Em vez de responder e-mails assim que eles chegam à sua caixa de entrada, agende horários frequentes durante o seu dia de trabalho para respondê-los em grupos. Se o seu trabalho exige concentração, bloqueie o horário no calendário e sinalize aos colegas para não incomodarem você. Por exemplo, feche a porta, pendure uma placa dizendo “trabalho em andamento, não perturbe” ou saia da plataforma interna de mensagens instantâneas do seu trabalho. Se você tem o hábito de verificar e-mails pessoais, responder mensagens de texto e/ou navegar em sites de notícias e mídias sociais a qualquer hora, resista a essa tentação. Em vez disso, agende intervalos conforme apropriado e possível para verificar suas mensagens pessoais e respondê-las.



### 5. Faça uma pausa

Saiba que relaxar é a defesa natural contra o estresse. É importante fazer pausas para ajudar você a se sentir revigorado(a) e recarregado(a). Até mesmo pequenas pausas ajudam a melhorar o seu humor, desempenho e bem-estar. Levante-se e faça uma pequena caminhada, converse com um amigo, faça alguma coisa, assista a um vídeo engraçado de um gato ou o que quer que você goste. Além disso, programe atividades de que você goste e que não tenham nada a ver com seu trabalho, com as conquistas de outras pessoas ou com feriados. Por exemplo, leia um livro, assista a um filme ou faça uma trilha. Quando se trata de fazer uma pausa, não importa “o que” você faz, mas sim “que” você aproveite para rejuvenescer. Se você sentir estresse muito intenso, use técnicas de relaxamento como respiração profunda, meditação, ioga ou qualquer outra coisa que ajude a desacelerar sua respiração e frequência cardíaca para trazer você de volta ao equilíbrio.



### 6. Mantenha contato

Seja pessoal ou virtualmente, ter um sistema de apoio eficaz entre colegas de trabalho, amigos e familiares pode ajudar você a ficar menos estressado(a) e mais produtivo(a). Em momentos de estresse intenso, o simples fato de ter alguém com quem conversar e que ouvirá o que você está passando pode ajudar você a se acalmar e a se recompor.

Além disso, manter amizades positivas geralmente está relacionado à saúde mental e felicidade. Isso porque amizades saudáveis podem ajudar a manter seu ânimo, proporcionar uma sensação de conexão e melhorar sua autoconfiança, entre outros benefícios.



Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma série de temas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.



## 7. Cuide da sua saúde

Mesmo quando sua agenda fica agitada durante o trabalho ou por outro motivo, reserve tempo para fazer exercícios regulares, durma o suficiente e faça refeições saudáveis e balanceadas. É verdade que tudo isso pode ajudar você a ser mais resistente ao estresse e a se sentir melhor em geral:

- O exercício traz uma série de benefícios físicos e mentais, como aumentar a energia e elevar o ânimo até acalmar seu sistema nervoso e muito mais.
- Fazer escolhas alimentares saudáveis e comer pequenas refeições com frequência pode ajudar a manter a energia e o foco, além de ajudar a evitar os riscos de ficar letárgico(a) ou agitado(a) como resultado de níveis baixos de açúcar no sangue.
- Um sono de qualidade melhora sua produtividade, criatividade, habilidades de resolução de problemas e foco.



### Bônus: reserve um tempo para dar risada

Vamos ser sinceros, rir é divertido e faz bem. Rir também oferece benefícios à saúde a curto e longo prazo. A risada estimula o coração, os pulmões e os músculos e desencadeia endorfinas que ajudam a melhorar o humor e até mesmo a aliviar temporariamente a dor. Ela também libera e alivia a tensão muscular, por isso pode ajudar você a relaxar. Além disso, ela estimula o sistema imunológico, liberando substâncias químicas no corpo que ajudam a combater o estresse.

Rir também tem outros benefícios. Dar risadas pode fortalecer relacionamentos, criando vínculos e experiências compartilhadas. Quando o humor é usado adequadamente em determinadas situações, ele também pode ajudar a neutralizar conflitos.



### Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.



### Ligue para obter apoio

#### Fontes:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades iguais.